



ललितपुर महानगरपालिका
Lalitpur Metropolitan City

बालितयन मदानगनयाबिका

३ नं वडा कार्यालय

पुल्चोक, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल



| वडा बुलेटिन - २ |

मेरो वडा सक्षम वडा, यो मेरो हो, म माया गर्छु । जहाँ सृष्टि त्यहाँ सेवा, जहाँ सेवा त्यहाँ समाधि । चिन्ता होइन, चिन्तन गर्ने बानी बसालौ । सत्य युगको संविधान भगवान हो, कलियुगको भगवान संविधान हो । जन्मनु र बित्तु ठूलो होइन, यो नियमित प्रक्रिया हो । आफूले गरे अरुले सिक्छ, अरुले सिके आफूलाई गर्छ । मानिस, मानिस भएर बाँच्न सिकौं र सिकाऔं । भड्काउ संस्कृति भ्रष्टाचारको एउटा खुड्किलो हो । समाज, परिवार र व्यक्तिमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउनु विकास हो । नैतिक जिम्मेवारी र सामाजिक दायित्व पालना आफूबाट शुरु गरौं । विधि र प्रक्रियामा हिडनु, ईमान्दारी बन्नु लगनशील हुनु र धैर्य गर्नु हाम्रो दायित्व हो । स्वस्थ र आनन्द जीवन बाँच्नको लागि धूम्रपान र मद्यपान त्यागौं । फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने वर्गीकरण गरी श्रोतमै न्यूनीकरण गरौं । निःस्वार्थ काम गरौं, स्थानीय सरकार प्रमुख बनौं । राजनीतिज्ञले नीति बनाउँछ भने कर्मचारीले नीतिलाई कार्यान्वयन गर्ने काम गर्छ । पुरातन सोच त्यागौं, आमूल परिवर्तन तिर लागौं । दीर्घ सोच र सकारात्मक चिन्तन लिने बानी बसालौं । आफ्नो वडा कार्यालयमा निरीक्षण गरौं, जनप्रतिनिधिको काममा निगरानी राखौं । मेरो वडा सक्षम वडा, यो मेरो हो, म माया गर्छु । जहाँ सृष्टि त्यहाँ त्यहाँ सेवा, जहाँ सेवा त्यहाँ समाधि । चिन्ता होइन, चिन्तन गर्ने बानी बसालौं ।

मेरो वडा सक्षम वडा

www.Lmcityward3.com / फोन : ०१-५५२८१८८

जहाँ सृष्टि त्यहाँ सेवा, जहाँ सेवा त्यहाँ समाधि

आदरणीय वडाबासीहरूमा

३ नं वडा कार्यालय हार्दिक अपिल गर्दछौं ।

२०७४ साल वैशाख ३१ गतेका दिन भएको स्थानीय तहको निर्वाचनमा हाम्रो तर्फबाट प्रतिबद्धता जाहेर गरेकोमा सो प्रतिबद्धतालाई विश्वास गर्नु भै अत्यधिक बहुमतबाट निर्वाचित गरार्इ काम गर्ने मौका दिनुहुने सबै वडाबासीहरूलाई धन्यवाद दिदै वडाअध्यक्षको नेतृत्वमा निर्वाचित पश्चात गरिएका कामहरूको जानकारी लिनु भई कामको मूल्याङ्कन गरी समिक्षाकासाथ सुभाब दिनु हुन्छ भन्ने पूर्ण विश्वास हरेक वर्ष गर्दै आईरहेकोमा पुनः सुभाब सल्लाहको लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

विकास पूर्वाधारमात्र होइन, चेतना विकासकासाथ सभ्य र सचेत नागरिक बन्नु र बनाउनु हामी सबैको दायित्व हो ।

यसमा समेतिएका विषयहरूको बारेमा सुभाब र सल्लाहको लागि अपेक्षा गर्दै वडा विकासमा सबैको सहयोग हुने आशा राख्दछौं ।



मिति : २०७६/१२/१

श्रीगोपाल महर्जन

वडा अध्यक्ष

३ नं. वडा कार्यालय परिवार

**समृद्धि, सुखी र खुसीका लागि
अरुबाट होइन, आफूबाट परिवर्तन खोजौं ।**

विषयसूची

- पेज १ - सार्वजनिक सूचना
- पेज २ - २०७४ साल वैशाख ३१ गते भएको स्थानीय तहको निर्वाचनमा अभिव्यक्त गरेका हाम्रा प्रतिबद्धताहरु
- पेज ३ - स्थानीय सरकार संञ्चालन ऐन, २०७४
- पेज ३१ - आ .व . २०७४/२०७५ देखि आ .व . २०७६/२०७७ सम्ममा वडाले गरिने र गरेका सेवा र सुविधाहरु
- पेज ३४ - आ.व. २०७६/०७७ गरिने कार्यहरु
- पेज ३५ - आ .व . २०७६/०७७ को वडा स्तरीय योजनाका साथ महानगर पालिकामा माग गरिएका योजनाहरु
- पेज ३७ - प्रदेश र स्थानीय सरकारले सामाजिक सुरक्षा भत्ता दिन नपाउने यस्तो बन्थो कार्यविधि
- पेज ४० - क्यान्सर
- पेज ४१ - हृदयघात के हो ? कसरी जोगिने ?
- पेज ४३ - यी ६ खानेकुरा पुनः तताएर खाँदा क्यान्सर हुन्छ, जान्नु होस्
- पेज ४७ - के कारणले विग्रन्छ, कलेजो ? जोगाउने कसरी ?
- पेज ५१ - जोखिममा मृगौला
- पेज ५२ - मधुमेह के हो ? कसरी जोगिने ?
- पेज ५६ - कसरी हन्छ, युरिक एसिड ?
- पेज ५८ - सामाजिक व्यवहार (सुधार) ऐन, २०३३
- पेज ६५ - जन्म, मृत्यु तथा अन्य व्यक्तिगत घटना (दर्ता गर्ने) ऐन, २०३३
- पेज ७४ - वडा स्वास्थ्य सेवा केन्द्रबाट निःशुल्क वितरण गर्ने औषधिहरु
- पेज ७६ - नक्सा बमोजिम घर निर्माण सहमती सम्बन्धमा
- पेज ७७ - ललितपुर महानगरपालिकाको भवन मापदण्ड
- पेज ८५ - नक्सा पास दस्तुर
- पेज ८७ - सिफारिस दस्तुर
- पेज ८७ - कृषि समूह तथा कृषि सहकारी, कृषि फर्म र एग्रोभेट दर्ता/नविकरण दस्तुर
- पेज ९२ - नाता प्रमाणित दस्तुर
- पेज ९३ - पर्यटन शुल्क
- पेज ९४ - स्वेतपत्र
- पेज ९५ - आ.व. २०७५/२०७६ मा सञ्चालित योजनाहरुको विवरण
- पेज ९६ - घरेलु फोहोर वर्गीकरण

- पेज ९७ - सिक्नै पर्ने कुराहरु
- पेज ९९ - सधैँ स्वस्थ रहन यस्तो जीवनशैली
- पेज १०० - दूषित पानी पिए समस्या नै समस्या
- पेज १०१ - दाँत तथा मुखको रोगबाट बच्ने पाँच मन्त्र
- पेज १०२ - स्वास्थ्यप्रति जिम्मेवार, समृद्धिको आधार
- पेज १०३ - निरोगी बन्न डाक्टरका ३३ सुभाबहरु
- पेज १०४ - हाम्रो आह्वान
- पेज १०५ - घर वा जग्गाधनीहरुको लागि सार्वजनिक सूचना
- पेज १०६ - सफल हुनको निम्ति सोढ उत्प्रेरक बनाईहरु
- पेज १०७ - जीवन बदल्ने ९ प्रेरणदायी बनाइहरु
- पेज १०८ - ५ हजार वर्ष पहिले कृष्णले गरेका भविष्यवाणी हुँदैन्
- पेज ११० - भागवद्व गीताका जीवन उपयोगी सूत्र
- पेज १११ - जीवन बिगानुं छ भने १० गल्ती गर्नुस्
- पेज १११ - जग्गा खरिद दर्ता गर्दा ध्यान दिनुपर्ने महत्वपूर्ण कुराहरु
- पेज ११२ - अत्यन्त जरुरी सूचना
- पेज ११३ - आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरु
- पेज ११४ - नगरपालिकाले योजना बनाउँदा देहायका विषयलाई प्राथमिकता दिनु पर्नेछ
- पेज ११५ - वडाको प्रतिवद्धता

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं वडा कार्यालयको

सार्वजनिक सूचना

१. नक्सा पास बमोजिम भूकम्प प्रतिरोधात्मक घर निर्माण गरी निर्माण सम्पन्न लिने गरौं ।
२. समयमानै सम्पति कर, मापोत कर, व्यवसाय कर र बहाल कर तिरी समृद्ध वडा निर्माण गर्न सहभागि बनौं ।
३. व्यक्तिगत घटना भन्नाले (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइसराई र सम्बन्ध विच्छेद) घटना घटेको ३५ दिनभित्र वडा कार्यालयमा आई निःशुल्क दर्ता गरी प्रमाणपत्र लिने गरौं ।
४. बालबालिकालाई अनिवार्य विद्यालयमा पठाऔं । निरक्षरता मुक्त वडा बनाऔं ।
५. पुरातात्विक सम्पदा र संस्कृति संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्न सबै जुटौं ।
६. बालबालिकालाई श्रममा नलगाऔं, बालश्रम मुक्त वडा बनाऔं ।
७. आकाशे पानी संकलन तथा भूमिगत पानी पूनर्भरण गर्न सहयोग गरौं ।
८. घर कम्पाउण्डमा दुईवटा रुख रोपौं वा कौसी खेती लगाई वातावरण प्रदुषण हटाउने पहल गरौं ।
९. जथाभावी फोहोर नफालौं, संकलकलाई दिने गरौं ।
१०. फोहोलाई कुहिने र नकुहिने वर्गीकरण गरी श्रोतमै न्यूनीकरण गरौं । स्वच्छ, सफा र फोहोर मुक्त वडा बनाऔं ।
११. सडक तथा सार्वजनिक क्षेत्रको अतिक्रमण नगरौं र अतिक्रमण गर्न नदिने सबैले अटोटा गरौं ।
१२. जथाभावी पार्किङ्ग नगरौं, ट्राफिक नियमको पालना गरौं र गराऔं ।
१३. प्लाष्टिक भोला मुक्त वडा बनाउन कपडाको भोला प्रयोग गरौं ।
१४. सुरक्षाको लागि प्रत्येक घर बाहिर एउटा बत्ती र घरको भान्द्रामा Fire Extinguishers राखी भयमुक्त घर बनाऔं ।
१५. सुखी नेपाली समृद्धि नेपालको लागि आफ्नो सीप लगानी गरौं ।
१६. आपतकालिन फोन नम्बरको जानकारीमूलक सूचना राख्ने गरौं ।
१७. सामाजिक व्यवहार (सुधार) ऐन, २०३३ को पालना गरौं ।
१८. पालेको कुकुरवाट जथाभावी फोहोर नगराऔं ।
१९. सबै सार्वजनिक सरोकारका काम कारवाहीमा सबै सहभागी बनौं ।

वडा कार्यालयले वडाबासीहरुको सुरक्षालाई ध्यानमा राखी राती १२ बजेपछी हिड्डुल गर्नु परेमा आफ्नो परिचयपत्र लिएर मात्र हिड्नु हुन अनुरोध गर्दछ ।

नेपालको संविधान, २०७२ को धारा ४८ मा

- क) राष्ट्रप्रति निष्ठावान हुँदै नेपालको राष्ट्रियता, सार्वभौमसत्ता र अखण्डताको रक्षा गर्नु,
- ख) संविधान र कानूनको पालना गर्नु,
- ग) राज्यले चाहेका बखत अनिवार्य सेवा गर्नु,
- घ) सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा र संरक्षण गर्नु ।

२०७४ साल बैशाख ३१ गते भएको स्थानीय तहको निर्वाचनमा अभिव्यक्त गरेका हाम्रा प्रतिवद्धताहरू

१. वडा भवन निर्माण,
२. वडाका हरेक कार्यमा सुशासन र पारदर्शिता,
३. आवश्यक पूर्वाधार विकास कार्यलाई निरन्तरता,
४. मूर्त, अमूर्त पुरातात्विक सम्पदाहरूको संरक्षण,
५. वैज्ञानिक तरिकाद्वारा वडा तथ्याङ्कको संकलन, संरक्षण र घर नम्बर वितरण,
६. “जनता नेताको सेवामा होइन, जनताको सेवामा नेता” कार्यक्रमको थालनी
७. सार्वजनिक जग्गाको संरक्षण,
८. वडा स्तरीय फोहोर मैला संकलन कार्यक्रमको थालनी,
९. युवा रोजगार तथा अभिमुखिकरण कार्यक्रम,
१०. स्वच्छ सफा र हरियाली वडा बनाउने अभियानको थालनी,
११. आकाशे पानी संकलन कार्यक्रम,
१२. सार्वजनिक र निजी साभेदारी कार्यक्रमको थालनी,
१३. गुणस्तरीय शिक्षा र स्वास्थ्य कार्यक्रमसँग रोजगारीको लागि वडा स्तरीय संस्थाहरूमा पहल गर्ने,
१४. टोल टोलको योजना वडाबाट कार्यान्वयनको थालनी,
१५. वडा अध्यक्ष सम्पदा कोषको स्थापना,
१६. महिला सीप विकासका लागि महिला सीप जागरण ऋण कोषको स्थापना,
१७. वडाको शान्ति सुरक्षाको लागि जनचेतना कार्यक्रम,
१८. चन्दा आतंकलाई निरुत्साहित गर्ने,
१९. शिक्षामा सामाजिकरण र एक घर एक रोजगारको लागि पहल,
२०. कौसी खेती तालिम र
२१. महिला हिंसा विरुद्ध कार्यक्रम ।

मतलाई सम्मान गरौं, कामलाई मूल्यांकन गरौं ।

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४

प्रमाणीकरण र प्रकाशित मिति २०७४/०६/२९

प्रतावना : नेपालको संविधान बमोजिम स्थानीय तहको अधिकार सम्बन्धी व्यवस्था कार्यान्वयन गर्न तथा सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तह विचको सहकारिता, सहअस्तित्व र समन्वयनलाई प्रवर्द्धन गर्दै जनसहभागिता, उत्तरदायित्व, पारदर्शिता सुनिश्चित गरी सुलभ र गुणस्तरीय सेवा प्रवाह गर्न,

लोकतन्त्रका लाभहरुको समानुपातिक समावेशी र न्यायोचित वितरण गरी कानूनी राज्य र दिगो विकासको अवधारणा अनुरूप समाजवाद उन्मुख सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन प्रणालीलाई स्थानीय तहदेखि नै सुदृढीकरण गर्न, र

स्थानीय नेतृत्वको विकास गर्दै स्थानीय शासन पद्धतिलाई सुदृढ गरी स्थानीय तहमा विधायिकी, कार्यकारिणी र न्यायिक अभ्यासलाई संस्थागत गर्न स्थानीय सरकारको सञ्चालन गर्ने सम्बन्धमा आवश्यक व्यवस्था गर्न वाञ्छनीय भएकोले, नेपालको संविधानको धारा २९६ को उपधारा (१) बमोजिमको व्यवस्थापिका-संसदले यो ऐन बनाएको छ ।

परिच्छेद-३

गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको काम, कर्तव्य र अधिकार

११. गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको अधिकार:

- (१) गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको एकल अधिकार संविधानको अनुसूची-८ मा उल्लेख भए बमोजिम हुनेछ ।
- (२) उपदफा (१) को सर्वसामान्यतामा प्रतिकूल असर नपर्ने गरी गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको काम, कर्तव्य र अधिकार देहाय बमोजिम हुनेछ :-

क. नगर प्रहरी

- (१) नगर प्रहरीको गठन, सञ्चालन, व्यवस्थापन, नियमन तथा नगर प्रहरी सम्बन्धी नीति, कानून र मापदण्डको निर्माण तथा कार्यान्वयन,
- (२) देहायका कार्यमा सहयोग पुऱ्याउनको लागि नगरप्रहरीको परिचालन गर्न सक्ने:-
 - (क) गाउँपालिका वा नगरपालिकाको नीति, कानून, मापदण्ड तथा निर्णय कार्यान्वयन,
 - (ख) गाउँपालिका वा नगरपालिकाको सम्पत्तिको सुरक्षा र संरक्षण,
 - (ग) स्थानीयस्तरमा हुने सभा समारोह, परम्परा तथा जात्रा चाडपर्वको सुरक्षा व्यवस्थापन,

- (घ) स्थानीय बजार तथा पार्किङ स्थलको रेखदेख र व्यवस्थापन,
- (ङ) गाउँ वा नगर सरसफाई सम्बन्धी मापदण्डको कार्यान्वयन,
- (च) न्यायिक समितिले गरेका मिलापत्र तथा निर्णयको कार्यान्वयन,
- (छ) सार्वजनिक ऐलानी र पर्ती जग्गा, सार्वजनिक भवन, सम्पदा तथा भौतिक पूर्वाधारको संरक्षण र सुरक्षा,
- (ज) विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी खोजी, उद्धार, राहत तथा पुनर्स्थापना,
- (झ) अनधिकृत विज्ञापन तथा होडिड बोर्ड नियन्त्रण,
- (ञ) छाडा पशु चौपायाको नियन्त्रण,
- (ट) अनधिकृत निर्माण तथा सार्वजनिक सम्पत्ति अतिक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रण,
- (ठ) कार्यपालिकाले तोकेको अन्य कार्य ।

ख. सहकारी संस्था

- (१) सहकारी संस्था सम्बन्धी स्थानीय नीति, कानून, मापदण्डको निर्माण, कार्यान्वयन र नियमन,
- (२) सम्बन्धित गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको भौगोलिक क्षेत्रभित्र सञ्चालन हुने सहकारी संस्थाको दर्ता, अनुमति, खारेजी र विघटन,
- (३) सहकारी वचत तथा ऋण परिचालन सम्बन्धी स्थानीय मापदण्ड निर्धारण र नियमन,
- (४) सहकारी सम्बन्धी राष्ट्रिय, केन्द्रीय, विषयगत, प्रादेशिक र स्थानीय सङ्घ संस्थासँग समन्वय र सहकार्य,
- (५) सहकारी सम्बन्धी स्थानीय तथ्याङ्क व्यवस्थापन र अध्ययन अनुसन्धान,
- (६) स्थानीय सहकारी संस्थाको क्षमता अभिवृद्धि,
- (७) स्थानीय सहकारी क्षेत्रको प्रवर्द्धन, परिचालन र विकास ।

ग. एफ.एम. सञ्चालन

- (१) एक सय वाटसम्मको एफ. एम. रेडियो सञ्चालन अनुमति, नवीकरण, नियमन र खारेजी,
- (२) प्रदेश कानूनको अधीनमा रही एफ.एम. सञ्चालन सम्बन्धी अन्य कार्य ।

घ.

स्थानीय कर, सेवा शुल्क तथा दस्तुर

- (१) सङ्घीय तथा प्रदेश कानूनको अधीनमा रही सम्पत्ति कर, घरबहाल कर, घरजग्गा रजिष्ट्रेशन शुल्क, सवारी साधन कर, सेवा शुल्क दस्तुर, पर्यटन शुल्क, विज्ञापन कर, व्यवसाय कर, भूमिकर (मालपोत), मनोरञ्जन कर सम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड, कार्यान्वयन र नियमन,
- (२) स्थानीय पूर्वाधार तथा सेवाको शुल्क निर्धारण, सङ्कलन र व्यवस्थापन,
- (३) ट्रेकिङ्ग, कायाकिङ्ग, क्यानोनिङ्ग, बञ्जी जम्प, जिपफ्लायर, प्यापिङ्ग, मोटरबोट, केबलकार सेवा लगायत अन्य जल तथा स्थल क्षेत्रमा सञ्चालन हुने नवीन पर्यटकीय सेवा तथा साहसिक खेलको शुल्क,
- (४) जडीबुटी, कवाडी र जीवजन्तु कर निर्धारण तथा सङ्कलन,
- (५) स्थानीय राजस्वको आधार विस्तार तथा प्रवर्द्धन,
- (६) ढुगां, गिट्टी, बालुवा, माटो, काठ दाउरा, जराजुरी, स्लेट, खरीढुगां आदि प्राकृतिक वस्तुको विक्री तथा निकासी शुल्क दस्तुर संकलन
- (७) प्रचलित कानून बमोजिम गर्ने सिफारिस, दर्ता, अनुमति, नवीकरण आदिको शुल्क, दस्तुर निर्धारण र संकलन
- (८) स्थानीय राजस्व प्रवर्द्धनका लागि प्रोत्साहन,
- (९) राजस्व सूचना तथा तथ्यांकको आदान प्रदान,
- (१०) सङ्घीय तथा प्रदेश कानूनको अधीनमा रही स्थानीय तहमा राजस्व चुहावट नियन्त्रण सम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड र नियमन,
- (११) स्थानीय पूर्वाधार सेवा र उपयोगमा सेवा शुल्क दस्तुर सम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड र नियमन,
- (१२) मालपोत संकलन,
- (१३) कर तथा सेवा शुल्क सम्बन्धी अन्य कार्य ।

ङ.

स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन

- (१) स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन सम्बन्धी नीति, मापदण्ड, सेवा शर्त, योजना, कार्यान्वयन र नियमन,
- (२) संविधानको धारा ३०२ को उपधारा (२) बमोजिम समायोजन भएका कर्मचारीको व्यवस्थापन, उपयोग र समन्वय,
- (३) संगठन विकास, जनशक्ति व्यवस्थापन र वृत्ति विकास,

- (४) स्थानीय कानून बमोजिम संगठन तथा व्यवस्थापन सर्वेक्षण गरी संगठन संरचना तथा दरबन्दी निर्धारण,
- (५) स्थानीय सेवाको व्यवस्थापनमा सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको उपयोग, प्रवर्द्धन र नियमन,
- (६) जनशक्ति व्यवस्थापन तथा वृत्ति विकास,
- (७) स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन सम्बन्धी अन्य कार्य ।

च. स्थानीय तथ्यांक र अभिलेख संकलन

- (१) स्थानीय तथ्यांक सम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड, योजना, कार्यान्वयन र नियमन,
- (२) आधारभूत तथ्यांक सङ्कलन र व्यवस्थापन,
- (३) जन्म, मृत्यु, विवाह, सम्बन्ध विच्छेद, बसाइसराइ दर्ता र पारिवारिक लगतको अभिलेख तथा पञ्जीकरण व्यवस्थापन,
- (४) सूचना तथा सञ्चार, प्रविधियुक्त आधारभूत तथ्यांकको संकलन र व्यवस्थापन,
- (५) स्थानीय तथ्यांक र अभिलेख संकलन सम्बन्धी अन्य कार्य ।

छ. स्थानीयस्तरका विकास आयोजना तथा परियोजना

- (१) विकास आयोजना तथा परियोजना सम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड तर्जुमा, कार्यान्वयन, अनुगमन, मूल्यांकन र नियमन,
- (२) आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, वातावरणीय, प्रविधि र पूर्वाधारजन्य विकासका लागि आवश्यक आयोजना तथा परियोजनाहरूको तर्जुमा, कार्यान्वयन, अनुगमन तथा मूल्यांकन,
- (३) आयोजनाको अध्ययन, अनुसन्धान तथा प्रभाव मूल्यांकन,
- (४) सम्भाव्य प्राकृतिक श्रोत तथा साधनको पहिचान तथा अभिलेख व्यवस्थापन,
- (५) सङ्घीय तथा प्रदेश कानूनको अधीनमा रही शहरी विकास, बस्ती विकास र भवन सम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड तथा सो सम्बन्धी योजना तर्जुमा, आयोजना पहिचान, अध्ययन, कार्यान्वयन र नियमन,
- (६) राष्ट्रिय भवन संहिता तथा मापदण्ड बमोजिम भवन निर्माण अनुमति, अनुगमन र नियमन,
- (७) सरकारी भवन, विद्यालय, सामुदायिक भवन, सभागृह र अन्य सार्वजनिक भवन तथा संरचनाको निर्माण र मर्मत सम्भार तथा सञ्चालन र व्यवस्थापन,

- (८) सङ्घीय र प्रदेशस्तरीय आयोजना तथा परियोजनाको कार्यान्वयनमा समन्वय, सहजीकरण र सहयोग,
- (९) सुरक्षित बस्ती विकास सम्बन्धी नीति, योजना, कार्यक्रम तर्जुमा, कार्यान्वयन, अनुगमन, नियमन र मूल्यांकन,
- (१०) सार्वजनिक निर्माण कार्यको लागि प्रचलित कानून बमोजिमको “घ” वर्गको इजाजत पत्रको जारी, नवीकरण तथा खारेजी,
- (११) पर्यटन क्षेत्रको विकास, विस्तार र प्रवर्द्धन सम्बन्धी आयोजनाहरूको पहिचान, कार्यान्वयन, व्यवस्थापन, अनुगमन तथा नियमन,
- (१२) नवीन पर्यटकीय सेवा तथा कार्यहरू सम्बन्धी आयोजनाहरूको पहिचान, कार्यान्वयन, व्यवस्थापन, अनुगमन तथा नियमन,
- (१३) विकास आयोजना तथा परियोजना सम्बन्धी अन्य कार्य ।

ज.

आधारभूत र माध्यमिक शिक्षा

- (१) प्रारम्भिक बाल विकास तथा शिक्षा, आधारभूत शिक्षा, अभिभावक शिक्षा, अनौपचारिक शिक्षा, खुला तथा वैकल्पिक निरन्तर सिकाइ, सामुदायिक सिकाइ र विशेष शिक्षा सम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड, योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन, अनुगमन, मूल्यांकन र नियमन,
- (२) सामुदायिक, संस्थागत, गुठी र सहकारी विद्यालय स्थापना, अनुमति, सञ्चालन, व्यवस्थापन तथा नियमन,
- (३) प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिमको योजना तर्जुमा, सञ्चालन, अनुमति, अनुगमन, मूल्यांकन र नियमन,
- (४) मातृभाषामा शिक्षा दिने विद्यालयको अनुमति, अनुगमन तथा नियमन,
- (५) गाभिएका वा बन्द गरिएका विद्यालयहरूको सम्पत्ति व्यवस्थापन,
- (६) गाउँ तथा नगर शिक्षा समिति गठन तथा व्यवस्थापन,
- (७) विद्यालय व्यवस्थापन समिति गठन तथा व्यवस्थापन,
- (८) विद्यालयको नामांकरण,
- (९) सामुदायिक विद्यालयको जग्गाको स्वामित्व, सम्पत्तिको अभिलेख, संरक्षण र व्यवस्थापन,

- (१०) विद्यालयको गुणस्तर अभिवृद्धि तथा पाठ्यसामग्रीको वितरण,
- (११) सामुदायिक विद्यालयको शिक्षक तथा कर्मचारीको दरबन्दी मिलान,
- (१२) विद्यालयको नक्साकानं, अनुमति, स्वीकृति, समायोजन तथा नियमन,
- (१३) सामुदायिक विद्यालयको शैक्षिक पूर्वाधार निर्माण, मर्मत सम्भार, सञ्चालन र व्यवस्थापन,
- (१४) आधारभूत तहको परीक्षा सञ्चालन, अनुगमन तथा व्यवस्थापन,
- (१५) विद्यार्थी सिकाई उपलब्धीको परीक्षण र व्यवस्थापन,
- (१६) निःशुल्क शिक्षा, विद्यार्थी प्रोत्साहन तथा छात्रवृत्तिको व्यवस्थापन,
- (१७) ट्यूसन, कोचिङ जस्ता विद्यालय बाहिर हुने अध्यापन सेवाको अनुमति तथा नियमन,
- (१८) स्थानीयस्तरको शैक्षिक ज्ञान, सीप र प्रविधिको संरक्षण, प्रवर्द्धन र स्तरीकरण,
- (१९) स्थानीय पुस्तकालय र वाचनालयको सञ्चालन तथा व्यवस्थापन,
- (२०) माध्यमिक तहसम्मको शैक्षिक कार्यक्रमको समन्वय र नियमन,
- (२१) सामुदायिक विद्यालयलाई दिने अनुदान तथा सोको बजेट व्यवस्थापन, विद्यालयको आय व्ययको लेखा अनुशासन कायम, अनुगमन र नियमन,
- (२२) शिक्षण सिकाई, शिक्षक र कर्मचारीको तालिम तथा क्षमता विकास,
- (२३) अतिरिक्त शैक्षिक क्रियाकलापको सञ्चालन ।

भ.

- आधारभूत स्वास्थ्य र सरसफाई**
- (१) आधारभूत स्वास्थ्य र सरसफाई तथा पोषण सम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड, योजनाको तर्जुमा, कार्यान्वयन तथा नियमन,
 - (२) आधारभूत स्वास्थ्य, प्रजनन स्वास्थ्य र पोषण सेवाको सञ्चालन र प्रवर्द्धन,
 - (३) अस्पताल र अन्य स्वास्थ्य संस्थाको स्थापना तथा सञ्चालन,
 - (४) स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धी भौतिक पूर्वाधार विकास तथा व्यवस्थापन,

- (५) स्वच्छ खानेपानी तथा खाद्य पदार्थको गुणस्तर र वायु तथा ध्वनिको प्रदूषण नियन्त्रण र नियमन,
 - (६) सरसफाई सचेतनाको अभिवृद्धि र स्वास्थ्यजन्य फोहोरमैलाको व्यवस्थापन,
 - (७) स्वास्थ्यजन्य फोहोरमैला सङ्कलन, पुनः उपयोग, प्रशोधन, विसर्जन र सोको सेवा शुल्क निर्धारण र नियमन,
 - (८) रक्त सञ्चार सेवा तथा स्थानीय र शहरी स्वास्थ्य सेवा सञ्चालन,
 - (९) औषधि पसल सञ्चालन, अनुमति, अनुगमन र नियमन,
 - (१०) सरसफाई तथा स्वास्थ्य क्षेत्रबाट निष्कासित फोहोरमैला व्यवस्थापनमा निजी तथा गैरसरकारी क्षेत्रसँग समन्वय, सहकार्य र साभेदारी,
 - (११) परिवार नियोजन तथा मातृशिशु कल्याण सम्बन्धी सेवा सञ्चालन, अनुमति, अनुगमन तथा नियमन,
 - (१२) महिला तथा बालबालिकाको कुपोषण न्यूनीकरण, रोकथाम, नियन्त्रण र व्यवस्थापन ।
- ब. स्थानीय बजार व्यवस्थापन, वातावरण संरक्षण र जैविक विविधता
- (१) स्थानीय व्यापार, वस्तुको माग, आपूर्ति तथा अनुगमन, उपभोक्ता अधिकार तथा हित सम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड, कार्यान्वयन र नियमन,
 - (२) बजार तथा हाट बजार व्यवस्थापन,
 - (३) स्थानीय वस्तुहरूको उत्पादन, आपूर्ति तथा निकासी प्रक्षेपण, मूल्य निर्धारण र अनुगमन,
 - (४) स्थानीय व्यापार र वाणिज्य सम्बन्धी पूर्वाधार निर्माण,
 - (५) स्थानीय वस्तु र सेवा व्यापारको मूल्य तथा गुणस्तरको अनुगमन र नियमन,
 - (६) स्थानीयस्तरका व्यापारिक फर्मको दर्ता, अनुमति, नवीकरण, खारेजी, अनुगमन र नियमन,
 - (७) स्थानीय व्यापारको तथ्यांक प्रणाली र अध्ययन अनुसन्धान,
 - (८) निजी तथा गैरसरकारी क्षेत्रसँग समन्वय र सहकार्य,
 - (९) स्थानीय व्यापार प्रवर्द्धन, सहजीकरण र नियमन,
 - (१०) स्थानीय बौद्धिक सम्पत्तिको संरक्षण, प्रवर्द्धन र अभिलेखाकन,

- (११) उपभोक्ता सचेतना अभिवृद्धि, लक्षित उपभोक्ताको लगत व्यवस्थापन र स्थानीय वस्तु तथा सेवाको गुणस्तर परीक्षण,
- (१२) वातावरण संरक्षण र जैविक विविधता सम्बन्धी स्थानीय नीति, कानून, मापदण्ड, योजना तर्जुमा तथा त्यसको कार्यान्वयन, अनुगमन र नियमन,
- (१३) स्थानीयस्तरमा वातावरणीय जोखिम न्यूनीकरण,
- (१४) स्थानीयस्तरमा जनस्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्ने किसिमका उपभोग्य वस्तुको बेचबिखन र उपभोग तथा वातावरणीय प्रदूषण र हानिकारक पदार्थहरूको नियन्त्रण, अनुगमन तथा नियमन,
- (१५) स्थानीयस्तरमा सरसफाई तथा फोहरमैला व्यवस्थापन,
- (१६) स्थानीयस्तरमा न्यून कार्बनमूखी तथा वातावरणमैत्री विकास अवलम्बन,
- (१७) स्थानीयस्तरमा हरित क्षेत्रको संरक्षण र प्रवर्द्धन,
- (१८) स्थानीयस्तरमा वातावरण संरक्षण क्षेत्र निर्धारण र व्यवस्थापन,
- (१९) स्थानीय बजार व्यवस्थापन, वातावरण संरक्षण र जैविक विविधता सम्बन्धी अन्य कार्य ।

ट. स्थानीय सडक, ग्रामीण सडक, कृषि सडक र सिँचाइ

- (१) स्थानीय, ग्रामीण तथा कृषि सडक र सिँचाइ सम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड तथा सो सम्बन्धी योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन, अनुगमन र नियमन,
- (२) स्थानीय, ग्रामीण तथा कृषि सडक, भोलुगें पूल, पुलेसा, सिँचाइ र तटबन्धन सम्बन्धी गुर्योजनाको तर्जुमा, कार्यान्वयन, मर्मत, सम्भार र नियमन,
- (३) स्थानीयस्तरका सिँचाइ प्रणालीको निर्माण, सञ्चालन, रेखदेख, मर्मत सम्भार, स्तरोन्नति, अनुगमन र नियमन,
- (४) यातायात सुरक्षाको व्यवस्थापन र नियमन,
- (५) स्थानीय सडक, ग्रामीण सडक, कृषि सडक सम्बन्धी अन्य कार्य ।

ठ. गाउँसभा, नगर सभा, मेलमिलाप र मध्यस्थताको व्यवस्थापन

- (१) गाउँसभा वा नगरसभा सम्बन्धी नीति, कानून र कार्यविधि,

- (२) स्थानीयस्तरका विषय क्षेत्रगत नीति तथा रणनीति, आवधिक तथा वार्षिक योजना, कार्यक्रम र बजेटस्वीकृति,
- (३) सभाका समितिहरूको गठन र सञ्चालन ,
- (४) स्थानीय तहबीच साभ्ना सरोकार तथा साभ्नेदारीका विषयमा संयुक्त समिति गठन,
- (५) कार्यपालिका तथा न्यायिक समितिबाट सभामा प्रस्तुत प्रतिवेदनमाथि छलफल तथा सो सम्बन्धमा आवश्यक निर्देशन,
- (६) विकास योजना तथा कार्यक्रमको प्रभावकारी कार्यान्वयन तथा सुशासनको लागि कार्यपालिकालाई निर्देशन,
- (७) गाउँपालिका तथा नगरपालिकालाई आर्थिक व्ययभार पर्ने विषयको नियमन,
- (८) स्थानीय मेलपिलाप र मध्यस्थता,
- (९) गाउँ सभा, नगर सभा, मेलमिलाप र मध्यस्थताको व्यवस्थापन सम्बन्धी अन्य कार्य ।

८. स्थानीय अभिलेख व्यवस्थापन

- (१) स्थानीय अभिलेख व्यवस्थापन सम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड, योजनाको निर्माण, कार्यान्वयन, अनुगमन र नियमन,
- (२) जनसाङ्ख्यिक, प्राकृतिक, आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, भौतिक पूर्वाधार, रोजगारीको अवस्था, कूल ग्राहस्थ्य उत्पादन, प्रतिव्यक्ति आय, मानव विकास तथा लैगिक सशक्तीकरण सूचकाङ्क, राजश्व तथा आयव्यय समेतको तथ्याकं सकलन र प्रशोधन गरी नवीनतम प्रविधियुक्त र राष्ट्रिय तथा स्थानीय सूचना प्रणालीमा आवद्धता र पार्श्व चित्र तथा श्रोत नक्साको अद्यावधिक अभिलेखन,
- (३) सूचना तथा अभिलेख केन्द्रको स्थापना तथा सञ्चालन,
- (४) सार्वजनिक सम्पत्ति, सामुदायिक सम्पत्ति, भवन, सडक, पसल, व्यवसायको विवरण सहितको अद्यावधिक अभिलेख,
- (५) आफ्नो क्षेत्रभित्र सम्पन्न भएका तथा चालु योजनाको विवरण र त्यस्तो योजनाको सम्पत्तिको अद्यावधिक अभिलेखन,

- (६) स्थानीय अभिलेख व्यवस्थापनमा नवीनतम सूचना प्रविधिको उपयोग,
- (७) स्थानीय अभिलेख व्यवस्थापन सम्बन्धी अन्य कार्य ।

ढ. जग्गा धनी दर्ता प्रमाणपुर्जा वितरण

- (१) स्थानीय जग्गाको नाप नक्सा, कित्ताकाट, हालसाविक, रजिष्ट्रेशन नामसारी तथा दाखिल खारेज,
- (२) जग्गा धनी दर्ता प्रमाणपुर्जा वितरण तथा लगत व्यवस्थापन,
- (३) भूमिको वर्गीकरण अनुसारको लगत,
- (४) सार्वजनिक प्रयोजनका लागि जग्गा प्राप्ति, मुआब्जा निर्धारण तथा वितरणमा समन्वय र सहजीकरण,
- (५) नापी नक्सा तथा जग्गाको स्वामित्व निर्धारण कार्यमा समन्वय र सहजीकरण,
- (६) जग्गा धनी दर्ता प्रमाणपुर्जा वितरण सम्बन्धी अन्य कार्य

ण. कृषि तथा पशुपालन, कृषि उत्पादन व्यवस्थापन, पशु स्वास्थ्य, सहकारी

- (१) कृषि तथा पशुपालन, कृषि उत्पादन व्यवस्थापन र पशु स्वास्थ्य सम्बन्धी स्थानीय नीति, कानून, मापदण्ड, योजना, कार्यान्वयन, अनुगमन र नियमन,
- (२) कृषि तथा पशुपन्छी बजार सूचना, बजार तथा हाटबजारको पूर्वाधार निर्माण, साना सिँचाइ निर्माण, तालिम, प्रविधि प्रसार, प्राविधिक टेवा, कृषि सामग्री आपूर्ति र कृषक क्षमता विकास कार्यक्रमको सञ्चालन, अनुगमन र नियमन,
- (३) कृषि तथा पशुपक्षीजन्य प्राकृतिक प्रकोप तथा महामारी रोगको नियन्त्रण,
- (४) पशुपक्षी चिकित्सा सेवाको व्यवस्थापन,
- (५) कृषि वातावरण संरक्षण तथा जैविक विविधताको संरक्षण र प्रवर्द्धन,
- (६) पशुनश्ल सुधार पद्धतिको विकास र व्यवस्थापन,
- (७) उच्च मूल्ययुक्त कृषिजन्य वस्तुको प्रवर्द्धन, विकास तथा बजारीकरण,
- (८) स्थानीय चरन तथा खर्क विकास र व्यवस्थापन,
- (९) पशु आहारको गुणस्तर नियमन,
- (१०) स्थानीयस्तरमा पशुपक्षी सम्बन्धी तथ्याङ्कको व्यवस्थापन र सूचना प्रणाली,

- (११) पशु बधशाला र शीत भण्डारणको व्यवस्थापन र नियमन,
- (१२) पशुपक्षी सम्बन्धी बीमा र कर्जा सहजीकरण,
- (१३) पशुपालन तथा पशु स्वास्थ्य सम्बन्धी अन्य कार्य
- त. **जेष्ठ नागरिक, अपांगता भएका व्यक्ति र अशक्तहरूको व्यवस्थापन**
- (१) सङ्घ र प्रदेश कानूनको अधीनमा रही सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमको कार्यान्वयन, सञ्चालन तथा व्यवस्थापन,
- (२) जेष्ठ नागरिक, अपांगता भएका व्यक्ति तथा असहायको लगत अद्यावधिक, परिचयपत्र वितरण, सामाजिक सुरक्षा तथा सुविधाको व्यवस्थापन तथा वितरण,
- (३) जेष्ठ नागरिक क्लब, दिवा सेवा केन्द्र, भेटघाटस्थल, आश्रय केन्द्रको सञ्चालन तथा व्यवस्थापन,
- (४) सङ्घ तथा प्रदेशसँगको समन्वयमा अपांगता पुनर्स्थापना केन्द्र, ज्येष्ठ नागरिक केन्द्र तथा अशक्त स्याहार केन्द्रको सञ्चालन र व्यवस्थापन,
- (५) सडक बालबालिका, अनाथ, असहाय, अशक्त र मानसिक असन्तुलन भएका व्यक्तिहरूको पुनर्स्थापना केन्द्रको सञ्चालन, व्यवस्थापन, अनुगमन र नियमन,
- (६) जेष्ठ नागरिक, अपांगता भएका व्यक्ति र अशक्तहरूको व्यवस्थापन सम्बन्धी अन्य कार्य ।

थ. **बेरोजगारको तथ्याकं सकलन**

- (१) रोजगार तथा बेरोजगार श्रमशक्तिको तथ्याङ्क सङ्कलन, प्रशोधन र सूचना प्रणालीको स्थापना,
- (२) स्थानीयस्तरमा रहेका स्वदेशी तथा विदेशी श्रमिकको लगत सकलन तथा सूचना व्यवस्थापन,
- (३) विभिन्न क्षेत्र तथा विषयका दक्ष जनशक्तिको तथ्याकं सकलन तथा व्यवस्थापन,
- (४) सुरक्षित वैदेशिक रोजगारी र वैदेशिक रोजगारीमा रहेको श्रमशक्तिको सूचना तथा तथ्याकंको सकलन तथा व्यवस्थापन,
- (५) रोजगार सूचना केन्द्रको व्यवस्थापन तथा सञ्चालन,
- (६) वैदेशिक रोजगारीमा जाने श्रमशक्तिको लागि वित्तीय साक्षरता र सीपमूलक तालीमको सञ्चालन,
- (७) वैदेशिक रोजगारीबाट फर्केका व्यक्तिहरूको सामाजिक पुनः एकीकरण,

- (८) वैदेशिक रोजगारीबाट प्राप्त ज्ञान, सीप र उद्यमशीलताको उपयोग,
- (९) बेरोजगारको तथ्यांक संकलन सम्बन्धी अन्य कार्य ।

द. कृषि प्रसारको व्यवस्थापन, सञ्चालन र नियन्त्रण

- (१) कृषि प्रसार सम्बन्धी स्थानीय नीति, कानून, मापदण्ड, योजना, कार्यान्वयन, अनुगमन र नियमन,
- (२) कृषि प्रसार तथा जनशक्तिको प्रक्षेपण, व्यवस्थापन र परिचालन,
- (३) कृषकहरूको क्षमता अभिवृद्धि, प्राविधिक सेवा, टेवा, सीप विकास र सशक्तीकरण,
- (४) कृषि विउविजन, नश्ल, मलखाद र रसायन तथा औषधिहरूको आपूर्ति, उपयोग र नियमन,
- (५) कृषक समूह, कृषि सहकारी र कृषि सम्बन्धी स्थानीय सङ्घ संस्थाहरूको समन्वय, व्यवस्थापन र नियमन,
- (६) स्थानीयस्तरमा कृषि सम्बन्धी प्रविधिको संरक्षण र हस्तान्तरण,
- (७) कृषि सम्बन्धी सूचनाको प्रचारप्रसार,
- (८) स्थानीयस्तरका स्रोत केन्द्रहरूको विकास र व्यवस्थापन,
- (९) प्रागारिक खेती तथा मलको प्रवर्द्धन र प्रचार प्रसार,
- (१०) कृषि प्रसारको व्यवस्थापन, सञ्चालन र नियन्त्रण सम्बन्धी अन्य कार्य ।

ध. खानेपानी, साना जलविद्युत आयोजना, वैकल्पिक ऊर्जा

- (१) स्थानीय खानेपानी सम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड, योजना, कार्यान्वयन र नियमन,
- (२) खानेपानी महसुल निर्धारण र खानेपानी सेवा व्यवस्थापन,
- (३) एक मेगावाट सम्मका जलविद्युत आयोजना सम्बन्धी स्थानीयस्तरको नीति, कानून, मापदण्ड, योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन, अनुगमन र नियमन,
- (४) स्थानीय तहमा वैकल्पिक ऊर्जा सम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड, योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन, नियमन,
- (५) स्थानीय विद्युत वितरण प्रणाली र सेवाको व्यवस्थापन, सञ्चालन, अनुगमन र नियमन,
- (६) स्थानीय तहमा वैकल्पिक ऊर्जा सम्बन्धी प्रविधि विकास र हस्तान्तरण, क्षमता अभिवृद्धि र प्रवर्द्धन,

- (७) खानेपानी, साना जलविद्युत आयोजना तथा वैकल्पिक उर्जा सम्बन्धी अन्य कार्य ।

न. विपद् व्यवस्थापन

- (१) विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी स्थानीय नीति, कानून, मापदण्ड, योजनाको कार्यान्वयन, अनुगमन र नियमन,
(२) स्थानीयस्तरमा विपद् पूर्व तयारी तथा प्रतिकार्य योजना, पूर्व सूचना प्रणाली, खोज तथा उद्धार, राहत सामग्रीको पूर्व भण्डारण, वितरण र समन्वय,
(३) स्थानीय तटबन्ध, नदी र पहिरोको नियन्त्रण तथा नदीको व्यवस्थापन र नियमन,
(४) विपद् जोखिम क्षेत्रको नक्साङ्कन तथा बस्तीहरूको पहिचान र स्थानान्तरण,
(५) विपद् व्यवस्थापनमा सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय समुदाय, सङ्घ संस्था तथा निजी क्षेत्रसँग सहयोग, समन्वय र सहकार्य,
(६) विपद् व्यवस्थापन कोषको स्थापना तथा सञ्चालन र स्रोत साधनको परिचालन,
(७) विपद् जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी स्थानीयस्तरका आयोजनाको तर्जुमा, कार्यान्वयन, अनुगमन र नियमन,
(८) विपद् पश्चात् स्थानीयस्तरको पुनर्स्थापना र पुनर्निर्माण,
(९) स्थानीयस्तरको विपद् सम्बन्धी तथ्यांक व्यवस्थापन र अध्ययन अनुसन्धान,
(१०) स्थानीय आपतकालीन कार्य सञ्चालन प्रणाली,
(११) समुदायमा आधारित विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्यक्रमको सञ्चालन,
(१२) विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी अन्य कार्य ।

प. जलाधार, वन्यजन्तु, खानी तथा खनिज पदार्थको संरक्षण

- (१) जलाधार, वन्यजन्तु, खानी तथा खनिज पदार्थको संरक्षण सम्बन्धी स्थानीय नीति, कानून, मापदण्ड तथा योजनाको कार्यान्वयन र नियमन,
(२) पानी मुहानको संरक्षण,
(३) सामुदायिक भू-संरक्षण र सोमा आधारित आय आर्जन कार्यक्रम,
(४) भू-संरक्षण र जलाधार व्यवस्थापनजन्य सामुदायिक अनुकूलन,

- (५) खानी तथा खनिज पदार्थ सम्बन्धी सूचना तथा तथ्याङ्क संकलन,
- (६) बहुमूल्य धातु, पत्थर तथा खनिज पदार्थको संरक्षण र सम्बर्द्धनमा सहयोग,
- (७) ढुगां, गिट्टी, बालुवा, माटो तथा स्लेट जस्ता वस्तु सर्वेक्षण, उत्खनन् तथा उपयोगको दर्ता, अनुमति, नवीकरण, खारेजी र व्यवस्थापन,
- (८) भौगर्भिक नक्सा प्रकाशन ।

फ. भाषा, संस्कृति र ललितकलाको संरक्षण र विकास

- (१) भाषा, संस्कृति र ललितकलाको संरक्षण र विकास सम्बन्धी स्थानीयस्तरको नीति, कानून, मापदण्ड, योजना, कार्यान्वयन, अनुगमन र नियमन,
 - (२) पुरातत्व, प्राचीन स्मारक तथा संग्रहालयको संरक्षण, सम्भार, प्रवर्द्धन र विकास,
 - (३) परम्परागत जात्रा तथा पर्वको सञ्चालन र व्यवस्थापन,
 - (४) प्रचलित कानून विरुद्धका कुरीति तथा कुसंस्कार विरुद्ध सामाजिक परिचालन सम्बन्धी कार्य,
 - (५) भाषा, संस्कृति र ललितकलाको संरक्षण र विकास सम्बन्धी अन्य कार्य ।
- (३) गाउँपालिका तथा नगरपालिकाले सङ्घ तथा प्रदेशसँगको सहकार्यमा प्रयोग गर्ने साभा अधिकार सिवधानको अनुसूची-९ मा उल्लेख भए बमोजिम हुनेछ ।
- (४) उपदफा (३) को सर्वसामान्यतामा प्रतिकूल असर नपर्ने गरी देहायको विषयमा सङ्घ तथा प्रदेश कानूनको अधीनमा रही गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको काम, कर्तव्य र अधिकार देहाय बमोजिम हुनेछः-

क. खेलकुद र पत्रपत्रिका

- (१) स्थानीयस्तरका खेलकुदको संरचनाको पूर्वाधार निर्माण, सञ्चालन तथा विकास,
- (२) स्थानीयस्तरका खेलकुद प्रशासन तथा सङ्घ संस्थाको नियमन र समन्वय,
- (३) खेलकुदको विकास र प्रवर्द्धन,
- (४) खेलकुद प्रतियोगिता आयोजना र सहभागिता,
- (५) खेलकुद सम्बन्धी पूर्वाधारको विकास,
- (६) स्थानीय तहका पत्रपत्रिकाको दर्ता, अभिलेख तथा नियमन ।

ख.

स्वास्थ्य

- (१) सङ्घीय तथा प्रदेशस्तरीय लक्ष्य र मापदण्ड बमोजिम स्थानीयस्तरको स्वास्थ्य सम्बन्धी लक्ष्य र गुणस्तर निर्धारण,
- (२) जनरल अस्पताल, नर्सिङ होम, निदान केन्द्र तथा अन्य स्वास्थ्य संस्था र क्लिनिक दर्ता, सञ्चालन अनुमति र नियमन,
- (३) स्थानीयस्तरमा औषधिजन्य वनस्पति, जडीबुटी र अन्य औषधिजन्य वस्तुको उत्पादन, प्रशोधन र वितरण,
- (४) स्वास्थ्य बीमा लगायतका सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमको व्यवस्थापन,
- (५) स्थानीयस्तरमा औषधि तथा अन्य मेडिकल उत्पादनहरूको न्यूनतम मूल्य निर्धारण र नियमन,
- (६) स्थानीयस्तरमा औषधिको उचित प्रयोग र सूक्ष्मजीव निरोधक प्रतिरोध न्यूनीकरण,
- (७) स्थानीयस्तरमा औषधि र स्वास्थ्य उपकरणको खरिद, भण्डारण र वितरण,
- (८) स्थानीयस्तरमा स्वास्थ्य सूचना प्रणालीको व्यवस्थापन,
- (९) स्थानीयस्तरमा जनस्वास्थ्य निगरानी (पब्लिक हेल्थ सर्वेलेन्स),
- (१०) स्थानीयस्तरको प्रवर्द्धनात्मक, प्रतिकारात्मक, उपचारात्मक, पुनर्स्थापनात्मक र प्यालिएटिभ स्वास्थ्य सेवाको सञ्चालन,
- (११) स्वस्थ जीवनशैली, पोषण, शारीरिक व्यायाम, योग अभ्यास, स्वास्थ्य वृत्तको पालना, पञ्चकर्म लगायतका जनस्वास्थ्य सेवाको प्रवर्द्धन,
- (१२) जुनोटिक र कीटजन्य रोगको नियन्त्रण तथा व्यवस्थापन,
- (१३) सुर्ती, मदिरा र लागू पदार्थजन्य वस्तुको प्रयोग नियन्त्रण तथा सचेतना अभिवृद्धि,
- (१४) आयुर्वेदिक, युनानी, आम्ची, होमियोप्याथिक, प्राकृतिक चिकित्सा लगायतका परम्परागत स्वास्थ्य उपचार सेवाको व्यवस्थापन,
- (१५) जनस्वास्थ्य, आपतकालीन स्वास्थ्य तथा महामारीको नियन्त्रण योजना र कार्यान्वयन,
- (१६) रोगको नियन्त्रण तथा रोकथाम,
- (१७) आर्कस्मिक स्वास्थ्य सेवा प्रवाह तथा स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन ।

- ग. विद्युत, खानेपानी तथा सिँचाइ जस्ता सेवाहरू
- (१) विद्युत वितरण प्रणाली र सेवाको व्यवस्थापन,
 - (२) खानेपानी महसुल निर्धारण र खानेपानी सेवाको व्यवस्थापन,
 - (३) स्थानीय साना सतह तथा भूमिगत सिँचाइ प्रणालीको सञ्चालन तथा मर्मत सम्भार, सेवा शुल्क निर्धारण र संकलन सम्बन्धी व्यवस्थापन ।
- घ. सेवा शुल्क, दस्तुर, दण्ड जरिवाना तथा प्राकृतिक स्रोतबाट प्राप्त रोयल्टी, पर्यटन शुल्क
- (१) स्थानीय सेवा शुल्क, दस्तुर, दण्ड जरिवाना सम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन र नियमन,
 - (२) प्राकृतिक स्रोत साधन र सेवा शुल्क, रोइलटी सङ्कलन, समन्वय र नियमन,
 - (३) खनिज पदार्थको उत्खनन् र सो सम्बन्धी रोयल्टी संकलन,
 - (४) सामुदायिक वनको सञ्चालन र व्यवस्थापनबाट प्राप्त रोयल्टी संकलन,
 - (५) पानीघट्ट, कुलो, पैनी जस्ता सेवा सञ्चालनबाट प्राप्त रोयल्टी संकलन ।
- ङ. वन, जगल, वन्यजन्तु, चराचुरुगीं, जल उपयोग, वातावरण, पर्यावरण तथा जैविक विविधता
- (१) वन, जल, वन्यजन्तु, चराचुरुगीं, जल उपयोग, वातावरण, पर्यावरण तथा जैविक विविधता सम्बन्धी स्थानीय नीति, कानून, मापदण्ड, योजना, कार्यान्वयन, अनुगमन र नियमन,
 - (२) स्थानीयस्तरमा सामुदायिक, ग्रामीण तथा शहरी, धार्मिक, कबुलियती र साभेदारी वनको संरक्षण, सम्बर्द्धन, उपयोग, अनुगमन र नियमन तथा वन उपभोक्ता समूहको व्यवस्थापन,
 - (३) मध्यवर्ती क्षेत्रको सामुदायिक, धार्मिक र कबुलियती वनको व्यवस्थापन,
 - (४) स्थानीयस्तरमा नदी किनार, नदी उकास, नहर किनार तथा सडक किनारमा वृक्षारोपण व्यवस्थापन,
 - (५) स्थानीयस्तरमा निजी वनको प्रवर्द्धन, अनुगमन र नियमन,

- (६) स्थानीयस्तरमा सार्वजनिक खाली जग्गा, पाखा वा क्षेत्रमा वृक्षारोपण, सम्भार, उपयोग र व्यवस्थापन,
- (७) स्थानीयस्तरमा जडीबुटी तथा अन्य गैरकाष्ठ वन पैदावार सम्बन्धी सर्वेक्षण, उत्पादन, संकलन, प्रवर्द्धन, प्रशोधन र बजार व्यवस्थापन,
- (८) वनबीउ बगैचा स्थापना, व्यवस्थापन र प्रवर्द्धन,
- (९) नर्सरी स्थापना, बिरुवा उत्पादन, वितरण, रोपण र प्रवर्द्धन,
- (१०) वन्यजन्तु र चराचुरुगींको संरक्षण, व्यावसायिक पालन, उपयोग र अनुगमन,
- (११) मानव तथा वन्यजन्तु बीचको द्वन्द्व व्यवस्थापन,
- (१२) स्थानीय प्राणी उद्यान -चिडियाखाना) को स्थापना र सञ्चालन,
- (१३) स्थानीय वन्यजन्तु पर्यटन र आयआर्जन,
- (१४) स्थानीयस्तरमा आखेटोपहारको व्यवस्थापन,
- (१५) स्थानीयस्तरमा वन, वन्यजन्तु तथा चराचुरुगींको अभिलेखांकन र अध्ययन अनुसन्धान,
- (१६) विश्वसम्पदा सूचीमा परेका स्मारक र पुरातात्विक महत्वका वन, सीमसार क्षेत्र, तटवर्ती क्षेत्रका जग्गा सम्बन्धी लागत,
- (१७) मिचाहा प्रजातिको नियन्त्रण,
- (१८) स्थानीयस्तरको जोखिम न्यूनीकरण,
- (१९) जैविक विविधताको अभिलेखांकन,
- (२०) स्थानीयस्तरमा हरियाली प्रवर्द्धन,
- (२१) स्थानीय साना जल उपयोग सम्बन्धी क्षेत्रगत अयोजना तर्जुमा, कार्यान्वयन, अनुगमन र नियमन
- (२२) रैथाने प्रजातिको संरक्षण र प्रवर्द्धन,
- (२३) स्थानीयस्तरमा वातावरणीय जोखिम न्यूनीकरण,
- (२४) स्थानीयस्तरमा प्रदूषण नियन्त्रण र हानिकारक पदार्थहरूको नियमन तथा व्यवस्थापन,
- (२५) स्थानीयस्तरमा न्यून कार्वनमुखी तथा वातावरणमैत्री विकास अवलम्बन,
- (२६) स्थानीयस्तरमा वातावरण संरक्षण क्षेत्र निर्धारण र व्यवस्थापन ।

च. सामाजिक सुरक्षा र गरिबी निवारण

- (१) सामाजिक सुरक्षा तथा गरिबी निवारण सम्बन्धी स्थानीय नीति, कानून, मापदण्ड, नियमन र अध्ययन अनुसन्धान,

- (२) लक्षित समूह सम्बन्धी स्थानीय योजना, कार्यक्रम, स्रोत परिचालन र व्यवस्थापन,
- (३) सामाजिक सुरक्षाको कार्यान्वयनको लागि सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय सङ्घ संस्थासँग सम्पर्क, समन्वय र सहकार्य,
- (४) सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धी स्थानीय तथ्यांक र सूचना व्यवस्थापन,
- (५) गरिब घरपरिवार पहिचान सम्बन्धी स्थानीय सर्वेक्षण, सूचना व्यवस्थापन र नियमन,
- (६) स्थानीय सामाजिक सुरक्षा योजना र व्यवस्थापन ।

छ. व्यक्तिगत घटना, जन्म, मृत्यु, विवाह र तथ्यांक

- (१) व्यक्तिगत घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइसराइ, सम्बन्ध विच्छेद र धर्मपुत्र र धर्मपुत्री) को दर्ता,
- (२) व्यक्तिगत घटनाको स्थानीय तथ्याङ्क सम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड, योजना, कार्यान्वयन र नियमन,
- (३) व्यक्तिगत घटनाको अभिलेख व्यवस्थापन र प्रतिवेदन ।

ज. स्थानीयस्तरमा पुरातत्व, प्राचीन स्मारक र संग्रहालय, सम्बर्द्धन र पुनः निर्माण ।

झ. सुकुम्बासी व्यवस्थापन

- (१) सुकुम्बासीको पहिचान र अभिलेख व्यवस्थापन,
- (२) सुकुम्बासी सम्बन्धी जीविकोपार्जन र बसोबास व्यवस्थापन ।

ञ. प्राकृतिक स्रोतबाट प्राप्त रोयल्टी

- (१) प्राकृतिक स्रोतबाट प्राप्त हुने रोयल्टी सम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड तथा नियमन,
- (२) प्राकृतिक स्रोतबाट प्राप्त हुने रोयल्टीको संकलन तथा बाँडफाँड ।

ट. सवारी साधन अनुमति

- (१) यातायात व्यवस्थापन सम्बन्धी स्थानीय नीति, कानून, मापदण्ड, योजना, कार्यान्वयन र नियमन,
- (२) स्थानीय सार्वजनिक यातायातको रुट निर्धारण, अनुमति, नवीकरण, खारेजी, सेवाको गुणस्तर, भाडा दर निर्धारण र नियमन,

- (३) वातावरणमैत्री, जलवायु परिवर्तन अनुकूलन, विपद् जोखिम संवेद्य, अपांगता र लैंगिकमैत्री यातायात प्रणालीको स्थानीय तहमा प्रवर्द्धन ।

ठ. संघ, संस्था दर्ता तथा नवीकरण

- (१) संघ, संस्था परिचालन सम्बन्धी स्थानीय नीति, कानून, मापदण्ड, योजना, कार्यान्वयन र नियमन,
 (२) स्थानीय स्तरका संघ, संस्थाको दर्ता तथा नवीकरण ।
 (५) उपदफा (१) र (३) मा उल्लिखित अधिकारका अतिरिक्त गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको अन्य काम, कर्तव्य र अधिकार देहाय बमोजिम हुनेछः-

क. भूमि व्यवस्थापन

- (१) सङ्घीय तथा प्रदेश कानूनको अधीनमा रही स्थानीयस्तरको भू-उपयोग नीति, योजना, कार्यक्रम तर्जुमा र कार्यान्वयन,
 (२) सङ्घीय तथा प्रदेशको मापदण्डको अधीनमा रही व्यवस्थित बस्ती विकासका कार्यक्रमको तर्जुमा र कार्यान्वयन, एकीकृत बस्ती विकासका लागि जग्गाको एकीकरण तथा जग्गा विकास र व्यवस्थापन,
 (३) स्थानीयस्तरमा अव्यवस्थित बसोबास व्यवस्थापन ।

ख. सञ्चार सेवा

- (१) सङ्घीय तथा प्रदेश कानूनको अधीनमा रही स्थानीय क्षेत्रभित्र इन्टरनेट सेवा, टेलिसेन्टर, केबुल तथा तारविहीन टेलिभिजन प्रसारणको अनुमति, नवीकरण र नियमन,
 (२) स्थानीय क्षेत्रमा सूचना प्रविधिको विकास र प्रवर्द्धन गर्ने ।

ग. यातायात सेवा

- (१) स्थानीय बस, ट्रली बस, ट्राम जस्ता मध्यम क्षमताका मास ट्राञ्जिट प्रणालीको नीति, मापदण्ड, योजना, कार्यान्वयन, अनुगमन र नियमन,
 (२) राष्ट्रिय रेल पूर्वाधारको उपयोग तथा महानगरीय क्षेत्रभित्र शहरी रेल सेवाको सञ्चालन, व्यवस्थापन, मर्मत सम्भार, समन्वय, साभेदारी र सहकार्य ।

घ. लघु, घरेलु तथा साना उद्योग

- (१) लघु, घरेलु र साना उद्योगको दर्ता, नवीकरण, खारेजी, नियमन, विकास प्रवर्द्धन र व्यवस्थापन,
 (२) उद्यमशिलताको विकास र प्रवर्द्धन ।

- (६) सङ्घ वा प्रदेशले संविधान तथा प्रचलित कानून बमोजिम आफ्नो अधिकारक्षेत्रभित्रको कुनै विषय गाउँपालिका वा नगरपालिकालाई कानून बनाई निक्षेपण गर्न सक्नेछ ।
- (७) गाउँपालिका वा नगरपालिकाले यस दफा बमोजिमका काम, कर्तव्य र अधिकारको प्रयोग गर्दा आवश्यकता अनुसार कानून, नीति, योजना, मापदण्ड तथा कार्यविधि बनाई लागू गर्न सक्नेछ ।
- (८) स्थानीय तहले प्रदेश सरकारको परामर्शमा नेपाल सरकारको पूर्व स्वीकृति लिई विदेशका कुनै स्थानीय सरकारसँग भगिनी सम्बन्ध कायम गर्न सक्नेछ ।

१२. वडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार :

- (१) वडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार कार्यपालिकाले तोके बमोजिम हुनेछ ।
- (२) उपदफा (१) बमोजिम कार्यपालिकाले वडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार तोक्दा कम्तीमा देहाय बमोजिम हुने गरी तोकनु 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 योजनाहरूका लागि उपभोक्ता समिति गठन तथा सोको अनुगमन गर्ने,
- (३) वडाभित्रका योजना तथा भौतिक पूर्वाधारको संरक्षण, मर्मत सम्भार, रेखदेख तथा व्यवस्थापन 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, दुङ्गेधारा, गुठीघर, बाटो, सडक, पुल, पुलेसा, कुलो नहर, पानी घट्ट, मिलको तथ्याङ्क सङ्कलन गरी अद्यावधिक लगत राख्ने, संरक्षण गर्ने र खण्डकृत तथ्याङ्क र सूचना सहितको वडाको पार्श्वचित्र तयार तथा अद्यावधिक गर्ने ।

ग. विकास कार्य

- (१) बाल उद्यानको व्यवस्थापन गर्ने,
 (२) अनौपचारिक शिक्षा कार्यक्रम, शिशु स्याहार तथा प्रारम्भिक बाल विकास केन्द्र सञ्चालन र व्यवस्थापन गर्ने,
 (३) पुस्तकालय, वाचनालय, सामुदायिक सिकाई केन्द्र, बालक्लब तथा बालसञ्जालको सञ्चालन र व्यवस्थापन गर्ने,
 (४) वडा तहको स्वास्थ्य संस्था तथा सेवाको व्यवस्थापन 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 प्रतिकालयको 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 वीउ विजन, 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 भल्किने सांस्कृतिक रीतिरिवाजलाई संरक्षण तथा प्रवर्द्धन गर्ने,
- (१९) वडाभित्र खेलकुद पूर्वाधारको विकास गर्ने,
- (२०) अन्तरविद्यालय तथा क्लब मार्फत खेलकुद 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 पन्छाउने,
- (२४) घरेलु उद्योगको लगत संकलन तथा सम्भाव्यता पहिचान गर्ने,
- (२५) वडाभित्र घरेलु उद्योगको प्रवर्द्धन गर्ने,
- (२६) प्रचलित कानून बमोजिम व्यक्तिगत घटना दर्ता, अद्यावधिक तथा सोको अभिलेख संकलन तथा संरक्षण गर्ने,
- (२७) व्यक्तिगत घटना दर्ता सम्बन्धी जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,
- (२८) सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरण तथा अभिलेख अद्यावधिक गर्ने,
- (२९) वडालाई बालमैत्री बनाउने,
- (३०) वडाभित्र आर्थिक तथा सामाजिक रूपमा पछि परेका महिला, बालबालिका, दलित, अपाङ्गता

- भएका व्यक्ति, 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 बेचबिखन जस्ता सामाजिक कुरीति र अन्धविश्वासको अन्त्य गर्ने, गराउने,
- (३३) प्रचलित कानूनको अधीनमा रही मालपोत तथा भूमि कर, व्यवसाय कर, बहाल कर, विज्ञापन कर, स-शुल्क पार्किङ्ग, नयाँ व्यवसाय 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 पुर्‍याई औषधोपचार गराउने,
- (३५) असहाय वा बेवारिस ब्यक्तिको मृत्यु भएमा निजको दाह संस्कारको व्यवस्था 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) वडाभिन्न सञ्चालित विकास योजना, आयोजना तथा संलग्न उपभोक्ता समितिहरूका कार्यको अनुगमन तथा नियमन गर्ने,
 - (२) सिकर्मी, डकर्मीलाई भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण सम्बन्धी तालिम दिने,
 - (३) खाद्यान्न, माछा, मासु, तरकारी, फलफुल, पेय पदार्थ तथा उपभोग्य सामाग्रीको गुणस्तर र मूल्यसूची अनुगमन गरी उपभोक्ता हित संरक्षण गर्ने,
 - (४) वडाभिन्नका उद्योग धन्दा र व्यवसायको प्रवर्द्धन गरी लगत राख्ने,
 - (५) हाट बजारको व्यवस्थापन गर्ने, गराउने,
 - (६) विद्युत चुहावट तथा चोरी नियन्त्रणमा सहयोग गर्ने ।
- (ड) **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) व्यापार व्यवसाय बन्द भएको, सञ्चालन नभएको वा व्यापार व्यवसाय 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) व्यक्तिगत विवरण प्रमाणित गर्ने,
 - (१४) जग्गा धनी दर्ता प्रमाणपुर्जामा घर कायम गर्न सिफारिस गर्ने,

- (१५) कुनै व्यक्तिको नाम, थर, जन्म मिति तथा वतन फरक फरक भएको भए सो व्यक्ति 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 व्यक्तिगत 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 सम्बन्धमा 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 सम्बन्धी 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) विपन्न वर्गको सिफारिस
- (३७) बृद्ध, विधवा वा एकल महिला सिफारिस
- (३८) ढल वा खानेपानी राख्न बाटो खन्न सिफारिस
- (३९) डिप बोरिङ्गको लागि सिफारिस
- (४०) विद्यार्थी छात्रवृत्तिको सिफारिस

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

- (३) उपदफा (१) बमोजिम कार्यपालिकाबाट वडा समितिको काम कर्तव्य र अधिकार नतोकिएसम्म वडा समितिले उपदफा (२) बमोजिमको काम, कर्तव्य र अधिकार प्रयोग गर्नेछ ।
- (४) वडाबाट गरिने कार्य वडा कार्यालयको नाममा हुनेछ ।

१३. न्यूनतम दररेट निर्धारण गर्ने :

- (१) गाउँपालिका तथा नगरपालिकाले आफ्नो क्षेत्रभित्रको निर्माण कार्य तथा अन्य सेवाको प्रयोजनको लागि निर्माण सामग्री, ज्याला, भाडा तथा महसुलको स्थानीय न्यूनतम दररेट तोक्नु पर्नेछ ।
- (२) उपदफा (१) बमोजिम श्रमिकको ज्यालादा निर्धारण गर्दा नेपाल सरकारले निर्धारण गरेको राष्ट्रिय न्यूनतम पारिश्रमिकभन्दा कम नहुने गरी तोक्नु पर्नेछ ।
- (३) दफा (१) बमोजिमको दररेट प्रत्येक आर्थिक वर्ष शुरु हुनुभन्दा पन्ध्र दिन अगावै तोकी सक्नु पर्नेछ ।

१४. समिति, उपसमिति वा कार्यदल गठन गर्न सक्ने :

- (१) कार्यपालिकाले आफ्नो काम कारवाही व्यवस्थित गर्न आवश्यकता अनुसार कुनै सदस्यको संयोजकत्वमा समिति वा उपसमिति गठन गर्न सक्नेछ ।
- (२) गाउँपालिका तथा नगरपालिकाले विषय विज्ञता आवश्यक पर्ने क्षेत्रमा कुनै सदस्य वा विषय विज्ञको संयोजकत्वमा कार्यदल गठन गर्न सक्नेछ ।
- (३) उपदफा (१) वा (२) बमोजिम गठन हुने समिति, उपसमिति वा कार्यदलको कार्यक्षेत्र, कार्यविधि र अन्य विषय त्यस्तो समिति, उपसमिति वा कार्यदल गठन गर्दाको बखत तोके बमोजिम हुनेछ ।

१५. परिचालन र समन्वय गर्ने : गाउँपालिका तथा नगरपालिकाले स्थानीयस्तरमा विकास निर्माण तथा सेवा प्रवाह सम्बन्धी कार्य गर्दा आफ्नो क्षेत्रभित्रका उपभोक्ता, निजी क्षेत्र, सामुदायिक संघ संस्था, सहकारी संस्था तथा गैरसरकारी क्षेत्रको परिचालन र समन्वय प्रवर्द्धनलाई प्रोत्साहन गर्न सक्नेछ ।

१६.

कार्यविभाजन र कार्यसम्पादन :

४.(ग) वडा अध्यक्षको काम, कर्तव्य र अधिकार :

१. वडा समितिको अध्यक्ष भई कार्य गर्ने,
२. वडा समितिका सदस्यहरुको काममा समन्वय र सहजीकरण गर्ने,
३. वडाको विकास योजना, बजेट तथा कार्यक्रम तयार गर्ने, गर्न लगाउने तथा स्वीकृतिका लागि गाउँपालिका वा नगरपालिकामा पेश गर्ने,
४. वडाबाट कार्यान्वयन हुने योजना तथा कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्ने गराउने, सोको अनुगमन तथा आवधिक समीक्षा गर्ने, गराउने,
५. दफा १२ को खण्ड (ड) मा उल्लिखित विषयमा सिफारिस तथा प्रमाणित सम्बन्धी कार्य गर्ने,
६. सात दिनभन्दा बढी समय वडामा अनुपस्थित हुने भएमा वडाको दैनिक प्रशासनिक तथा सिफारिस सम्बन्धी कार्य गर्न सम्बन्धित वडा समितिको कुनै सदस्यलाई जिम्मेवारी तोकी सोको जानकारी अध्यक्ष वा प्रमुखलाई दिने,
७. कार्यपालिका, सभा वा वडा समितिले तोकेको अन्य कार्य गर्ने ।

१७.

बैठक र निर्णय:

- (१) कार्यपालिकाको बैठक कम्तीमा महिनाको एक पटक बस्नेछ ।
- (२) कार्यपालिकाको बैठकमा कार्यपालिकामा तत्काल कायम रहेका सदस्य सङ्ख्याको पचास प्रतिशतभन्दा बढी सदस्यहरू उपस्थित भएमा बैठकको लागि गणपूरक सङ्ख्या पुगेको मानिनेछ ।
- (३) कार्यपालिकाको बैठकको निर्णय सर्वसम्मतिबाट हुनेछ ।
- (४) उपदफा (३) बमोजिम सर्वसम्मतिबाट निर्णय हुन नसकेमा कार्यपालिकामा तत्काल कायम रहेको सदस्य सङ्ख्याको बहुमत सदस्यबाट गरेको निर्णय कार्यपालिकाको निर्णय हुनेछ ।
- (५) कार्यपालिकाको बैठक तथा निर्णय सम्बन्धी अन्य व्यवस्था संविधानको धारा २१८ बमोजिमको नियमावली अनुसार हुनेछ ।

१८.

अधिकार प्रत्यायोजन:

- (१) कार्यपालिकाले आफूलाई प्राप्त अधिकारमध्ये केही अधिकार अध्यक्ष वा प्रमुख, उपाध्यक्ष वा उपप्रमुख, वडा समितिका सदस्य, आफू अन्तर्गतका समिति, उपसमिति वा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत वा अधिकृत कर्मचारीलाई प्रत्यायोजन गर्न सक्नेछ ।

- (२) अध्यक्ष वा उपाध्यक्ष, प्रमुख वा उपप्रमुखले आफूलाई प्राप्त अधिकारमध्ये केही अधिकार कुनै सदस्य वा कर्मचारीलाई प्रत्यायोजन गर्न सक्नेछ ।
- (३) वडा समिति वा वडा अध्यक्षले आफूलाई प्राप्त अधिकारमध्ये केही अधिकार वडा समितिका कुनै सदस्य वा कर्मचारीलाई प्रत्यायोजन गर्न सक्नेछ ।

वडाबासीहरूमा सूचना

वडा क्षेत्रभित्र स्थायी बसोवास गर्ने
सबै वडाबासीहरूको आधारभूत आवश्यकता -
शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, बिजुली, ढल र बाटोको अभावमा दुःख पाउनु भएको
छ ? वा अन्य समस्या छ भने
तुरुन्त सम्पर्क गर्न आउनु हुन अनुरोध छ ।
फोन नं. ५५२८१८८, ९८५१०९२९४८, website: www.lmcityward3.com

आ . व . २०७४/२०७५ देखि आ . व . २०७६/२०७७ सम्ममा वडाले गरिने र गरेका सेवा र सुविधाहरू

१. पुस्तक - वडा वडापत्र
२. तथ्याङ्क संकलन
३. पुस्तक - संकलित सूचनामूलक पुस्तिका वितरण
४. जानकारीको लागि - web : www.lmcityward3.com
५. अनलाइन सिफारिसको व्यवस्था
६. सुसूचितको लागि facebook : ललितपुर महानगरपालिका वडा नं. ३
७. सुभाबको लागि : email : lmcity.ward3@gmail.com
८. अपाङ्गमैत्री कार्यालय भवन :
 - क) अपाङ्गमैत्री कार्यालय
 - ख) वडा समितिको बैठक कक्ष
 - ग) मेलमिलाप कोठा
 - घ) अपाङ्गमैत्री शौचालय
 - ङ) कार्यालय भवनमा ५० जना अट्ने बैठक कक्ष
 - १) Wi-Fi Ahuja Sound System
 - २) Projecter System
 - ३) Board Marker
९. पुस्तक - वडा बुलेटिन भाग १ वितरण
१०. कार्यालय भवनमा वैकल्पिक उर्जाका रूपमा ७.५ के.भी. सोलार जडान
११. कार्यालय र वडा क्षेत्रभित्र सुरक्षाको लागि ३२ ठाउँमा सिसि क्यामरा जडान
१२. स्टीकर छपाई - जथाभावी फोहोर नफाल्नु होला ।
१३. स्टीकर छपाई - जहाँतही कुकुरलाई आछ्छी नगराउनु होला ।
१४. जनसहभागितामा १७१ वटा सोलार सडक बत्ती जडान
१५. कार्यालय कम्पाउण्डमा ATM सुविधा
१६. कार्यालयमा epay सुविधा
१७. कामको प्रविधि अनुसार टोकन लिने व्यवस्था
१८. कार्यालय भित्र अपाङ्गमैत्री शौचालय
१९. विद्युतीय हाजिरी व्यवस्था
२०. कम्प्युटरबाट पत्र चलानीको व्यवस्था
२१. सजिलोको लागि नोट गन्ने मेशिनको प्रयोग
२२. कार्यालय भवनमा ५० जना अट्ने बैठक कक्ष
 - क) बैठक कक्षमा Wi-Fi Ahuja Sound System
 - ख) Projecter System
 - ग) Board Marker

२३. सु-सुचितको लागि Digital Board को प्रयोग (पुल्चोक रथखेल, भम्सिखेल, ठाडोढुङ्गा, धोविघाट चक्रपथ र दमचोक चोक)
२४. ठाडोढुङ्गा र लामोचौरमा खुल्ला व्यायाम सामाग्री
२५. खोज तथा उद्धार सामाग्री सजावट
२६. ठाडोढुङ्गामा सार्वजनिक शौचालय
२७. वडामा जथाभावी पर्चा/पोप्टर/तुल/ब्यानर पोत तथा भित्ताहरुमा भुण्ड्याउन तथा टाँस्न निषेध
२८. पञ्चवर्षिय आवधिक योजना पुस्तिका तयार
२९. सम्भ्रना ल्यावोरेटरीसँग ल्यावमा सामाजिक सुरक्षा भत्ता पाउनेको लागि ५०% र ३ नं. स्थायी वडावासीहरुको लागि ४०% छुटको सम्भ्रौतामा हस्ताक्षर
३०. ७० वर्ष उमेर पुगेका वृद्ध, वृद्धाहरुको लागि घर घरमा सिफारिस
३१. वडामा स्थायी बसोबास गर्ने वडावासीहरुको लागि **शव-वाहन** को सुविधा उपलब्ध गराईन्छ । सेवा लिए वापत रु. ५००/-भाडा तिर्नु पर्नेछ भने ३५ दिनभित्र मृत्यु दर्ता गरेमा क्रिया खर्च वापत रु. २५००/- दिइनेछ । (बा २ भ ३७८)
३२. खोज तथा उद्धार सामाग्री प्रदर्शन
३३. ११०० भाइल इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) भ्याक्सिन निःशुल्क खोप लगाउने कार्य
३४. पुल्चोक जेब्राक्रसमा यार्सा टेक्नोलजीसँग सम्भ्रौता गरी ट्राफिक बतीको व्यवस्थापन
३५. निर्माण सम्पन्न लिनको लागि घर धनी र अध्यक्षको शर्तनामा
क) दुई वटा रुख वा विरुवा रोप्नु पर्ने
ख) एउटा Fire Extinguisher राख्नु पर्ने
३६. वडा कार्यालयमा मोबाईल चार्जर
३७. Walkie Talkie संचालन
३८. वार्षिक १ लाख राख्ने गरी विपद् व्यवस्थापन कोष संचालन
३९. Air Pollution Control Machine जडान
४०. वडा स्वास्थ्य सेवा केन्द्र संचालन
४१. वृद्ध वृद्धाहरुको लागि घर घरमा स्वास्थ्य सेवा
४२. स्वास्थ्य प्रयोगशाला परीक्षणको लागि Lab in Bag
४३. सुरक्षा Device वितरण
४४. अपाङ्ग भएका व्यक्तिलाई सामान र औषधि वितरण
४५. अपाङ्गमैत्री फुटपाथ निर्माण
४६. पुरानो शान्तभवन अगाडि पार्क निर्माण थालनी
४७. वडा क्षेत्रभित्र रहेका स्कूल, सहकारी र आमा समूहहरुको सञ्जाल गठन
४८. अपाङ्ग भएका व्यक्तिलाई सामान र औषधि वितरण
४९. घटना दर्ता हेर्न स्क्रिन प्रयोग

५०. कुहिने फोहोरको लागि हरियो बाल्टिन र नकुहिने फोहोरको लागि रातो बाल्टिन वितरण
५१. घरबाट बत्ती लाईन लिई वा सार्वजनिक मिटर राखि बील अनुसारको महशुल बुझाउने गरी सामुहिक माग भएमा वडाबाट १० प्रतिशत जनसहभागिता लिई सामान उपलब्ध गराइनेछ ।
५२. विपद् व्यवस्थापनको लागि लामोचौर, टाडोढुङ्गा, ईकुहिटी, अक्षेश्वर महाविहार, महानगरपालिका, आइडियल मोडेल स्कूल, सेन्ट मेरिज स्कूल र मदन स्मारक स्कूलहरुका ठाउँहरुलाई संरक्षणमा राख्ने ।
५३. पुल्चोक लाछीमा ई-लाइब्रेरी संचालन
५४. लामोचौरमा जेष्ठ नागरिक दिवा सेवा केन्द्र संचालन
५५. Drone खरिद
५६. कार्यालयको आफ्नै Due स्कूटर (बा २ ब २६८)
५७. Air Generator Water Filter
५८. वडा कार्यालयमा Mobile Charger
५९. फोहोरमैलाको बारेमा जानकारीमूलक MP4 तयार
६०. निर्माण सम्पन्न लिनको लागि दुई वटा रुख वा विरुवा र एउटा Fire extinguisher राख्नु पर्ने
६१. House Numbering प्रक्रियाको शुभारम्भ
६२. Server System मा Store हुनेगरी Paperless दर्ता, चलानी र सिफारिसकासाथ क्रयचभ हुने व्यवस्था ।

(विकास निर्माण तथा पूर्वाधारका कामहरु स्वैतपत्रमा उल्लेख गरिएको छ ।)

**संगठन विधि र प्रक्रियामा चल्नु पर्छ,
जुन दिन चल्न छोड्छ ?
ब्यक्तिवादी चिन्तन हावी भएको आभास हुन्छ,
त्यसपछि
व्यक्ति र संगठन ध्वस्त हुन्छ ।**

आ व २०७६/०७७ गरिने कार्यहरू

- **Movable Portable Toilet**
- **Android Touch Screen** (अपाङ्गमैत्री वडापत्र)
- **Paperless** सिफारिस
- वडामा **LED Display Screen** (६ फिट × ४ फिट)
- धोविघाटमा **RRL Hoses Pipe** र **Fire extinguisher** को प्रयोगमा दमकलको सेवा दिने
- ट्राफिक व्यवस्थापनको लागि **Wheel Lock**
- वडाको पुरातात्विक सम्पदारुको पार्श्वचित्र तयार
- बृद्ध बृद्धाहरुको लागि इन्फ्लुन्जा (फ्लू) भ्याक्सिन लगाउने
- एक बच्चा एक उपहार कार्यक्रम संचालन
- श्वेतपत्र जारी (आ.व.२०७४/०७५, आ.व.२०७५/०७६)
- विपद् व्यवस्थापनको लागि संरक्षित स्थानहरु : लामोचौर, ठाडोढुङ्गा, पुरानो शान्तभवन, अक्षेश्वर महाविहार, महानगरपालिका प्राङ्गण, आइडियल मोडेल स्कूल, सेन्ट मेरिज स्कूल, र मदन स्मारक स्कूल
- पुल्चोक लाछीमा ई-लाइब्रेरी
- उद्यमशील स्वरोजगार कोष संचालन कार्यक्रम
- ३ नं. वडा क्षेत्रभित्र घर निर्माण गरी स्थायी बसोबास गरी आउनु भएका ३० वर्षदेखि ६० वर्षसम्म उमेर पुगेकाहरुको लागि निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण
- **Jetting, Rodding & Grabbing Machine**
- फुटपाथ मर्मत र सरसफाई
- ठाडोढुङ्गामा ३ नं. वडा व्यावसायिक ट्रेनिङ्ग सेन्टर निर्माण
- वडा विकास कोष (**Ward Develop Fund**)
- सार्वजनिक जग्गा संरक्षण
- कौसी खेती, बिन, बाल्टीन र कपडाको वितरण
- वार्षिक १ लाख राख्ने गरी विपद् व्यवस्थापन कोष संचालन
- ठाउँ ठाउँमा फ्रि वाई-फाई
- **WHIC** हरुको लागि **First Aid Kids Box** वितरण गर्ने
- हरिहरभवनदेखि बखुण्डोलसम्म अपाङ्गमैत्री फुटपाथ निर्माण गर्ने
- शव-बाहन संचालनको लागि कोषको स्थापना ।

**ललितपुर महानगरपालिका,
३ नं वडा कार्यालयको
आ. व. २०७६/०७७ को वडा स्तरीय योजनाका साथ
महानगरपालिकामा माग गरिएका योजनाहरू**

वडा स्तरीय योजनाहरू			
	योजना विनियोजित बजेट	१,६०,००,०००	
क	पूर्वाधारविकास		
१	Jetting,Rodding& Grabbing Machaine	१,१३,००,०००	६०,००,०००
२	Movable portable toilet		६,००,०००
३	अपाङ्गमैत्री फुटपाथ		१५,००,०००
४	पाटनढोकामा ब्लक छापन		१०,००,०००
ख	आर्थिक विकास	९,००,०००	
१	Paperless सिफारिस		२,००,०००
२	अक्षेश्वर महाविहारमा पर्यटन प्रवर्द्धन		५,००,०००
३	वडाको तथ्याङ्क र पार्श्व चित्र		२,००,०००
ग	सामाजिक विकास	२७,००,०००	
१	वृद्धवृद्धाको लागि इन्प्लुएन्जा (फ्लू) भ्याक्सिन लगाउने		३,००,०००
२	अपाङ्गमैत्री बडापत्र तयार गर्ने		१,००,०००
३	रोजगारीमूलक ऋण कार्यक्रम		५,००,०००
४	लक्षित वर्ग कार्यक्रम		५,००,०००
५	बालबालिकामैत्री कार्यक्रम		१,००,०००
६	युवा वित्तिय लगानी प्रशिक्षण		२,००,०००
७	अपाङ्ग भएका व्यक्तिको कार्यक्रम		१,००,०००
८	स्वास्थ्य परामर्श कार्यक्रम		२,००,०००
९	श्रमिक बालविज्ञान स्कूलमा कम्प्युटर टिचर सहयोग		२,००,०००
१०	खेलकूद		१,००,०००
११	रेडक्रस कार्यक्रम		१,००,०००
१२	विपद व्यवस्थापन कोष		१,००,०००
१३	सामाजिक सुधार कार्यक्रम	१,५०,०००	

क	शववाहन संचालन		५०,०००
ख	एक बच्चा एक परिवार		१,००,०००
१ ४	कौसीखेती कार्यक्रम		५०,०००
४	विपद तथा वातावरण विकास	२२,००,०००	
क	वातावरणमैत्री कार्यक्रम		१३,००,०००
ख	सार्वजनिक जग्गा संरक्षण		९,००,०००
		१,७१,००,०००	
५	भैपरी	९,००,०००	
६	मर्मत	२०,००,०००	
	जम्मा	२,००,००,०००	

समितिबाट पारित भएका योजनाहरू

१	समितिस्तरीययोजनाहरू		
(क)	पूर्वाधार विकास		
	न्यूकोलोनीमा कालोपत्र गर्न		सडक
	माईला गुठी	१५,००,०००	सम्पदा
(ख)	आर्थिक विकास		
	अशोकस्तुपा संगैको पाटी पुनःनिर्माण	१०,००,०००	पर्यटन
(ग)	सामाजिक विकास	१,३०,००,०००	पूर्वाधार
	खेलकुद	१,५०,०००	
	अमूर्त संस्कृति	२,००,०००	
	कौसीखेती		
(घ)	विपद तथा वातावरण विकास		
	रातोबंगलाबाट पाटनढोकासम्म ढलनिर्माण	२०,००,०००	ढल

चिन्ता होइन, चिन्तन गर्ने बानी बसालौं ।

श्रीगोपाल महर्जन

प्रदेश र स्थानीय सरकारले सामाजिक सुरक्षा भत्ता दिन नपाउने यस्तो बन्धो कार्यविधि

नेपाल सरकारले केन्द्र सरकार बाहेक स्थानीय र प्रदेश सरकारले कुनै किसिमका सामाजिक सुरक्षा भत्ता बाड्न नपाउने गरि अन्कुस लगाएको छ । चालू आर्थिक वर्ष २०७५/०७६ मा विभिन्न ८ वर्गका नागरिकले राज्यबाट प्रदान गरिने सामाजिक सुरक्षा भत्ता पाउने गरी विधेयक पास गरेपछि यो व्यवस्था लागू हुने भएको हो । संसदले पास गरेको सामाजिक सुरक्षाको सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको ऐन अनुसार चालू आर्थिक वर्षबाटै लाभान्वित नागरिकलाई विभिन्न ८ वटा वर्गमा विभाजित गरी सामाजिक भत्ता प्राप्त गर्ने प्रावधान ल्याइएको हो ।

आफ्नो हेरचाह आफै गर्न नसक्नेलाई पनि सामाजिक सुरक्षा भत्ता दिइने :

चालू आर्थिक वर्ष २०७५/०७६ मा विभिन्न ८ वर्गका नागरिकले राज्यबाट प्रदान गरिने सामाजिक सुरक्षा भत्ता पाउने भएका छन् । व्यवस्थापिका संसदले पास गरेको सामाजिक सुरक्षाको सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको ऐन अनुसार चालू आर्थिक वर्षबाटै लाभान्वित नागरिकलाई विभिन्न ८ वटा वर्गमा विभाजन गरी सामाजिक भत्ता प्राप्त गर्ने प्रावधान ल्याइएको छ ।

अब ज्येष्ठ नागरिकसहित आर्थिक रूपले विपन्न, अशक्त/असहाय अवस्थामा रहेका व्यक्ति, असहाय एकल महिला, अपांगता भएका, बालबालिका, आफ्नो हेरचाह आफै गर्न नसक्ने र लोपोन्मुख जातिले सामाजिक सुरक्षा भत्ता पाउने छन् । यसअघि विपन्न नागरिक तथा आफ्नो हेरचाह आफै गर्न नसक्ने वर्गका नागरिकलाई सामाजिक सुरक्षा भत्ता दिने व्यवस्था थिएन ।

स्थानीय तहबाटै भत्ता वितरण :

सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्ने लाभान्वित वर्गले सम्बन्धित स्थानीय तहमा निवेदन दिनुपर्छ । यसरी निवेदन दिएको सात दिनभित्र स्थानीय तहले निर्णय गरिसक्नुपर्ने प्रावधान छ । सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्ने नागरिकको परिचयपत्र बनाएर स्थानीय तहले वितरण गर्नेछन् ।

सामाजिक सुरक्षा भत्ता सम्भव भएका क्षेत्रमा अनिवार्य बैकिङ प्रणालीबाट मात्र हुनेछ । केन्द्रीय पञ्जीकरण विभागका अनुसार अहिलेसम्म १ सय ३७ वटा नगरपालिका सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरणका लागि बैकिङ प्रणालीमा आबद्ध भएका छन् । विभिन्न विभिन्न गाउँपालिकाका २ सय ८५ वटा वडामा समेत बैकिङ प्रणालीबाट सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरण सुरु भएकोछ ।

दोहोरो भत्ता नपाइने :

सामाजिक सुरक्षा भत्ता लाभान्वित नागरिकले दोहोरो सुविधा तथा भत्ता भने पाउने छैनन् । नागरिकले आफू कुन सामाजिक सुरक्षाको दायरामा रहने भन्ने बारे एउटा रोज्नुपर्छ । तर, राज्यले सामाजिक सुरक्षा बाहेक अन्य सुविधाहरु दिएका विशेष नागरिकले भने दुवै सुविधा प्राप्त गर्न सक्छन् । उदाहरणका लागि जनआन्दोलन, सशस्त्र संघर्षमा सहिद भएका नागरिकका परिवार, बेपत्ता नागरिकका परिवार, राजनीतिक आन्दोलनका क्रममा अपांगता भएका, पीडित तथा घाइते परिवारलाई

राज्यले विशेष निर्णय गरेर दिने सुविधासहित सामाजिक सुरक्षा भत्ता समेत प्राप्त गर्नेछन् ।

सामाजिक सुरक्षा भत्ता नपाउने नागरिक :

सरकारी तथा सार्वजनिक पदमा नियुक्त, निर्वाचित तथा मनोनित, सरकारी कोषबाट निवृत्तिभरण पाइरहेका तथा अन्य नियमित पारिश्रमिक, निवृत्तिभरण, अवकास सुविधा तथा अन्य सुविधा पाउने व्यक्तिले राज्यबाट अतिरिक्त सामाजिक सुरक्षा भत्ता नपाउने ऐनले स्पष्ट पारेको छ ।

प्रदेश तथा स्थानीय सरकारले बाँड्न नपाउने :

नेपाल सरकारले केन्द्रबाट वितरण गर्ने सामाजिक सुरक्षा भत्तामा दोहोरो पर्ने गरी कुनै पनि प्रदेश तथा स्थानीय सरकारले सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरण गर्न नपाउने भएका छन् । सामाजिक सुरक्षा भत्ताका लागि संघीय सरकारबाटै बजेट छुट्याइने भएकाले प्रदेश तथा स्थानीय सरकारले सोही प्रकृतिका भत्ता बाँड्न पाउने छैनन् ।

सामाजिक सुरक्षा भत्ता नलिए सम्मान :

कुनै नागरिकले सामाजिक सुरक्षा भत्ता नलिने स्वेच्छिक निर्णय गरेमा त्यस्ता नागरिकलाई राज्यले सम्मान गर्ने भएको छ । लाभान्वित भए पनि ती नागरिकले भत्ता नलिने घोषणा गरे भने उनीहरूको अभिलेख राखी सम्मान गर्नुपर्ने ऐनमा उल्लेख छ ।

यस्ता व्यक्तिले पाउँछन् सामाजिक सुरक्षा भत्ता :

१. **ज्येष्ठ नागरिक भत्ता :**

दलित समुदाय र एकल महिला ज्येष्ठ नागरिकले ६० वर्ष उमेर पूरा गरेपछि र अन्य नागरिकले भने ७० वर्ष पुगेपछि ज्येष्ठ नागरिक भत्ता प्राप्त गर्नेछन् ।

२. **विपन्न नागरिक भत्ता :**

आर्थिक रूपले विपन्न नागरिकले पनि सामाजिक सुरक्षा भत्ता पाउने गरी ऐन निर्माण गरिएको छ ।

३. **अशक्त र असहाय भत्ता :**

असहाय तथा अशक्त अवस्थामा रहेका नागरिकलाई पनि राज्यले मासिक भत्ता दिनेछ ।

४. **अपांगता भत्ता :**

पूर्ण अपांगता भएका व्यक्तिले सरकारले तोकेवमोजिम भत्ता पाउने व्यवस्था छ ।

५. **असहाय एकल महिला :**

६० वर्ष उमेर पुगेका तर सम्बन्धविच्छेद गरी अर्को विवाह नगरेका, विधवा, न्यायिक पृथकीकरण गरी बसेका, विवाह नगरेका महिलालाई यो शीर्षकमा भत्ता वितरण हुनेछ । यसबाहेक जीवनयापनको आयस्रोत नभएको, सरकारले तोकेभन्दा कम आयस्रोत भएका, श्रम गर्न नसक्ने एकल महिलाले समेत यस्तो सुविधा पाउने ऐनले स्पष्ट पारेको छ ।

६. **बालपोषण भत्ता :**
अतिविपन्न, लोपोन्मुख र नेपाल सरकारले तोकेका पाँच वर्ष उमेर नपुगेका बालबालिकाले पनि बालपोषण भत्ता पाउने प्रावधान ल्याइएको छ। यसअघि यो सुविधा दलित र कर्णाली अञ्चलका बालबालिकाका लागि मात्र उपलब्ध थियो । अब भने देशभरका बालबालिकालाई लक्षित गरी यो प्रावधान समेटिएको हो ।
७. **लोपोन्मुख जाति भत्ता :**
सरकारले लोपोन्मुख सूचीमा राखेका जातिले प्रक्रिया पूरा गरी राज्यबाट सामाजिक सुरक्षा भत्ता पाउनेछन् । लोपोन्मुख जातिको सूचीमा कुसुन्डा, राउटे, हायु, किसान, मेचे, वनकरिया, सुरेल, राजी, लोप्चा, कसबाडिया (पत्थरकट्टा, सिलकट, कुशबधिया र कुचबधिया) रहेका छन् ।
८. **आफ्नो हेरचाह आफैँ गर्न नसक्नेलाई स्याहार भत्ता :**
आफ्नो हेरचाह आफैँ गर्न नसक्ने नागरिकलाई उसको स्याहार सुसार गर्न सामाजिक भत्ता प्रदान गरिने ऐनमा उल्लेख गरिएको छ ।

**सत्य युगको संविधान भगवान हो,
कलियुगको भगवान संविधान हो ।
त्यसैले,
विधिको शासन विकासको सूचक हो ।**

श्रीगोपाल महर्जन

क्यान्सर

क्यान्सरलाई कसरी चिन्ने ? जोगिने कसरी ?

लक्षणहरु	बच्ने उपायहरु
<ul style="list-style-type: none"> ● लामो समयसम्म खोकी निको नहुनु, खकारमा रगत देखा पर्नु ● खाना निल्न गाह्रो हुनु, स्वर परिवर्तन वा धाद्रो हुनु । ● लामो समयसम्म कब्जियत हुनु, पातलो दिसा हुनु, दिसामा रगत देखिनु । ● महिलाहरुमा महिनावारी नभएको बेलामा रगत देखिनु, महिनावारी रोकिएको महिलाहरुको पुनः रक्तस्राव हुनु वा सहवास पछि रक्तस्राव हुनु । ● स्तनमा गाँठा गुठीहरु देखिनु, मुन्टोबाट रगत मिसिएको दुध आउनु वा मुन्टा दबिनु । ● शरीरमा गिर्खा, गाँठा गुठीहरु देखिनु । ● कोठी र मुसाहरुको रंग बदलिनु वा आकार बढ्दै जानु । ● छोटो समयमै शरीरको वजन घट्नु, रक्तअल्पता देखिनु, ज्वरो आईरहनु । ● नाक, मुख र दिसाबाट रगत आउनु । ● धेरै दिनसम्म टाउको दुखी रहनु, बान्ता हुनु, रिगंटा लाग्नु, आँखा धमिलो देखिनु वा कम्पन (मृगी) आउनु । 	<ul style="list-style-type: none"> ● चुरोट, बिंडी, खैनी, सुर्ती, जाँड, रक्सीको सेवन नगर्ने । ● वासी, सडेगलेको र दुसी परेको खानाहरु नखाने । ● पोलेर डढेको मासु र अन्य खानेकुराहरु नखाने । ● अखाद्य रंग, रसायनिक मल, किटनाषक औषधि प्रयोग गरिएका खानेकुराहरु नखाने । ● चिल्लो बोसोयुक्त खानेकुराहरु र धेरै नुन नखाने । ● धुलो, धुवाँ तथा वातावरणीय प्रदुषणबाट जोगिने । ● महिलाहरुले नियमित रूपले गर्भाशय स्राव परीक्षण गर्ने । ● स्तनमा गिर्खा, गाँठागुठी छ-छैन प्रत्येक महिना राम्ररी छामेर हेर्ने र फेला परेमा स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग परामर्श लिने । ● दिनहुँ शारीरिक व्यायाम गर्ने, अनावश्यक मोटोपन घटाउने । ● मौसम अनुसारको हरियो सागपात, तरकारी र फलफूल दिनहुँ खाने ।

श्रोत : स्वास्थ्य खबर

हृदयघात के हो ? कसरी जोगिने ?

हृदयघातका लक्षणहरु :

- एक्कासि मुटु र देब्रे हात सहनै नसक्नेगरी दुख्ने,
- श्वास फेर्न गाह्रो हुने, पसिना आउने र डर लाग्ने ।

हृदयघातका के कारणले हुन्छ ?

- मुटुमा रहेको धमनीमा बोसो जमेर (LDL Cholesterol) धमनीलाई बन्द गरिदिन्छ, त्यसपछि मुटुको मासपेशीले अक्सिजन नपाई मृत्यु हुन्छ । यसलाई नै हृदयघात भनिन्छ ।
- वंशाणुघात कारण ।

हृदयघातका जोखिमहरु :

समयमै हृदयघातका जोखिमहरुको पहिचान गरी जीवनशैली परिवर्तन गरेमा हृदयघातबाट बच्न सकिन्छ । ती जोखिमहरु यसप्रकार छन् :

- उच्च रक्तचाप
- धूम्रपान
- मधुमेह
- निष्क्रिय जीवनशैली
- मानसिक तनाव
- मोटोपना
- उच्च कोलेस्ट्रॉल
- अस्वस्थ खाना ।

घरमामुटुका विरामी भएको खण्डमा जुनसुकै बेला आपतकालिन अवस्था आउन सक्छ । तसर्थ यस कुराहरुमा पनि ध्यान दिनुपर्छ :

आपत्कालीन अवस्थाका लागि Aspirin tablet/Clopidogrel घरमा राख्ने, हृदयघातको लक्षण देखा पर्नासाथ सो Tablet खाने र उपचारका लागि अस्पताल तुरुन्त जानुपर्छ ।

मुटु रोग छ कि छैन भनेर पत्ता लगाउन प्रत्येक ६ महिनामा निम्न जाँच गर्नुपर्छ

- Lipid Profile (लिपिड प्रोफाइल)
- Pulse (मुटुको गति) तथा
- ECG (ईसीजी),
- रक्तचापको जाँच (इको)

मुटुलाई रक्षा गर्ने खानेकुराहरु :

- जौ (Oats)
- आल्मोण्ड
- साग (हरियो)
- ब्रोकाउली
- लसुन, प्याज
- चिया (कालो)
- टमाटर
- ओखर
- माछा
- गाजर
- सखरखण्ड
- थुप्रै प्रकारका गोडागुडी
- स्याउ, कालो अंगुर, अनार, मेवा, सुन्तला र अन्य फल

अपनाउनु पर्ने जीवनशैली :

- उच्च रक्तचाप र मधुमेहलाई नियन्त्रणमा राख्ने,
- तनावमुक्त जीवन जिउने,
- मोटोपन घटाउन व्यायाम तथा योगा नियमित गर्ने । कम्तीमा पनि ३० मिनेट (विहान र साँझ)
- चुरोट, रक्सी र सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने,
- नियमित रूपमा शरीरको लिपिड (Fat) परीक्षण गराउने,
- नियमित रूपमा चिकित्सकको सल्लाह लिने ।

सन्तुलन आहार :

- सीमित (चिनी, मिठाइ, सेकेको बस्तु, चिल्लो, चिप्स)
- साप्ताहिक - बोसोरहित मासु, अण्डा)
- दैनिक ठिक्क मात्रामा -सिमी, केराउ, भटमासको बस्तु, माछा, ओखर, तोरीको तेल, नरिवलको तेल, जैतुन तेल, दुग्ध पदार्थ र कालो चिया
- पटक-पटक दैनिक (अन्न, गहुँको रोटी, जौ, मकै, केरा, स्याउ, अनार, खरबुजा, कालो अंगुर, बन्दा, सागपात, गाँजर, मसरुम, फर्सी, गोडागुडी, लौका, ग्गिन ब्रोकाउली, प्याज, लसुन र टमाटर ।

श्रोत : स्वास्थ्य खबर

यी ६ खानेकुरा पुनः तताएर खाँदा क्यान्सर हुन्छ, जान्नु होस् ।

सबैको घरमा हुने सामान्य प्रक्रिया हो एक समय पकाएको खाना फेरि तताएर खानु । यो सामान्य लागेपनि कतिपय खानेकुरा फेरि तताएर खाना खानु निकै हानिकारक हुन्छ । कतिपय यस्ता खानेकुरा पनि छन्, जुन पुनः तताएर खाँदा क्यान्सर जस्तो भयानक रोगको समेत खतरा हुन्छ । आज हामी त्यस्ता खानेकुराको बारेमा जानकारी दिन्छौं ।

कुखुराको मासु

कुखुराको मासुलाई दोहोराएर तताएर खानु हानिकारक हुन्छ, किनकि यसमा पाइने प्रोटीन कम्पोजिशन पुनःतताउँदा बदलिन्छ, जसको कारण पाचन सम्बन्धी समस्या हुन्छ ।

आलु

तरकारीको राज मानिने आलुलाई स्वास्थ्यवर्धक मानिन्छ । आलुको परिकारलाई लामो समयसम्म राख्दा यसमा भएको पोषक तत्व नास भएर जान्छ साथै आलुको परिकारलाई पुनः तताएर खाँदा पनि पाचन सम्बन्धी समस्या देखिन्छ ।

चुकन्दर

चुकन्दरलाई पनि दोराएर तताउनु हुँदैन । यसको परिकारलाई पुनः तताउँदा यसमा पाइने नाइट्रेट नाश भएर जान्छ ।

च्याउ

च्याउ सकेसम्म सधैं ताजा नै खानुपर्दछ । च्याउलाई प्रोटीन भण्डार नै मानिन्छ । पकाएको च्याउलाई फेरि तताएर खाँदा यसमा पाइने प्रोटीनको कम्पोजिसन फेरिन्छ, जुन स्वास्थ्यको लागि निकै हानिकारक हो ।

त्यस्तै एक पटक पकाईसकेको खानेकुरा पुनः तताउन नहुने सूचीमा अण्डा र पालुङ्को साग पनि पर्दछ । यी माथि उल्लेखित खानेकुरा पुनः तताउँदा यसमा पाइने प्रोटीन नष्ट भई उत्पन्न तत्वले क्यान्सर निम्त्याउन सक्छ ।

क्यान्सर भनेको के हो ?

क्यान्सर एउटा दीर्घ रोग हो । जुन शरीरको कुनै पनि अंगमा हुन सक्छ । यो एक प्रकारको घाउ हो जुन फैलिदै जान्छ र अत्यन्त विरामीको मृत्युको कारण बन्छ । अहिले संसारमा वार्षिक एक करोडको क्यान्सरका कारण मृत्यु हुने गरेको तथ्याङ्क छ । नेपालमा हरेक वर्ष ४० हजार जना क्यान्सरका विरामी थपिने गरेको भए पनि धेरै जनाले उचित उपचार पाएका छैनन् ।

हाम्रो शरीर करोडौं सूक्ष्म कोषहरूले बनेको हुन्छ । ती कोषहरूले हाम्रो शरीर बनाउँछन् । जब तीमध्येका केही कोष बिग्रिन्छन्, तिनीहरूले आफ्नो काम गर्न छोड्छन् र अप्राकृतिक तरिकाले बढ्न थाल्छन् । त्यसरी बढ्दै गएपछि त्यो अंगमा घाउ बन्छ, जसको उपचार गरिएन भने त्यो अंगले राम्ररी काम गर्न सक्दैन र क्यान्सर लक्षण देखिन थाल्छन् ।

क्यान्सर यो अर्थमा डर लाग्दो रोग हो, किनभने ती बिग्रेका कोषहरू अरु अंगहरूमा सदैँ जान्छन् र अरु अंगहरूलाई पनि असर गर्दैँ जान्छ। उसलाई फैलिएको क्यान्सर भनिन्छ।

क्यान्सर लाग्ने कारण के के हुन् ?

सामान्य अवस्थामा काम गरिरहेका कोषहरूमा केही परिवर्तन आउँछ र ती बढ्न थाल्छन्। अनि क्यान्सर हुन्छ। ती कोषहरूमा आउने त्यो डरलाग्दो परिवर्तनका कारण विभिन्न छन्। हामीलाई थाहा भएका कारणहरूमध्ये मुख्य कारण चुरोट, खैनी हो। नेपाली महिलाहरूमा भेटिने एउटा मुख्य क्यान्सर पाटेघरको क्यान्सर हो, जसको कारण ह्यूमन प्यापिलोमा भाइरस हो। बाँकी क्यान्सरका कारणहरूमा जंकपुड, विषाक्त पदार्थ हालिएका खानेकुरा, कीटनाशक छरेर उमारिएका तरकारी फलफूलको सेवन, वंशाणुगत कारणहरू तथा प्रदुषण हुन्। केही क्यान्सरहरूको कारण अहिलेसम्म पत्ता लागेको छैन।

क्यान्सरका लक्षणहरू के के हुन् ?

क्यान्सरका लक्षण कुन अंगको क्यान्सर हो, त्यसै अनुसार फरक हुन्छन्। यस्ताखालका लक्षणहरू महिना दिनभन्दा लामो समयसम्म भए डाक्टरलाई देखाउनु पर्ने हुन्छ। अरु लक्षणहरू यस्ता छन् :

- कमजोरी हुने र तौल घट्ने,
- शरीरका कुनै पनि अंगमा गिर्खा गाँठाहरू आउने,
- मुखमा र जिब्रोमा लामो समयदेखि घाउ हुने,
- खाना निल्दा दुख्ने र स्वर पेलरिने,
- सास फेर्न गाह्रो हुने, खोकी लाग्ने वा खकारमा रगत देखा पर्ने,
- लामो समयदेखि ग्यास्टिक, पेट पोल्ने वा उल्टी हुने,
- कारण पत्ता नलागेको ज्वरो आइरहने,
- दिसामा रगत देखिने हुन्छ।

क्यान्सर लाग्नै नदिनको लागि के गर्न सकिन्छ ?

- सूर्तिजन्य पदार्थ र जाँडरक्सीको प्रयोग नगर्ने,
- पान सुपारीहरू नखाने,
- अस्वस्थकर खानपिनको बानी व्यवहारमा सुधार गर्ने,
- अविवाहित महिलाहरूले ह्यूमन प्यापिलोमा भाइरसको भ्याक्सिन लगाउने,
- सामान्य समस्या भए पनि लामो समयसम्म रहिरहे डाक्टरसँग जाँच गराउने,
- अझै महत्वपूर्ण कुरा के छ भने अविवाहित महिलाहरूले ३ पटक ह्यूमन प्यापिलोमा भाइरसको भ्याक्सिन लगाएमा पाटेघरको क्यान्सर ९५ प्रतिशतसम्म रोक्न सकिन्छ।

चुरोट खैनी खाने सबैलाई क्यान्सर हुने, अनि नखानेलाई क्यान्सर नहुने हो र ?

क्यान्सर सबैलाई हुन सक्छ, तर सूतिजन्य पदार्थ (चुरोट, खैनी) खानेलाई मुख, घाँटी र फोक्सोको क्यान्सर हुने सम्भावना धेरै हुन्छ। एकजना सूतिजन्य पदार्थ प्रयोग नगर्ने मान्छेलाई क्यान्सर हुँदा २० जना चुरोट खैनी खानेलाई क्यान्सर भइसकेको हुन्छ।

क्यान्सर लागे पछि के के कुरामा ध्यानु दिने छ ?

तुरुन्त क्यान्सर रोग विशेषज्ञसँग भेटेर उपचार सुरु गर्ने, आयुर्वेदले क्यान्सर निको हुँदैन त्यसैले अन्धविश्वासमा नलाग्ने, क्यान्सरको डाक्टरसँग बसेर उपचार र त्यसका प्रभावबारे राम्रोसँग कुरा गर्ने। नेपालमा अहिलेसम्म क्यान्सरको अवस्था कस्तो रहेको छ त ?

नेपालमा क्यान्सरको अवस्था दुःखलाग्दो छ। रोगीहरूको संख्या बढिरहेको छ, सरकारले सूतिजन्य पदार्थको उत्पादन र बेचबिखनमा रोक लगाउन सकेको छैन। सरकारी क्यान्सर अस्पतालमा सबै सुविधा अहिले उपलब्ध छैनन्। त्यसैले क्यान्सर लागेर उपचार गराउनु भन्दा लाग्ने नदिनेतिर लाग्नु पर्‍यो।

यी १० लक्षण देखिए बुझ्नुस क्यान्सर लाग्यो :

१. निरन्तर खोकी- फोक्सोको क्यान्सर

फोक्सोको क्यान्सर धेरै नै नफैलिएसम्म अधिकांश मानिसले चाल पाउँदैन। कतिपय मानिसमा भने फोक्सोको क्यान्सरका लक्षण शुरुमै देखिन्छन्। फोक्सोको क्यान्सरका मुख्य लक्षण मध्ये निरन्तर खोकी लाग्नु पनि एक हो। खोकी लाग्ने र त्यससँगै छाती दुख्ने हुन थाल्यो भने होसियार हुनुस्। लामो श्वास लिँदा वा हाँस्दा समेत छाति दुन्नु खचरनाक लक्षण हो।

२. शरीरमा भएका मुसाको रैगमा परिवर्तन-स्किन क्यान्सर

मेलानोमा स्किन क्यान्सर मध्ये सबैभन्दा घातक क्यान्सर मानिन्छ। यो शरीरको कुनै पनि भागमा देखिन सक्छ। तर अधिकांशलाई खुट्टाको पछाडी, पाखुरा वा अनुहारमा देखिन्छ। कतिपयलाई नडको भित्र समेत देखिन सक्छ। यो क्यान्सरको शुरुवात शरीरमा रहेका मुसाको रंग फेरिन्छ। मुसार ठूलो हुने, आकार बदलिने र रंग बदलिदै जाने यस्ता संकेत हुन्। दुख्ने र चिलाउने समेत हुन सक्छ।

३. दिसामा रगत, दुखाइ-आन्द्राको क्यान्सर

दिसामा रगत देखिने र दिसा लाग्ने समय परिवर्तन भएको भयै हुनु पनि राम्रो संकेत होइन। यसले पनि तपाईंको सानो आन्द्रामा क्यान्सर भएको संकेत गर्छ। दिसा गर्दा दुख्ने वा रगत देखिनु निक्कै घातक मानिन्छ। यस्तो समस्या अधिकांशलाई ६० वर्षको उमेरपछि मात्र देखिन्छ।

४. **मुख भिन्न सन्धो नहुने घाउ-धेरै प्रकारका क्यान्सर**
अमेरिकी क्यान्सर उपचार केन्द्रका अनुसार मुख भिन्न घाउ देखिनु र सन्धो नहुने भयो भने क्यान्सरको लक्षण हुन सक्छ। यसलाई मुखको क्यान्सर भनिन्छ। मुखको क्यान्सर भएपछि मुख भिन्न भएका साना साना घाउ हप्तौं वा महिनौंसम्म सन्धो हुदैनन्। दुखाइ नभएपनि यस्तो घाउ रहरहने समस्या क्यान्सरको लक्षण हो।
५. **निल्ल समस्या-खाना नलिको क्यान्सर**
खाना निल्ल समस्या भैरहेको छ भने सचेत हुनुस्। यो तपाईंको खाना नलीमा क्यान्सर भएको संकेत हुनुक्छ। नियमितरूपमा खाना निल्ल समस्या हुन थाल्यो भने चिकित्सककोमा गइहाल्नुस्। वजन घट्नु पनि यो क्यान्सरको अर्को लक्षण हो।
६. **रहस्यमय रूपमा वजन घट्नु-धेरै प्रकारका क्यान्सर**
अधिकांश क्यान्सरको साभा लक्षण मानिन्छ वजन घट्नु। यदि तपाईंको शरीरमा रहस्यमयरूपमा वजन घटिरहेको छ भने यो विभिन्न क्यान्सरको लक्षण हुन सक्छ। अमेरिकी क्यान्सर सोसाइटीका अनुसार वजन घट्नुको कारण खुल्न सकेन भने यो क्यान्सरको लक्षण हुन सक्छ।
७. **पिसावमा रगत-प्रोष्टेड क्यान्सर**
पिसाव गर्दा अनपेक्षितरूपमा पोल्ने र थोरै थोरै पिसाव आइरहने जस्ता लक्षण तपाइलाई प्रोष्टेटमा समस्या भएका संकेत हुन सक्छन्। पिसाव गर्दा रगत देखिनु वा दुखाइ हुनु पनि यस्तो लक्षण हुन सक्छ।
८. **अनावश्यक टुडुल्को उठ्नु**
कुनै पनि शरीरको भागमा अनावश्यक टुडुल्को उठ्नु थाल्यो वा बढ्दै गयो भने यो पनि तपाईंको शरीरमा क्यान्सरको लक्षण हुन सक्छ। अधिकांश क्यान्सर यस्तै टुडुल्को बढ्दै गएपछि पत्ता लाग्ने गरेको छन्। स्तन क्यान्सर, अण्डकोष क्यान्सरका लक्षणकोरूपमा यस्ता टुडुल्का देखिन सक्छ।
९. **रहस्यमय दुखाइ-धेरै प्रकारका क्यान्सर**
शरीरमा असामान्य अवस्था आउँदा दुखाइ हुनु सामान्य विषय हो। तर शरीरको कुनै पनि भागमा विनाकारण दुखाई महसुस हुन थाल्यो भने होस् गर्नुस् यो क्यान्सरको लक्षण हुन सक्छ। ब्रेन ट्युमर हुनेलाई टाउको दुख्ने, कोलोन क्यान्सर हुनेलाई ढाड दुख्ने र पाठेघर वा गुदद्वारको क्यान्सर हुनेलाई पनि पछाडीको भागमा दुखाइ हुन सक्छ।
१०. **दिसा/पिसावमा रगत-गुदद्वार क्यान्सर**
दिसा वा पिसावमा रगत देखिनु खतरनाक हो। खासगरी दिसामा रगत देखियो भने यसले तपाइको ठूलो आन्द्राको अन्तिम भाग वा गुदद्वारमा क्यान्सर भएको हुन सक्ने संकेत दिन्छ। पिसावमा रगत देखियो भने चाँहि प्रोष्टेट क्यान्सरको लक्षण पनि हुन सक्छ।

के कारणले विग्रन्ध कलेजो ? जोगाउने कसरी ?

कलेजो मानव शरीर भित्रको ठूलो अंग हो । परिपक्व उमेर पुगेका आम मानिसमा रहेको कलेजोको तौल औषतमा डेढ किलो हुने गर्दछ । यसको काम धेरै किसिमका हुन्छन् । यद्पी साधारण भाषामा भन्नुपर्दा यसको एउटा काम शरीरका लागि आवश्यक “मेटाबोलिजम” अर्थात प्रोटीन, ग्लोकोज, फ्याट तथा कार्बोहाइड्रेटलाई जम्मा गर्ने अर्थात स्टोरेज गर्ने काम गर्छ । शरीरमा जतिबेला ती चिजको आवश्यकता पर्दछ त्यहिबाट निकाल्ने र प्रयोग हुने गर्दछ ।

कलेजोको दोस्रो काम भनेको हामीले खाएर मेटाबोलिजम भएपछि जुन खराब तत्वहरु निस्कन्छ, त्यो सबै सफाई गर्ने अर्थात खराब चीजबाट समेत उचित व्यवस्थापन गर्ने काम गर्छ । अर्थात “डिटोक्सिस्ट” गर्ने काम गर्छ ।

त्यस्तै, पित्त बनाउने काम पनि कलेजोको हुन्छ । हामीले खाएको पतिपय औषधिहरुलाई खाएर काम गरिसकेपछि फाल्ने काम पनि अर्थात “डिटक्सीफिकेसन” पनि कलेजोले नै गर्छ ।

त्यस्तै हाम्रो शरीरका लागि आवश्यक हर्मोन बनाउने देखि “भिटामिन डी” बनाउने काम पनि कलेजोले गर्छ ।

कलेजो नभईकन मानिसको बाँच्ने सम्भावना नै हुँदैन । तर यो मात्रै यस्तो अंग हो जहाँ रगतको सफाई गर्ने प्रणाली दोहोरो हुन्छ । रगतका लागि दुईवटा मुटुको धमनीबाट आउने र अर्को पेटको रगत जाने नली हुन्छ ।

अर्थात एउटा नलीले अलि काम गरेको छैन भने पनि अर्कोले गर्छ । कलेजो यस्तो अंग हो जो पलाउने क्षमता राख्छ । काटेको कलेजोहोस वा कहिलेकाँही विग्रिएको कलेजो होस उपचार भएको खण्डमा तत्काल पलाउँछ र पुरानै अवस्थामा पनि काम गर्न सक्छ । अर्को भनेको यसको पलाउने क्यापासिटी हुन्छ । केही मात्रामा विग्रिएको छ भने पुनः पलाउने काम पनि यसले गर्छ । यसले ब्याक्टेरिया सफा गर्ने छान्ने काम पनि गर्छ । ब्याक्टेरिया खाएका छौं भने पेटले छान्न सकेन भने कलेजोमा जान्छ । त्यहाँबाट पनि सफा हुने काम गर्छ ।

कलेजो कसरी विग्रन्ध ?

कलेजो विग्रने धेरै किसिमका कारणहरु छन् । तर यसलाई बुझ्नका लागि हामी विग्रने प्रक्रियालाई पनि दुई भागमा बाँडेर हेर्न सक्छौं । एउटा “एक्युट लिभर फेलियर” र अर्को “क्रोनिक लिभर फेलियर” ।

“एक्युट लिभर फेलियर” भनेको एक दुई दिन अधिसम्म केही नभएको तर आज एक्कासी विग्रिएको अवस्था हो । अर्थात केही नभएको कलेजो एक्कासी विग्रने अवस्था ।

दोस्रो भनेको कुनै कारणले वर्षौं देखि बिस्तारै देखिने समस्या अर्थात “क्रोनिक” अवस्था । अल्कोहल नियमित रूपमा बढी खाने व्यक्ति तथा हेपाटाइटिस बी र सी भएका व्यक्तिलाई वर्षौं पछि यस्तो समस्या आउन सक्छ । ती बाहेक जन्मजात समस्या पनि हुनसक्छन् ।

कसरी हुन्छ “एक्कीट फेलियर” ?

एक्कीट फेलियरको अवस्था भनेको एक दिन अधिसम्म फिट छ । तर कुनै एक्कासी विग्रन सक्छ । जस्तो की पोइजनिङको कारण, प्यारासिटामोलको ओभर डोज भयो कलेजो एक्कासी विग्रन सक्छ । त्यस्तै विषालु च्याउ खाँदा पनि कलेजो एक्कासी विग्रन सक्छ । र यो अवस्थामा कलेजो प्रत्यारोपण गर्नुपर्ने अवस्था हुनसक्छ ।

कहिलेकाँही गर्भवती अवस्थामा आउन सक्ने कुनै स्वास्थ्य समस्याले पनि कलेजोमा तत्कालै असर गर्न सक्छ । यसलाई हामी “एक्युट फ्याटी लिभर अफ प्रेग्नेन्सी” भनेर चिन्दछौं । जसले तत्काल कलेजो फेल गराउन सक्छ ।

त्यस्तै “फिकोओरललुप” अर्थात खाना खाने समयमा त्यो जिवाणु खानाबाट शरीरमा प्रवेश गरी कलेजोमा पुगी गर्ने असर जसलाई हामी हेपाटाइटिस के र इ भन्दछौं । त्यसले इ भयो भने कलेजो पनि पूर्ण रुपमा एक्युट लिभर फेलियर हुने सम्भावना छ ।

कसरी हुन्छ क्रोनिक लिभर फेलियर ?

कलेजोलाई विगाने तत्कालै लामो समय देखि काम गरिरहेको छ अर्थात दीर्घरुपमा काम गरिरहेको छ भने त्यसलाई हामी क्रोनिक लिभर डिजिज भन्दछौं ।

कलेजोलाई यो अवस्थामा ल्याउने प्रमुख कारणमध्येको एक हो अल्कोहल अर्थात रक्सी सेवन । लामो समयदेखि अत्यधिक रक्सी सेवन गर्ने व्यक्तिको कलेजो विग्रन सक्छ । त्यस्तै हेप बी र सीले पनि कलेजो विगाने मद्दत गर्छ । अर्थात लामो समयसम्म हेपाटाइटिस वि र सी भएका व्यक्तिको कलेजो फेलियर हुनसक्छ ।

कलेजो कुन अवस्थामा फेर्नुपर्छ ?

कलेजो जतिबेला काम नगर्ने अवस्थामा पुग्छ त्यतिबेला त फेर्ने पर्छ । र केही नभएको कलेजो एक्कासी विग्रन पनि सक्छ । त्यसो भयो भने तत्काल कलेजो फेर्नुपर्छ । विभिन्न रोगका कारण पनि कलेजो छिटो विग्रने र फेर्नु पर्ने अवस्थामा रहेको पाइन्छ । त्यसबाहेक क्रोनिक समस्याबाट विग्रदै गएको कलेजोमा पनि फेर्नुपर्ने अवस्था आउनसक्छ ।

त्यसो त नेपालमा पनि कलेजो प्रत्यारोपण सुरु भएको छ । अब विस्तारै यसले गति लिन्छ । र फेर्नुपर्ने हरेक व्यक्तिले सो सेवा नेपालबाटै पाउन सक्छन् ।

मासु रक्सी नखानेमा कलेजोको समस्या हुन्छ किन ?

कलेजो फेलियर हुने विभिन्न कारण मध्ये एउटा प्रमुख कारण रक्सी हो । यसको मतलब यो होइन कि रक्सी नखाने मानिसलाई कलेजो फेलियर हुँदैन भन्ने ।

हेप वि र सी होला, बंशाणुगत कारण होला, यस्ता अन्य कारणले पनि कलेजोमा असर गर्नुसक्छ । अर्को भनेको अटो इम्युन हेपाटाइटिस भन्छौं जो आफ्नो रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएका व्यक्तिलाई देखिने समस्या हो । त्यस्ता व्यक्तिको कलेजोमा छिटो आक्रमण गर्छ ।

कतिपयमा जन्मजात नै निश्चित इन्जाइमहरुले समेत काम गरेको हुन्छ । यस कारण पनि विग्रन सक्छ कलेजो ।

जोगिनको लागि के के गर्ने ?

कलेजो जे कारणले विग्रन्छ, त्यो गर्दै नगर्ने अर्थात्, अत्यधिक रक्सी सेवन नगर्ने, हेप वि र सी छ भने नियमित रूपमा जाँच गराउने, नियमित रूपमा परीक्षण गर्ने र डाक्टरको सल्लाहमा चल्ने । यी कुरामा ध्यान दिइयो भने कलेजोको समस्याबाट बच्न सकिन्छ ।

हेप सि भनेको निश्चित व्यक्तिलाई मात्रै लाग्छ । जस्तो कि लागू पदार्थको दुर्व्यसनी, जथाभावी सफासुगन्ध नगरी टाटु खोप्ने मान्छे । यो जन्म जात रगत चडाएर बाँच्नु पर्ने रोग लागेका व्यक्तिहरूमा त्यस्तो सम्भावना हुनसक्छ । त्यो बढी छ भने समय समयमा हेप सीको जाँच गर्नुपर्ने ।

हेप बी भनेको नेपाल जस्तो गरीब देशमा आमाबाट बच्चामा सर्ने हो । अब हस्पिटलमा बच्चा जन्माउँदा आमाको बीच बीचमा जाँच हुन्छ । त्यसो गर्दा हेपाटाइटिसको दोस्रो तेस्रो अवस्थामा पुग्छ । कोही कस्तो हुन्छ, कि नौ महिनासम्म गर्भवती हुन्छ तर हेपाटाइटिस भएको थाहा छैन ।

रक्सी छोड्दा रोगले पनि छोडेको छ”

मैले दिउँसो मानवअंग प्रत्यारोपण केन्द्र, भक्तपुर र बेलुकाको समयमा निदान अस्पतालमा काम गर्छु । यो दौरानमा म संग गजवको अनुभव छ । अत्यधिक रक्सी सेवनका कारण कलेजो विग्रिएर प्रत्यारोपण गर्ने अवस्थामा पुगेकाहरु आनीबानीमा सुधार अर्थात् रक्सी सेवन गर्न छाडेपछि आफ्सेआफ निको भएको पाएको छु ।

रक्सी खाएर कलेजो विगारी भारतमा उपचार गराउँदा गराउँदा हैरान भएकाहरु अचेल मानवअंग प्रत्यारोपण केन्द्रमा आउने गर्नुहुन्छ । सो क्रममा हामीले कलेजो विग्रनुको कारण सुनाउँछौं र प्रयारोपण गर्ने लिष्टमा चडाउँछौं । तर पालो नआउँदै उहाँको समस्या निको भइसकेको हुन्छ । अर्थात् उहाँले आफू अन्तिम अवस्थामा पुगेको महसुस गर्दै जब रक्सी छाड्ने खानपानमा विशेष ध्यान दिने गर्नुहुन्छ र व्यवहारमा लागू गर्नुहुन्छ । रोग हराएर जाने अवस्था हुन्छ । त्यसैले कलेजोबाट जोगिन रक्सी अनिवार्य रूपमा छाड्नुपर्छ । किनकी रक्सीले सबैभन्दा बढी ज्यान लिने दुर्घटना गराएर हो र दोस्रो कारण कलेजो रोगबाट नै हो ।

के हो लिभर सिरोसिस ?

लिभर सिरोसिस भनेको क्रोनिक लिभर अर्थात् कलेजोको दीर्घरोग हो । जसमा कलेजोले गर्नुपर्ने निश्चित कामहरु नसकेर कलेजोको आकारमा पनि परिवर्तन हुने अवस्था । निश्चित अवस्थामा पुगेपछि कलेजो नर्मल अवस्थामा जान सकेन भने त्यसलाई हामी सिरोसिस भन्छौं । साइज खुम्चदै जाने र कडापन पनि आउने । निश्चित समयसम्म कलेजो फर्काउन पनि सकिन्छ । निश्चित अवधीमा भने त्यो नफर्किन पनि सक्छ । अल्कोहल, हेप वि र सी यसो हुनुको मुख्य कारणमा पर्दछन् ।

प्रत्यारोपणको अवस्था ?

नेपालमा कलेजो प्रत्यारोपण सेवा शुरु भइसकेको छ । कोरियन चिकित्सकको सहयोगमा हामीले छ महिना अघि नै मानवअंग प्रत्यारोपण केन्द्र, भक्तपुरमा सफलताका साथ कलेजो प्रत्यारोपण गरेका हौं । अरु केही सरकारी अस्पतालले पनि यो सेवा सुरु गर्ने तयारीमा भएको सुनिएको छ ।

एकदम जटिल खालको अप्रेसन भएकोले यो जुनसुकै अस्पतालले गर्न सक्दैन । हामी पनि अबै केही प्रत्यारोपण विदेशी विज्ञको निगरानीमा गर्न चाहन्छौं । नेपालमा कलेजो प्रत्यारोपण सम्भव छ भन्ने कुरा गत डिसेम्बर महिनामा भएको केसले स्पष्ट भएको छ र यहाँको उपचार खर्च छिमेकी मुलुकमा भन्दा सस्तो छ । नेपालमा कलेजोको प्रत्यारोपणका लागि अहिले भण्डै २५ लाख रुपैया जति लाग्ने अनुमान छ ।

श्रोत : स्वास्थ्य खबर

**जन्मिनु र बित्नु ठूलो होइन, यो नियमित
प्रक्रिया हो ।
ठूलो त्यो हो जसले समाज परिवर्तनको लागि
आफ्नो बिचार छोड्छ ।**

श्रीगोपाल महर्जन

जोरिक्ममा मृगौला

निष्क्रिय जीवनशैली, धुम्रपान तथा मद्यपान, जंकफुड तथा अस्वस्थकर खानपान, बढ्दो सहरीकरण, तनाव, खाद्य पदार्थ उत्पादनमा विषादीको अत्यधिक उपयोगले उच्च रक्तचाप तथा मधुमेह हुँदा मृगौलामा प्रभाव देखिने गरेको छ ।

स्वस्थ रहन	जोखिम भए	लक्षण
<ul style="list-style-type: none"> ● स्वस्थ ब्यक्तिले दिनहुँ करिब १० हजार पाइला अर्थात ७ कि. मि. हिंडनुपर्छ । ● स्वस्थ ब्यक्तिले दिनहुँ करिब ३ लिटर पिसाब फेर्ने गरी पानी खानुपर्छ । ● फास्टफुड तथा जंकफुडजस्ता अस्वस्थकर खानु हुँदैन । ● रक्तचाप, मधुमेह भएकाहरुले रोग नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ । ● बसेँनि एक पटक रगतमा क्रिएटिनिन र पिसाबमा प्रोटिनको जाँच गराउनुपर्छ । ● पर्याप्त निदाउनुका साथै तनावबाट टाढा रहनुपर्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> ● मृगौला रोगबारे जान्न रगत र पिसाब परीक्षण गराउनुस् । ● मधुमेह, उच्चरक्तचाप र मुटु रोगलाई नियन्त्रणमा राख्नुस् । ● स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बमोजिम औषधि सेवन गर्नुस् । ● दिनहुँ १५०० मिलिग्राम भन्दा कम नुन सेवन गर्नुस् । ● मुटुको लागि स्वास्थ्यकर रहेको खाद्य पदार्थ सेवन गर्नुस् । ● बढिरहेको शारीरिक तौललाई कम गर्नुस् । ● मदिरा सेवनलाई नियन्त्रित गर्नुस् । ● धुम्रपान त्यागनुस् र शारीरिक रूपले सक्रिय रहनुस् । 	<ul style="list-style-type: none"> ● अनुहार तथा आँखाको वरपर सुनिनु । ● मृगौला फेल भएका अधिकांश रोगीमा सुनिने लक्षण देखिए पनि केहीमा नदेखिन सक्छ । ● वाकवाकी लाग्नु, बान्ता हुनु, भोक कम लाग्नु, कमजोरी, छिट्टै थाक्नु रगतको कमी । ● कम उमेरमै उच्च रक्तचाप वा अनियन्त्रित रक्तचाप हुनु । ● कमरमा मृगौला भएको टाउँ दुख्नु, खुट्टा सुनिनु । ● बारम्बार पिसाब लाग्नु । ● पिसाब फेर्न असजिलो हुनु, थोपा थोपा पिसाब गर्नु आदि मुख्य मानिन्छन् ।

मधुमेह के हो ? कसरी जोगिने ?

मधुमेह भनेको के हो ?

मधुमेह (डायाबिटीज) भनेको एक प्रकारको दीर्घ रोग हो । यो रोग लागेको व्यक्तिहरूको रगतमा चिनीको मात्रा चाहिने भन्दा बढी हुन्छ । यसको उपचार लामो समयसम्म भएन भने यसबाट जटिलता आउने डर हुन्छ ।

विश्वव्यापी तथ्यांक हेर्दा अहिले संसारभर ४२ करोड मानिसलाई मधुमेह रोग भएको अनुमान छ । र, यहि अवस्था रहेमा सन् २०३० सम्ममा बढेर ६० करोड मानिस यसको संक्रमणमा फस्ने भविष्यवाणी गरिएको छ ।

नेपालको सन्दर्भमा इन्टरनेशनल डायाबिटीज फेडरेसनले करीब ४ प्रतिशत जनसंख्यामधुमेहको संक्रमणमा रहेको अनुमान गरेको छ ।

मधुमेह कति प्रकारको हुन्छ ?

मधुमेह मुख्य त चार प्रकारको हुन्छ । तर हामीकहाँ बढीमात्रामा देखिने प्रकार दुई मधुमेह हो । मधुमेहका विरामीमध्ये करीब ९० प्रतिशतमा प्रकार दुई अर्थात “टाइप-२” मधुमेह देखिएको हुन्छ । टाइप-१ मधुमेह भनेको १० प्रतिशत भन्दा कमलाई देखिने हो । यस्तै गर्भवती अवस्थामा पनि मधुमेह देखिन सक्छ । यसलाई “जेष्टेन्सल डायाबिटीज” भन्दछौं । अरु प्रकारको मधुमेह पनि हुन्छ । जो चाहि अरु रोग र हर्मोनल गडबढीका कारण हुन्छ । अथवा प्याक्रियाज ग्रन्थीमा समस्या भएर वा अरु किसिमको समस्याले गर्दा पनि हुन्छ ।

बढी देखिने भनिएको प्रकार-२” मधुमेह के कारणले हुन्छ ?

प्रकार-२ मधुमेह दुई कारणले हुन्छ । एउटा कारण चाही सुगरलाई नियन्त्रण गर्ने हर्मोन जो इन्सुलिन भन्दछौं, त्यसले राम्ररी काम गर्दैन । त्यसलाई हामी इन्सुलिन रेसिस्टेन्स भन्दछौं । भन्नाले कोषिकाहरूले जसरी इन्सुलिन हर्मोन लिनुपर्छ त्यसरी लिदैन । त्यो भयो भने रगतमा सुगरको मात्रा बढ्छ । दोस्रो कारण चाहि इन्सुलिनको मात्रा नै कम हुँदै जान्छ । जसरी इन्सुलिन बन्नु पर्ने हो त्यसरी बन्दैन । सेकेशनमै कम हुन्छ ।

सुरु देखिनै इन्सुलिन चलाउनुपर्ने भनेको “प्रकार-१” मधुमेहमा हो । किनभने यस प्रकारको मधुमेहमा शरीरमा इन्सुलिन नै बन्दैन । बाहिरबाट शरीरमा पठाउने हो । हरेक दिन इन्सुलिन सुई लगाउनु पर्छ ।

मधुमेहको जोखिम महिला पुरुष वा उमेर अनुसार कम बढी हुन्छ ?

मधुमेह महिला पुरुष दुवैलाई देखिन सक्छ । उमेर बढ्दै जाँदा मधुमेहको जोखिम बढ्दै जान्छ । तर अहिले कम उमेरमै पनि यसको संक्रमण देखिन थालेको छ । त्यसैले पहिले पहिले जस्तो मधुमेहलाई बुढ्यौलीमा देखिने रोग भनेर भन्न मिल्दैन । अहिले जुनसुकै उमेरका व्यक्तिमा पनि यो रोग लाग्न सक्छ ।

मधुमेह लाग्न नदिन कसरी सतर्कता अपनाउने ?

मधुमेह हुने अथवा नहुने अवस्था सिर्जना गर्ने जोखिम तत्व अर्थात “रिस्क फ्याक्टर” भन्छौं हामी । पहिलो “रिस्क फ्याक्टर” भनेको हामी भित्रको जीन हो । यदि परिवारमा बुबा आमालाई वा बाजे बज्यैमा मधुमेह छ भने आफू र सन्तानलाई हुने सम्भावना ५० प्रतिशत बढी हुन्छ ।

दोस्रो भनेको तौल अर्थात मोटोपना । यदि तपाईंको तौल बढी छ भने शारीरिक सक्रियता कम छ अर्थात व्यायाम कम छ भने पनि मधुमेह हुने खतरा बढेर जान्छ ।

त्यस्तै उच्च रक्तचाप, कोलेस्टोरलको समस्या छ भने पनि मधुमेहको सम्भावना बढी हुन्छ । यस्तै धूम्रपान सेवनकर्ताहरुमा पनि मधुमेह हुने सम्भावना बढेर जान्छ । यो चाहि विभिन्न रिस्क फ्याक्टरको कुरा भयो ।

गर्भवती महिलालाई मधुमेह देखिनुका कारण के हो ?

गर्भवती भएको ६ देखि ७ महिनाको बीचमा विभिन्न हर्मोनल परिवर्तनहरु भएका हुन्छन् । त्यो बेलामा इन्सुलिन भन्ने जो सुगरलाई नियन्त्रण राख्ने हर्मोन हुन्छ, रेसिप्टेन्स भइदिन्छ अर्थात त्यसरी राम्ररी काम गर्दैन । त्यसबेला डायबिटीज अर्थात मधुमेह हुने खतरा बढेर जान्छ । र गर्भवती महिलामा यसको जोखिम बढेर जान्छ ।

मधुमेहको लक्षणहरु के के हुन ?

हामी आज प्रकार दुई अर्थात “टाइप-२” मधुमेहमा केन्द्रीत रहैरै कुरा गरिरहेका छौं । अब लक्षणको कुरा गर्दा करीब ५० प्रतिशत मधुमेह रोग लक्षणविना नै देखा पर्दछ । त्यो परीक्षण गर्दा एक्कासी देखा पर्दछ ।

बाँकी ५० प्रतिशतमा देखिने लक्षण भनेको सुगर बढी भएर पिसाब बढी लाग्ने, तिर्खा लाग्ने, तौल घट्दै जाने, घाउ निको हुन समय लाग्ने, खुट्टा भ्रमभ्रमाउने पोल्ने, बढी मात्रामा थकाई लाग्ने, चक्कर लाग्ने यस्तो खालको लक्षणहरु देखा पर्दछ ।

आज विश्व मधुमेह दिवस यसपटकको नारा “फ्यामेली एण्ड डायबिटीज” भन्ने रहेको छ, यसले दिन खोजेको सन्देश के हो ?

हरेक वर्ष १४ नोभेम्बरमा संसारभरी नै विश्व मधुमेह दिवस भनेर मनाइने गरिन्छ । यसरी दिवस मनाउनुको कारण संसारभर नै यसको जनचेतना बढाउन नै हो । यसपटक दिवसको नारा “फ्यामेली एण्ड डायबिटीज” अर्थात परिवार र मधुमेह भन्ने छ ।

मधुमेहीलाई परिवारले कसरी हेरचाह गर्छ । घर परिवारको सदस्य र मधुमेहीबीचको सम्बन्ध कस्तो हुनुपर्छ भन्ने “थिम” बोकेको हुनुपर्छ । किनभने मधुमेह रोग लागेका व्यक्तिका लागि परिवारको सदस्यको रोल सकारात्मक हुनु आवश्यक छ ।

किनभने यो रोग एक पटक लागेपछि निर्मुल हुन सक्दैन तर नियन्त्रणमा भने ल्याउन सकिन्छ । अब कुनै रोग लिएर जीवन भर बाँच्न त निकै गाह्रो कुरा हो । यो कुरा अरु परिवारको सदस्यले बुझ्नु पर्‍यो । विरामी बुझ्नुका लागि सर्वप्रथम मधुमेहकै बारेमा जान्नु पर्‍यो । यस सम्बन्धी भ्रमबाट मुक्त हुनुपर्‍यो ।

यसबारे कसरी जानकारी लिने भन्दा विरामी डाक्टरकोमा “फलोअप” मा जाँदा परिवारको सदस्य पनि सँगै जानुपर्‍यो र बुझ्नु पर्‍यो । स्वास्थ्यकर्मीसँग सोध्नु पर्‍यो वा इन्टरनेटबाट हेर्न पनि सकियो ।

र, यो जीवन शैलीले ल्याएको रोग भएकोले त्यो पनि परिवर्तन गर्नुपर्‍यो । त्यसका लागि परिवारको सदस्यले पनि मद्दत गर्नुपर्‍यो । खानपानमा अरु व्यवहारमा पनि विरामीमैत्री व्यवहार देखाउनुपर्‍यो । मिठाई खानु मन छ भने त्यो मधुमेहको विरामी भएको अगाडी गएर नखाने आफू पनि सक्रिय जीवन शैली अपनाउने ।

मधुमेहका विरामीले के के कुरा खान हुन्छ के के हुँदैन ?

पहिले पहिले मधुमेहका विरामीको खानपानमा निकै कडा नियम थियो । यो भन्दा बढी भात खानु हुँदैन भन्ने डाइट प्लान थियो भने अहिले त्यस्तो छैन । गुलियो चिल्लो त खानु भएन । गुलियो भन्नाले चिनिजन्य पदार्थ जस्तै मह, चिनी, बजारमा पाइने जुस, कोक, फेन्टा, मिठाईहरू खान भएन तर गुलियोमा फलफुल खान मिल्छ ।

फलफुल सबै खालको खान मिल्छ । कहिले खान मन छ भने थोरै मात्रामा मिठाई, कहिले कहिले एक पिस केक खाँदैनमा पनि फरक पर्दैन । तर सुगर लेभल हेरेर । तर डेली ट्याबिट चाँही गर्नु भएन । मासुमा चिल्लोको मात्रा कम गर्नुपर्छ । खानामा चिल्लो कम गर्नुपर्छ । ध्यू, दुधको टर, क्रिम नखाएको जाती । मासुमा रातो मासु नआएको बेस, मासु खानै परे सेतो मासु कुखुरा तथा माछा खाएमा बेस । ड्रिंक (मध्यपान) नलिएको राम्रो । सूतिजन्य पदार्थ छोड्नु पर्‍यो ।

हाम्रो रगतमा सुगरको मात्रा कति भए ठीक कति भए खतरा ?

सुगर छ कि छैन भनेर जाँच गर्नका लागि तपाईंले नर्मल खाली पेटको सुगरबाट पनि थाहा हुन्छ । खाना पछिको सुगरबाट पनि थाहा हुन्छ । तीन महिनाको सुगर जाँच गरिन्छ । एनबीएनवानसी (NBN1C) भन्ने । त्यसबाट पनि थाहा हुन्छ ।

खाली पेटको सुगर साधारणतया १०० मुनिलाई मान्छौं । १०० देखि १२५ आयो भने बढ्न थाल्यो अर्थात प्रि डायबिटिज भन्छौं । १२६ नाघे पछि डायबिटिज भयो है भन्ने गर्दछौं । खानापछि सुगरमा १४० देखि १९९ प्रि डायबिटिज हो । २०० कट्यो भने मधुमेह देखियो भन्दा हुन्छ । तर १२६ र २०० पुग्दैनमा एउटै रेकडिङ्गमा हामीले औषधि शुरु गरि हाल्दैनौं । डायबिटिजको विशेष परीक्षण गरेरमात्रै औषधि चलाउँछौं । तर अरु रोगले पनि सताएको छ भने अवस्था हेरेर निर्णय लिइन्छ ।

श्रोत : स्वास्थ्य खबर

मधुमेह विरामीको खाना तालिका

विहान ६ बजे (नास्ता) - कालो चिया (चिनी बिना)

- २ पिस पायरोटी वा ५ पिस थिन आरारोट विस्कट
- अण्डा उसिनेको (हप्तामा २ पटक) १ - १ वटा

खाना १० - ११ बजे

- १ कचौरा भात + १ वटा रोटी
- १ कचौरा दाल
- हरियो साग-सब्जी ईच्छा अनुसार
- दही १ कप
- सलाद -काँक्रो, गाजर, मुला, बन्दा ईच्छा अनुसार

बेलुका खाना

- विहानको जस्तै
- १ कचौरा भात + १ वटा रोटी
- १ कचौरा दाल
- हरियो साग-सब्जी ईच्छा अनुसार
- दही १ कप
- सलाद -काँक्रो, गाजर, मुला, बन्दा ईच्छा अनुसार

* हप्तामा २ चोटी माछा, मासु

(सानो कचौराको १ कचौरा रस + ५, ६ पिस मासु)

**आफूले गरे अरूले सिक्छ,
अरूले सिके आफूलाई गर्छ ।**

कसरी हन्छ युरिक एसिड ?

रगतमा युरिक एसिडको मात्रा बढ्नुमा प्युरिन न्युक्लिक एसिडयुक्त खाद्यान्नको मुख्य भूमिका हुन्छ । युरिक एसिडको, प्युरिन न्युक्लिक एसिड उपपाचन (मेटाबोलिजम) को अन्तिम उत्पादन हो । रगतमा युरिक एसिडको मात्रा प्युरिन न्युक्लिक एसिडको उपपाचनमा आएको गडबडीले युरिक एसिड युरियामा परिवर्तन भएर पिसाबबाट बाहिर जान नसक्नाले बढ्छ । यसका लागि निम्न कुरामा ध्यान दिन जरुरी हुन्छ ।

के खाने ?

पानी पिउने : रगतमा युरिक एसिडको मात्रा निर्लजताको कारणले बढ्ने गर्छ । बढेको युरिक एसिडलाई पिसाबद्वारा बाहिर निकाल्न दैनिक ४/५ लिटर पानी पिउन आवश्यक छ । पानी पिउँदा एकैचोटीमा धेरै नपिएर थोरै थोरै पिउनुपर्छ । मिर्गौला विकृत भएर युरिक एसिड बढेको भै धेरै पानी पिउनु हँदैन ।

चेरी : प्रतिदिन चेरी खानाले यो रोगमा निकै लाभ पुऱ्याउँछ । चेरीमा एन्थोसाइन तत्व पाइन्छ । यसले युरिक एसिडलाई न्युट्रलाइज गर्नुका साथै एसिडको क्रिस्टल बन्न नदिएर गौट बाथ हुनबाट बचाउँछ । दैनिक २० देखि ३० चेरी खानाले रगतमा युरिक एसिड नियन्त्रण गरी गौट प्रतिरोधात्मकता बढाउँछ भने रोग भएकाहरुले हरेक ४/४ भण्टामा ३०-४० चेरी खाँदा रोग नियन्त्रणमा प्रत्यक्ष फाइदा पुऱ्याउँछ ।

स्याउ : दैनिक एउटा स्याउको सेवन यो रोगका लागि उत्तम मानिन्छ । स्याउमा म्यालिक एसिड तत्व पाइन्छ । जसले युरिक एसिडलाई न्युट्रलाइजेसन गर्छ ।

अमिला फलफूल : अमिला फलफूलमा सिट्रिक एसिड पाइन्छ । जसले युरिक एसिडलाई निस्तेज गर्न सहयोग गर्छ ।

फाइबर्स फुड : चोकर रेसा र चोकरयुक्त खस्रा मोटा र सरला खाद्यको प्रयोगले रगतमा युरिक एसिडको मात्रा कम गर्न मद्दत गर्छ । हरिया तथा क्षारीय सागसब्जी, खस्रामोटा अन्न र फलफूलमा भएका रेसाहरुले युरिक एसिड अवशोषण गर्न र यसलाई पिसाबबाट बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ ।

ज्वानोको भोल : यसको सेवनले पनि यसरीक एसिड समनमा मद्दत पुऱ्याउँछ ।

आलसको तेल : आलसको ओमेगा ३ को स्रोत हो । यसले युरिक एसिड बढेर हुने प्रदाह कम गर्छ ।

गिन टी : गिन टीमा एन्टिअक्सिडेन्टको प्रचुर मात्रा भएकाले युरिक एसिडमा राम्रो मानिन्छ ।

केरा, ब्रोकाउली, गाजरजस्ता फलफूल तथा तरकारीमा प्रशस्त एन्टिअक्सिडेन्ट पाइन्छ। यसले पनि युरिक एसिडबाट हुने वात कम गर्छ।

के नखाने ?

- रातो मासु ।
- समुद्री खाद्यान्न विशेषगरी भिँगे माछा, प्राउन ।
- मदिरा तथा अल्कोहलिक पेय पदार्थ ।
- कोल्ड ड्रिंक्स ।
- दाल, गेडागुडी ।
- कुरिलो, फूलकोबी, बन्दाकोबी, पालुंगो, च्याउ र गोलभेंडा ।
- जंक फुड ।
- अचार (पुरानो) तामा, गुन्द्रुक, सिन्की ।

घरधनीलाई अत्यन्त जरूरी सूचना

३ नं. वडा क्षेत्रभित्र नयाँ वा पूराना घरधनीले सेफ्टी ट्याङ्कीबाट
मंगालसम्म ढल जोड्नु परेमा
वडाको स्वीकृति लिएरमात्र ढल जोड्नु पर्नेछ ।
अन्यथा
जोडेमा जरिवाना लागनुकासाथै वडाबाट दिने सेवाबाट समेत
बन्चित गरिनेछ ।

सम्पर्क : ५५२८१८८, ९८५१०९२९४८
(कहिकतै देखेमा खबर गर्नु होला)

ललितपुर महानगरपालिका
३ नं. वडा कार्यालय
पुल्चोक, ललितपुर ।

सबै आदरणीय बडाबासीहरुमा

सामाजिक ब्यवहार (सुधार) ऐन,
२०३३

ब्यवहारमा लागू गर्न गराउन
विशेष अनुरोध गर्दछु ।

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं वडा कार्यालय

पुल्चोक, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

Apps : Imcityward3, फोन : ५५२८१८८

“भड्काउ संस्कृति भ्रष्टाचारको एउटा खुड्कलो हो”

सामाजिक व्यवहार (सुधार) ऐन, २०३३

लालमोहर र प्रकाशन मिति : २०३३/७/४

संशोधन गर्ने ऐन

१. न्याय प्रशासन ऐन, २०४८ -२०४८/२/१६
 २. गणतन्त्र सुदृढीकरण तथा केही नेपाल कानून संशोधन गर्ने ऐन, २०६६ -२०६६/१०/७
 ३. केही नेपाल कानून संशोधन तथा खारेज गर्ने ऐन, २०७२ -२०७२/६/१४
 ४. केही नेपाल ऐन संशोधन गर्ने ऐन, २०७२ -२०४८/११/१३
- २०३३ सालको ऐन नं. ३१

सामाजिक व्यवहारमा सुधार गर्न बनेको ऐन

प्रस्तावना :

सामाजिक व्यवहारमा भइरहेको र बढ्दो प्रतिस्पर्धात्मक भडक र फजुल खर्चमा नियन्त्रण गरी सुधार गर्न वाञ्छनीय भएकोले, श्री ५ महाराजाधिकारज वीरेन्द्र वीर विक्रम शाहदेववाट राष्ट्रिय पञ्चायतको सल्लाह र सम्मतिले यो ऐन बनाइबक्सेकोछ ।

१. संक्षिप्त नाम, विस्तार र प्रारम्भ :

- (१) यस ऐनको नाम “सामाजिक व्यवहार (सुधार) ऐन, २०३३” रहेको छ ।
- (२) यो ऐन नेपालभर लागू हुनेछ ।
- (३) यो ऐन तुरुन्त प्रारम्भ हुनेछ ।

२. परिभाषा :

विषय वा प्रसङ्गले अर्को अर्थ नलागेमा यस ऐनमा

- (क) “सामाजिक व्यवहार” भन्नाले विवाह, व्रतबन्ध, चूडाकर्म, पास्नी, न्वारान, जन्मदिवस, छैठी, बूढो-पास्नी र पितृ-कार्य समेतलाई जनाउँछ
- (ख) “नजिकको नातेदार” भन्नाले जुन व्यक्तिको सामाजिक व्यवहार हुने हो, सो व्यक्तिको बाबु पक्ष र आमा पक्षका चार पुस्ता भित्रको नातेदार सम्भन्नु पर्छ र सो शब्दले तेह्र दिनसम्म जूठो बानु पर्ने दाजु भाइको परिवार, भान्जाभान्जी, छोरीपट्टिको नाति-नातिनी, फुपूको छोरा छोरी, जेठी आमा र सानीआमाको छोरा छोरी, छोरी ज्वाइँ, बहिनी-ज्वाइँ, भिनाज्यू र मीतलाई समेत जनाउँछ ।

तर पितृ-कार्यको हकमा जसले पितृ-कार्य गर्ने हो निजको उपरोक्त बमोजिमको नातेदार सम्भन्नु पर्छ ।

३. तिलकमा नियन्त्रण

- (१) विवाह हुँदा तिलक लिन दिन हुँदैन ।
- (२) उपदफा (१) उल्लंघन गर्नेलाई विगो जफत गरी बाह्र हजारदेखि पच्चीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा तीसदिनसम्म कैद वा दसबै सजाय हुनेछ ।

४. दुलही पक्षले लिन नहुने

- (१) छोरीबेटीको विवाह गरी दिंदा सो बापत दुलही पक्षले आफ्नो लागि कुनै नगदी जिन्सी सलन हुँदैन ।
- (२) विवाह हुने छोरीबेटीको लागि दुलहा पक्षले यति गहना, कपडा, नगद-जिन्सी वा जेथा दिनुपर्छ भनी कर लगाउन हुँदैन ।
- (३) उपदफा (१) उल्लंघन गर्नेलाई विगो जफत गरी बाह्र हजारदेखि पच्चीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा एक वर्षसम्म कैद वा दुबै सजाय हुनेछ । दिनेलाई त्यसको आधासम्म सजाय हुनेछ ।
- (४) उपदफा (२) उल्लंघन गर्नेलाई दश हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा पन्ध्र दिनसम्म कैद हुनेछ ।

५. दाइजोमा नियन्त्रण

- (१) विवाह हुँदा वा विवाह पछि दुलही पक्षबाट दुलही वा दुलहालाई यति नगद जिन्सी दाइजो, दान, बकस, भेटी, विदाई उपहार समेत जुनसुकै रुपमा दिनुपर्छ भनी दुलहा पक्षले कर लगाउन वा यति लिने दिने भनी दुबै पक्षले अगावै तय गर्न हुँदैन र दाइजो दिएन भनी दुलहा पक्षले टण्टा गर्न वा विवाह गर्न इन्कार गर्न वा विवाह भइसकेको भए दुलही विदाई गराई साथ नलग्न वा दुलही पछि मात्र विदाई गराई लग्ने प्रथा भएकाहरुले पछि विदाई गराई लग्न इन्कार गर्न हुँदैन ।
- (२) विवाह हुँदा जिउमा लगाएको एकसरो गहना बाहेक आफ्नो कुल परम्परा अनुसार राजीखुशीले दिनेले पनि बढीमा दश हजार रुपैयाँसम्मको मात्र दाइजो दिन हुन्छ ।
- (३) उपदफा (१) वा (२) उल्लंघन गर्नेलाई लिन दिन नपाउने विगो भए विगो जफत गरी दश हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा पन्ध्र दिनसम्म कैद वा दुबै सजाय हुनेछ ।

६. अन्य आर्थिक दायित्व व्यहोर्नमा प्रतिबन्ध

- (१) दुलहाको पढाईमा लागेको वा लाग्ने खर्च वा निजलाई व्यापार वा व्यवसायमा लगाउन चाहिने पूँजी वा दुलहातर्फको विवाह खर्च दुलही वक्षबाट लिन हुँदैन ।
- (२) जन्त लगदा लागेको बाटो खर्च तथा खाना खर्च दुलही पक्षले व्यहोर्न वा सो पक्षले व्यहोराउन हुँदैन ।
- (३) जन्त जानेहरुलाई कुनै किसिमको नगद जिन्सी उपहार दिन हुँदैन ।

तर, जन्तसाथ जाने भरियाहरुलाई नगदी वा जिन्सी ज्याला दिन बाधा पर्ने छैन ।

- (४) उपदफा (१) वा (२) उल्लंघन गर्नेलाई विगो जफत गरी बीस हजारदेखि चालीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा पन्ध्र दिनसम्म कैद वा दुबै सजाय हुनेछ ।
- (५) उपदफा (३) उल्लंघन गर्नेलाई विगो जफत गरी बीस हजारदेखि चालीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा पन्ध्र दिनसम्म कैद हुनेछ ।

७. जन्त सम्बन्धी नियन्त्रण

- (१) बाजावाला लगायत एकाउन्न जनाभन्दा बढी जन्त वा बरियात लान हुँदैन ।
- (२) जन्तमा कुनै प्रकारको भाडावाला नाच लग्न हुँदैन ।
- (३) जन्तमा आतसबाजी गर्न हुँदैन ।
- (४) जन्तमा एघार जना भन्दा बढी बाजावाला राख्न हुँदैन
- (५) यस दफा उल्लंघन गर्नेलाई दश हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा पन्ध्र दिनसम्म कैद वा दुबै सजाय हुनेछ

८. विवाह भोजमा नियन्त्रण

- (१) दुलहा तथा दुलही पक्षबाट आयोजित भोजमा नजीकको नातेदार बाहेक अरु छरछिमेकी इष्टमित्रहरुमध्येबाट एकाउन्न जना भन्दा बढी व्यक्तिलाई आमन्त्रण गर्न हुँदैन ।
- (२) उपदफा (१) उल्लंघन गर्नेलाई बीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा पन्ध्र दिनसम्म कैद वा दुबै सजाय हुनेछ

९. छैठी, न्वारान, जन्मदिवस, पास्नी, चूडाकर्म, ब्रतबन्ध, बूढो-पास्नीको भोजमा नियन्त्रण

- (१) छैठी, न्वारान, जन्मदिवस, पास्नी, चूडाकर्म, ब्रतबन्ध, बूढो-पास्नी गर्दा सो कर्मकाण्डसंग सम्बन्धित नजिकको नातेदार बाहेक अरु छरछिमेकी इष्टमित्रहरुमध्येबाट पच्चीस जनाभन्दा बढी व्यक्तिलाई भोजमा आमन्त्रण गर्न हुँदैन ।
- (२) उपदफा (१) उल्लंघन गर्नेलाई दश हजार रुपैयाँ जरिवाना वा सात दिनसम्म कैद वा दुबै सजाय हुनेछ

१०. पितृ-कार्यको भोजमा नियन्त्रण

- (१) कुनै पनि व्यक्तिको मृत्यु उपरान्त गरिने काज किरिया, श्राद्ध एवं अन्य विभिन्न क्रिया गर्दा नजीकको नातेदार र मलामी (गुठियार) बाहेक अरु छरछिमेकी इष्टमित्रहरुमध्येबाट पच्चीस जनाभन्दा बढी व्यक्तिलाई भोजमा आमन्त्रण गर्न हुँदैन ।
- (२) उपदफा (१) उल्लंघन गर्नेलाई दश हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा सात दिनसम्म कैद वा दुबै सजाय हुनेछ ।

११. दाइजो आदि प्रदर्शन गर्न नहुने

- (१) सामाजिक व्यवहार सम्बन्धमा लैजाने वा पठाउने दाइजो लगायत कुनै पनि व्यवहार वा उपहार भङ्किलो रूपमा प्रदर्शन गरी लैजान वा पठाउन हुँदैन
- (२) उपदफा (१) उल्लंघन गर्नेलाई पाँच हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा सात दिनसम्म कैद वा दुवै सजाय हुनेछ

१२. भङ्किलो रूपमा घर सजाउन नहुने

- (१) सामाजिक व्यवहार गर्दा सो उपलक्ष्यमा चाहिनेभन्दा बढी हुनेगरी भङ्किलो रूपमा बत्ती बाली घर सजाउन हुँदैन ।
- (२) उपदफा (१) उल्लंघन गर्नेलाई दश हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा सात दिनसम्म कैद हुनेछ ।

१३. स्थानीय तहको दायित्व

- (१) यो ऐन बमोजिम गर्न नहुने काम कुनै व्यक्तिबाट हुन वा गर्न लागेको बुझिएमा सो कार्य नगर्नु भनी स्थानीय गाउँ वा नगरपालिकाले सम्बन्धित व्यक्तिलाई सम्झाउनु बुझाउनु पर्नेछ ।
- (२) उपदफा (१) बमोजिम सम्झाउँदा बुझाउँदा पनि सम्बन्धित व्यक्तिले अटेर गरी गर्न नहुने काम गरेमा वा गर्न लागेमा त्यस्तो व्यक्ति उपर कानूनी कारवाई हुन जिल्ला कार्यालयमा जनाउ दिनु पर्नेछ ।

१४. नेपाल सरकारले आदेश जारी गर्न सक्ने

विवाह, व्रतबन्ध, चूडाकर्म, पास्नी, बूढो-पास्नी र पितृ-कार्य आदिमा गरिने खर्चको सम्बन्धमा हदबन्दी लगाई नेपाल सरकारले नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशित गरी आदेश जारी गर्न सक्नेछ ।

१५. हिसाब देखाउनु पर्ने

- (१) सामाजिक व्यवहारको सिलसिलामा भोजको लागि आमन्त्रण गरिएका व्यक्तिहरुको लगत तथा ऐनमा तोकिएबमोजिम भए नभएको विवरण सम्बन्धित प्रमुख जिल्ला अधिकारीले माग गर्न सक्नेछ र त्यसरी मागिएको विवरण सम्बन्धित व्यक्तिले सूचना पाएको मितिले बाटाका म्याद बाहेक पन्ध्र दिनभित्र दिनु पर्नेछ । यसरी प्रमुख जिल्ला अधिकारीले विवरण माग गर्दा ऐनको म्यादभित्र उजूर परेको हकमा मात्र माग गर्न सक्नेछ ।
- (२) उपदफा (१) बमोजिम प्रमुख जिल्ला अधिकारीले मागेको विवरण नदिएमा तीन हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा तीन दिनसम्म कैद वा दुवै सजाय गर्न सकिनेछ ।

१६. नेपाल सरकार वादी हुने

यस ऐन अन्तर्गतको मुद्दामा नेपाल सरकार वादी हुनेछ ।

१७. मुद्दाको तहकिकात र दायरी

- (१) यस ऐन बमोजिम सजाय हुने कसूर सम्बन्धी मुद्दाको तहकिकात प्रहरीले गर्नेछ र यस्तो तहकिकातको काम पूरा गरी निजले मुद्दा हेर्ने अधिकारी समक्ष मुद्दा दायर गर्नेछ ।
- (२) उपदफा (१) बमोजिम मुद्दा तहकिकात र दायर गर्दा प्रहरीले सरकारी वकीलको राय लिन सक्नेछ ।

१८. मुद्दा दायर गर्ने म्याद

यो ऐन वा यस ऐन अन्तर्गत बनेको नियम उल्लंघन गरेको मितिले पैतीस दिन भित्र मुद्दा दायर नगरेमा मुद्दा चलाउन सकिने छैन

१९. मुद्दा हेर्ने अधिकारी र कार्यविधि

- (१) यस ऐन अन्तर्गतको मुद्दामा शुरु कारवाही र किनारा गर्ने अधिकार प्रमुख जिल्ला अधिकारीलाई हुनेछ ।
- (२) यस ऐन अन्तर्गतका मुद्दामा प्रमुख जिल्ला अधिकारीले विशेष अदालत ऐन, २०५९ बमोजिमको कार्यविधि अपनाउनेछ ।
- (३) प्रमुख जिल्ला अधिकारीले गरेको निर्णय उपर जिल्ला अदालतमा पुनरावेदन लाग्नेछ ।

२०. दण्ड सजाय

- (१) यस ऐन अन्तर्गत बनेको नियम बमोजिम गर्न नहुने काम गरेमा बढीमा तीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा तीस दिनसम्म कैद हुनेछ ।
- (२) सरकारी कर्मचारी वा नेपाल सरकारको स्वामित्व वा नियन्त्रण भएको संगठित संस्थाको कर्मचारी वा नेपाल सरकारबाट स्थापना गरिएको संस्थान वा संगठित स्वशासित संस्थाका कर्मचारीहरूले यस ऐन वा यस ऐन अन्तर्गत बनेको नियमबमोजिम गर्न नहुने काम गरे गराएमा यस ऐनमा तोकिएको सजायको अतिरिक्त त्यस्तो कर्मचारीलाई निजको सेवा शर्तसम्बन्धी कानून बमोजिम विभागीय कारवाही समेत गरिनेछ ।

२१. नियमहरू बनाउने अधिकार

- (१) यस ऐनको उद्देश्य कार्यान्वित गर्नको लागि नेपाल सरकारले नियमहरू बनाउन सक्नेछ ।
- (२) उपदफा (१) ले दिएको अधिकारको सर्वसामान्यतामा प्रतिकूल प्रभाव नपर्ने गरी खास गरी देहायका विषयहरूमा नियमहरू बनाउन सक्नेछ :
 - (क) स्वयंम्बर, साइपाटा, कन्यादान, मुखहेर्न जाने, सम्धी-सम्धिनी भेटसम्बन्धी व्यवहार सम्बन्धमा,
 - (ख) जन्तीलाई दुलहीतर्फबाट खुवाउने सम्बन्धमा,
 - (ग) विवाह भएपछि वर्ष दिनसम्म गरिने व्यवहार सम्बन्धमा,

- (घ) सुत्केरी हुनुभन्दा अघि वा पछि गरिने व्यवहार सम्बन्धमा,
 (ङ) आमा बाबुको मुख हेर्ने सम्बन्धमा,
 (च) भाइटीका सम्बन्धमा,
 (छ) सामाजिक व्यवहारमा सगुन लाने सम्बन्धमा,
 (ज) पितृकार्य गर्दा दान आदि गर्ने सम्बन्धमा,
 (झ) सामाजिक व्यवहारमा आमन्त्रण गरिने पाहुनाहरुको संख्या तोक्ने सम्बन्धमा,
 (ञ) दुलाह फर्काउने सम्बन्धमा,
 (ट) भोजमा बोलाउने नजिकका नातेदारहरुको अधिकतम संख्या तोक्ने सम्बन्धमा ।

प्रत्येक आर्थिक वर्षको असोजमसान्तसम्ममा कर बुझाई १०%
 छुट लिनु भई फरफारक लिनु हुन
 सबै वडावासीहरुमा विनम्र अनुरोध गर्दछौं।
 श्रीगोपाल महर्जन
 वडा अध्यक्ष
 ३ नं. वडा समिति परिवार ।

फोन : ५५२८१८८, **web: lmcityward3.com,**
facebook: ललितपुर महानगरपालिका वडा नं. ३,

जन्म, मृत्यु तथा अन्य व्यक्तिगत घटना
(दर्ता गर्ने) ऐन, २०३३

लालमोहर र प्रकाशन मिति
२०३३।७।४

संशोधन गर्ने ऐन

१. जन्म, मृत्यु तथा अन्य व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्ने
(पहिलो संशोधन) ऐन, २०३७ २०३७।१।२६
२. जन्म, मृत्यु तथा अन्य व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्ने
(दोस्रो संशोधन) ऐन, २०४८ २०४८।७।१४
प्रमाणीकरण र प्रकाशन मिति
३. लैङ्गिक समानता कायम गर्न केहीनेपाल
ऐन संशोधन गर्ने ऐन, २०६३ २०६३।७।१७
४. गणतन्त्र सुदृढीकरण तथा केहीनेपाल
कानून संशोधन गर्ने ऐन, २०६६ ♦ २०६६।१०।७
५. केहीनेपाल ऐन संशोधन गर्ने ऐन, २०७२ २०७२।११।१३
६. केहीनेपाल ऐन संशोधन गर्ने ऐन, २०७५ २०७५।११।१९

२०३३ सालको ऐन नं. ४४

✕

जन्म, मृत्यु, विवाह सम्बन्धविच्छेद तथा बसाइसराई
दर्ता गर्न बनेको ऐन

प्रस्तावना: [√]नेपाल [✕]..... मा बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूको जन्म, मृत्यु, विवाह सम्बन्ध विच्छेद तथा बसाइ सराई जस्ता घटना दर्ता गरी प्रमाणपत्र वितरण गर्ने सम्बन्धमा कानूनी व्यवस्था गर्न वाञ्छनीय भएकोले,
श्री ५ महाराजाधिराज वीरेन्द्र वीर विक्रम शाहदेवबाट राष्ट्रिय पञ्चायतको सल्लाह र सम्मतिले यो ऐन बनाइबक्सकोछ ।

१ **संक्षिप्त नाम, विस्तार र प्रारम्भ** (१) यस ऐनको नाम “जन्म, मृत्यु तथा अन्य व्यक्तिगत घटना (दर्ता गर्ने) ऐन, २०३३” रहेको छ ।

♦ यो ऐन संवत् २०६५ साल जेठ १५ गते देखि लागू भएको ।

✕ गणतन्त्र सुदृढीकरण तथा केही नेपाल कानून संशोधन गर्ने ऐन, २०६६ द्वारा भिकिएको ।

√ पहिलो संशोधनद्वारा संशोधित ।

- (२) यो ऐनको विस्तार नेपाल ^५..... भर हुनेछ ।
 (३) दफा १ तुरुन्त प्रारम्भ हुनेछ र अरू दफाहरू नेपाल सरकारले नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशित गरी तोकेको मितिदेखि तोकेको क्षेत्रमा प्रारम्भ हुनेछन् ।*

२ परिभाषा : विषय वा प्रसङ्गले अर्को अर्थ नलागेमा यस ऐनमा, -

- (क) “व्यक्तिगत घटना” भन्नाले कुनै व्यक्तिको जन्म, मृत्यु, विवाह, सम्बन्ध विच्छेद तथा बसाइ सराइ सम्भन्तुपर्छ ।
^५(ख) “बसाइ सराइ” भन्नाले ६ महिनाभन्दा बढी अवधिको लागि नेपाल ^५..... भित्र एक ^७गाउँपालिका वा नगरपालिकाबाट अर्को ^७गाउँपालिका वा नगरपालिका क्षेत्रमा वा विदेशमा बसाइ सरी जाने वा विदेशबाट बसाइ सरी आउने कार्यलाई सम्भन्तुपर्छ ।
 * (ग) “पंजिकाधिकारी” भन्नाले दफा ३ बमोजिम नियुक्त भएको वा तोकिएको पंजिकाधिकारी (रजिष्ट्रार) वा स्थानीय पंजिकाधिकारी सम्भन्तु पर्छ ।
 (घ) “परिवारको मुख्य व्यक्ति” भन्नाले परिवारको चाँजोपाँजो मिलाउने वरिष्ठ व्यक्ति वा परिवारको पालन-पोषण गर्ने व्यक्ति सम्भन्तु पर्छ ।
 (ङ) “तोकिएको” वा “तोकिए बमोजिम” भन्नाले यस ऐन अन्तर्गत बनेको नियममा तोकिएको वा तोकिए बमोजिम सम्भन्तुपर्छ ।

३ पंजिकाधिकारी तथा स्थानीय पंजिकाधिकारी :

- (१) यस ऐनको प्रयोजनको लागि नेपाल सरकारको राष्ट्रिय परिचयपत्र व्यवस्थापन तथा पञ्जिकरण विभागको प्रमुखले पंजिकाधिकारी (रजिष्ट्रार) को रूपमा काम गर्नेछ ।
 (२) उपदफा (१) बमोजिमको पंजिकाधिकारीले तोकेको मापदण्डको आधारमा सम्बन्धित गाउँ कार्यपालिका वा नगर कार्यपालिकाले गाउँपालिका वा नगरपालिकामा कार्यरत कर्मचारीमध्येबाट तोकेको कर्मचारीले स्थानीय पंजिकाधिकारी (रजिष्ट्रार) को रूपमा काम गर्नेछ ।
 (३) उपदफा (२) बमोजिम स्थानीय पंजिकाधिकारी तोकदा गाउँपालिका वा नगरपालिकाका प्रत्येक वडामा रहने गरी तोकनु पर्नेछ ।

^५ गणतन्त्र सुदृढीकरण तथा केही नेपाल कानून संशोधन गर्ने ऐन, २०६६ द्वारा भिकिएको ।

• ऐन लागू भएको मिति तथा क्षेत्र अन्तिम पेजमा राखिएकोछ ।

^५ पहिलो संशोधनद्वारा संशोधित ।

^७ केही नेपाल ऐन संशोधन गर्ने ऐन, २०७२ द्वारा संशोधित ।

* दोस्रो संशोधनद्वारा संशोधित ।

® केही नेपाल ऐन संशोधन गर्ने ऐन, २०७५ द्वारा संशोधित ।

४ व्यक्तिगत घटनाको सूचना :

(१) देहायको अवस्थामा देहायका व्यक्तिले व्यक्तिगत घटना दर्ता गराउनको लागि त्यस्तो घटना घटेको पैतीस दिनभित्र तोकिए बमोजिमको फाराम भरी स्थानीय पंजिकाधिकारीको कार्यालयमा सूचना गर्नु पर्नेछ :-

(क) जन्म तथा मृत्युको सूचना परिवारको मुख्य व्यक्तिले र निजको अनुपस्थितिमा परिवारको उमेर पुगेको ^०..... व्यक्तिले,

* (ख) विवाहको सूचना पति पत्नीले दुबैले,

* (ग) सम्बन्ध विच्छेदको सूचना पति वा पत्नीले,

(घ) बसाई सराईको सूचना बसाई सरे परिवार भए परिवारको मुख्य व्यक्तिले र परिवार नभए बसाई सराई गर्ने व्यक्तिले ।

(२) व्यक्तिगत घटना नेपाल ^०..... बाहिर घटेको भए उपदफा (१) बमोजिम सो घटनाको सूचना दिनु पर्ने कर्तव्य भएको व्यक्ति नेपाल ^०..... मा आएपछि निजले साठी दिनभित्र सूचना दिनुपर्नेछ ।

(३) उपदफा (१) बमोजिम व्यक्तिगत घटनाको सूचना दिनु पर्ने कर्तव्य भएको व्यक्तिले त्यस्तो सूचना दर्ता गराउनको लागि कुनै व्यक्तिलाई अधिकृत गर्न सक्नेछ ।

(४) उपदफा (१) को खण्ड (क) बमोजिम जन्म तथा मृत्युको सूचना दिनुपर्ने कर्तव्य भएको व्यक्ति नभएको अवस्थामा नेपाल सरकारले नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशित गरी तोकेको व्यक्तिले त्यस्तो सूचना दिनुपर्नेछ ।

५ व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्ने :

(१) दफा ४ बमोजिमको सूचना प्राप्त हुनासाथ स्थानीय पंजिकाधिकारीले देहायबमोजिम गरी त्यस्तो घटना सम्बन्धित दर्ता कितावमा दर्ता गर्नेछ :-

(क) सूचना दिन आउने व्यक्तिले भरेको फाराम ठीक छ, छैन जाची ठीक नभए ठीक गर्न लगाई, र

(ख) सूचना गर्न आउने व्यक्ति लेखपढ गर्न नजान्ने भए निजले भने बमोजिम आफैले फाराम भरी वा भर्न लगाई निजको ल्याप्चे सहीछाप गराई ।

^० लैङ्गिक समानता कायम गर्न केही नेपाल ऐन संशोधन गर्ने ऐन, २०६३ द्वारा भिकिएको ।

* दोस्रो संशोधनद्वारा संशोधित ।

^० गणतन्त्र सुदृढीकरण तथा केही नेपाल कानून संशोधन गर्ने ऐन, २०६६ द्वारा भिकिएको ।

(२) सम्बन्ध विच्छेदको सूचना दर्ता गर्दा सो सम्बन्धमा अदालतबाट भएको निर्णय समेत हेरी दर्ता गर्नु पर्नेछ ।

®(३) दफा ४ को उपदफा (१) वा (२) मा तोकिएको अवधि नाघेपछि व्यक्तिगत घटना दर्ता गराउन आएमा स्थानीय पञ्जिकाधिकारीले पचास रुपैया दस्तुर लिई दर्ता गर्नेछ ।

(४) □

६ प्रमाणपत्र दिने : दफा ५ बमोजिम व्यक्तिगत घटनाको सूचना दर्ता गर्नासाथ स्थानीय पञ्जिकाधिकारीले दफा ४ को उपदफा (१) मा तोकिएका व्यक्तिलाई निःशुल्क दर्ताको प्रमाणपत्र दिनेछ ।

रक्षक दर्ता गर्न तथा प्रमाणपत्र दिन नहुने : (१) यस ऐनमा अन्यत्र जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि प्रचलित कानून बमोजिम स्वतः बदर हुने विवाह लगायतका व्यक्तिगत घटनाको दर्ता गर्न तथा सोको प्रमाणपत्र दिनु हुँदैन ।

(२) उपदफा (१) बमोजिम व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्न ल्याएमा सो घटनाको बेग्लै अभिलेख राखी सो सम्बन्धमा प्रचलित कानून बमोजिमको कारवाही गर्न सम्बन्धित निकाय वा अधिकारी समक्ष पेश गर्नु पर्नेछ ।

(३) यस दफामा लेखिएको कुनै कुराले स्वतः बदर हुने विवाहको परिणामबाट जन्मिएका शिशुको जन्म दर्ता गर्नु पर्ने विषयलाई प्रतिकूल असर पार्ने छैन ।

७ दर्ताको प्रमाणपत्रको नक्कल दिन सकिने : (१) दफा ६ बमोजिम प्रदान गरिएको दर्ताको प्रमाणपत्र हराएमा वा कुनै प्रकारले नष्ट भएमा सरोकारवाला व्यक्तिले सम्बन्धित स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको कार्यालयमा निवेदन दिनुपर्नेछ ।

(२) उपदफा (१) बमोजिम परेको निवेदनको व्यहोरा मनासिब देखेमा सम्बन्धित स्थानीय पञ्जिकाधिकारीले तोकिएको दस्तुर लिई दर्ताको प्रमाणपत्रको नक्कल दिनेछ ।

८ परिवारको लगत तयार गर्न कर्मचारी खटाउन सकिने : (१) व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्ने प्रयोजनको लागि परिवारको लगत तयार पार्न आवश्यक देखिएमा नेपाल सरकारले सो कामको लागि कर्मचारी खटाउन सक्नेछ ।

® केही नेपाल ऐन संशोधन गर्ने ऐन, २०७५ द्वारा संशोधित ।

□ केही नेपाल ऐन संशोधन गर्ने ऐन, २०७५ द्वारा भिकिएको ।

(२) उपदफा (१) बमोजिम खटिएको कर्मचारीले मागेको विवरण वा सोधिएको प्रश्नावलीको जवाफ दिनु सम्बन्धित व्यक्तिको कर्तव्य हुनेछ ।

६

दर्ताको मान्यता : दफा ६ बमोजिम प्रदान गरिएको दर्ताको प्रमाणपत्र व्यक्तिगत घटना भएको छ भन्ने कुराको प्रमाण हुनेछ र त्यस्तो प्रमाण कुनै पनि कार्यालय र अदालतमा पेश गर्न तथा वैयक्तिक कारोवारमा प्रयोग गर्न सकिनेछ ।

तर कुनै व्यक्तिले भुट्टा विवरण दाखिल गरी दर्ताको प्रमाणपत्र लिएको रहेछ भन्ने कुरो प्रमाणित हुन आएमा, त्यस्तो दर्ताको प्रमाणपत्र रद्द हुनेछ ।

#६क

दर्ता भएको उमेर, नाम र जात निःशुल्क सच्याउन सक्ने : (१) यो ऐन लागू भएपछि जन्मेको बच्चाको उमेर, नाम वा जात यस ऐनबमोजिम एक पटक दर्ता भई दर्ताको प्रमाणपत्र प्रदान गरिए पछि सच्याउन परेमा त्यस्को लागि सम्बन्धित व्यक्तिले त्यसरी दर्ताको प्रमाणपत्र प्रदान गरिएको मितिले ६ महिनाभित्र स्थानीय पंजिकाधिकारीको कार्यालयमा तोकिएको ढाँचामा दरखास्त दिन सक्नेछ ।

(२) उपदफा (१) बमोजिम दिएको दरखास्त प्राप्त हुन आएपछि स्थानीय पंजिकाधिकारीले सो सम्बन्धमा छानवीन गरी दर्ता किताबमा र दर्ताको प्रमाणपत्रमा रहेको उमेर, नाम वा जात निःशुल्क सच्याई दिन सक्नेछ ।

(३) यस ऐनबमोजिमको दर्ता किताबमा र प्रदान गरिएको दर्ताको प्रमाणपत्रमा रहेको कुनै व्यक्तिको उमेर, नाम वा जात यस दफा बमोजिम बाहेक प्रचलित अन्य कुनै पनि कानून बमोजिम सच्याउन सकिने छैन ।

१०

व्यक्तिगत घटना दर्ता किताब निरीक्षण गर्न सकिने : कुनै व्यक्तिले ♥..... स्थानीय पंजिकाधिकारीको कार्यालयमा रहेको व्यक्तिगत घटना दर्ता किताब निरीक्षण गर्न चाहेमा तोकिएको दस्तूर लिई सम्बन्धित पंजिकाधिकारीले दर्ता किताब निरीक्षण गर्न दिन सक्नेछ ।

११

अभिलेख राख्नु पर्ने : सबै स्थानीय पंजिकाधिकारीको कार्यालयले महिनैपिच्छे दर्ता भएको व्यक्तिगत घटनाको विवरण *पंजिकाधिकारी कहाँ यथाशीघ्र पठाउनु पर्नेछ, र *पंजिकाधिकारीले पनि त्यसरी प्राप्त हुन आएको विवरण संकलन एवं विश्लेषण गरी व्यक्तिगत घटना दर्ताको अभिलेख

पहिलो संशोधनद्वारा थप ।

♥ दोस्रो संशोधनद्वारा भर्तिकएको ।

* दोस्रो संशोधनद्वारा संशोधित ।

अध्यावधिक गरी वार्षिक नतीजा समेत प्रकाशित गर्नुपर्नेछ ।

Σ११क **एकीकृत विद्युतीय प्रणालीको निर्माण** : (१) नेपाल सरकारले व्यक्तिगत घटना दर्ताको लागि एकीकृत विद्युतीय प्रणालीको निर्माण गरी संचालनमा ल्याउने छ ।

(२) उपदफा (१) बमोजिम संचालनमा ल्याइएको विद्युतीय प्रणालीमा गाउँपालिका वा नगरपालिकालाई पहुँच दिइनेछ र गाउँपालिका वा नगरपालिकाले व्यक्तिगत घटना दर्तामा त्यस्तो प्रणालीको अवलम्बन गर्नु पर्नेछ ।

१२ **गाउँपालिका वा नगरपालिकाको कर्तव्य** : (१) यो ऐन बमोजिम दर्ता गराउनु पर्ने व्यक्तिगत घटना भएको थाहा पाएमा सम्बन्धित गाउँपालिका वा नगरपालिकाले सम्बन्धित व्यक्तिलाई सम्झाई बुझाई त्यस्तो घटनाको सूचना दर्ता गर्ने सम्बन्धमा आवश्यक सहयोग गर्नुपर्नेछ ।

(२) यो ऐन वा यस ऐन अन्तर्गत बनेको नियम बमोजिम गर्नुपर्ने कामको सिलसिलामा खटिएका कर्मचारी वा स्थानीय पंजिकाधिकारीलाई आवश्यक सहयोग गर्नु गाउँपालिका वा नगरपालिकाको कर्तव्य हुनेछ ।

१३ **टण्ड सजाय** : (१) दफा ८ को उपदफा (२) बमोजिम मागिएको विवरण वा सोधिएको प्रश्नावलीको जवाफ नदिनेलाई बढीमा *दुईसय रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ ।

∇(२) कसैले अरुलाई दुःख दिने वा व्यक्तिगत लाभ गर्ने नियतले भुट्टो व्यक्तिगत घटनाको सूचना दिएको प्रमाणित भएमा त्यस्तो भुट्टो सूचना दिने व्यक्तिलाई बढीमा एक सय रुपैयाँसम्म जरिवाना वा एक महिनासम्म कैद वा दुवै हुनेछ र त्यस्तो घटना दर्ता भइसकेको रहेछ भने सो दर्ता रद्द हुनेछ ।

(३) कसैले आफ्नो जिम्मामा रहेको व्यक्तिगत घटना सम्बन्धी सूचना फाराम वा दर्ता किताव वा परिवार लगत जानी-जानी नष्ट गरेमा वा व्यक्तिगत लाभ वा अनधिकृत कामको लागि प्रयोग गरेमा निजलाई तीन महिनासम्म कैद वा तीन सय रुपैयाँदेखि छ सय रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय गर्न सकिनेछ ।

Σ केही नेपाल ऐन संशोधन गर्ने ऐन, २०७५ द्वारा थप ।

* केही नेपाल ऐन संशोधन गर्ने ऐन, २०७२ द्वारा संशोधित ।

® केही नेपाल ऐन संशोधन गर्ने ऐन, २०७५ द्वारा संशोधित ।

∇ पहिलो संशोधनद्वारा संशोधित ।

#(४) कसैले व्यक्तिगत घटना दर्ता गराउन आउने व्यक्तिलाई दर्ता गराउन रोकेको वा छेकथुन गरेको वा भड्काएको ठहरेमा निजलाई बढीमा दुई सय रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ ।

१४ नेपाल सरकार वादी हुने : दफा १३ अन्तर्गत सजाय हुने मुद्दा नेपाल सरकार वादी हुनेछ ।

१५ मुद्दा हेर्ने अधिकारी र कार्यविधि : (१) दफा १३ अन्तर्गत सजाय हुने मुद्दाको कारवाई र किनारा गर्ने अधिकार प्रमुख जिल्ला अधिकारीलाई हुनेछ ।

(२) उपदफा (१) बमोजिम मुद्दाको कारवाई गर्दा प्रमुख जिल्ला अधिकारीले विशेष अदालत ऐन, २०५९ बमोजिमको कार्यविधि अपनाउनेछ ।

(३) उपदफा (१) बमोजिम प्रमुख जिल्ला अधिकारीले गरेको निर्णय उपर उच्च अदालतमा पुनरावेदन लाग्नेछ ।

१६ बाधा अडकाउ फुकाउने अधिकार : यो ऐनमा लेखिएको कुनै कुरा कार्यान्वित गर्न बाधा अडकाउ परेमा नेपाल सरकारले त्यस्तो बाधा अडकाउ फुकाउन नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशित गरी आवश्यक आदेश जारी गर्न सक्नेछ ।

१७ नियम बनाउने अधिकार : (१) यस ऐनको उद्देश्य कार्यान्वित गर्नको लागि नेपाल सरकारले नियमहरू बनाउन सक्नेछ ।

(२) उपदफा (१) ले दिएको अधिकारको सर्वसामान्यतामा प्रतिकूल प्रभाव नपर्ने गरी खासगरी देहायका विषयहरूमा नियमहरू बनाउन सकिनेछ :-

(क) यस ऐन बमोजिम भर्नुपर्ने व्यक्तिगत घटनाको सूचना फाराम तथा *स्थानीय पंजिकाधिकारीको कार्यालयमा रहने दर्ता किताब

पहिलो संशोधनद्वारा थप ।

☉ केही नेपाल ऐन संशोधन गर्ने ऐन, २०७२ द्वारा संशोधित ।

* दोस्रो संशोधनद्वारा संशोधित ।

दृष्टव्य: १. जन्म, मृत्यु तथा अन्य व्यक्तिगत घटना (दर्ता गर्ने) (दोस्रो संशोधन) ऐन, २०४८ द्वारा रूपान्तर भएका शब्दहरू :- “गाउँ पञ्चायत वा नगर पञ्चायत” को सट्टा “गाउँ वा नगर पञ्चायत” वा “स्थानीय पञ्चायत” को सट्टा “गाउँ विकास समिति वा नगरपालिका” ।

२. विशेष अदालत ऐन, २०५९ द्वारा रूपान्तर भएका शब्दहरू :- “ विशेष अदालत ऐन, २०३१ ” को सट्टा “ विशेष अदालत ऐन, २०५९ ” ।

३. केही नेपाल कानून संशोधन गर्ने ऐन, २०६३ द्वारा रूपान्तर भएका शब्दहरू:- “श्री ५ को सरकार” को सट्टा “नेपाल सरकार” ।

सम्बन्धमा,

- (ख) व्यक्तिगत घटनाको दर्ताको प्रमाणपत्र सम्बन्धमा,
- (ग) व्यक्तिगत घटनाको दर्ताको प्रमाणपत्रको नक्कल तथा दर्ता किताबको निरीक्षण दस्तुर सम्बन्धमा,
- (घ) परिवारको लगत तयार गर्ने आवश्यक विवरण वा प्रश्नावलीको ढाँचा तोक्ने सम्बन्धमा,
- (ङ) विवरण सच्याउने सम्बन्धमा,
- (च) बच्चाको नाम दर्ता गर्ने र दर्ता भइसकेको नाम फेर्ने सम्बन्धमा ।

सि.न.	जिल्लाको नाम	ऐनको प्रारम्भ भएको मिति	नेपाल राजपत्रमा प्रकाशन मिति
१.	भापा, रौतहत, मोरङ्ग, काठमाडौं, सप्तरी, कपिलवस्तु, महोत्तरी, बाँके, सर्लाही र कंचनपुर (१०)	२०३४।१।१	२०३३।२।२९
२.	वारा, पर्सा, धनुषा र सुनसरी (४)	२०३५।१०।१	२०३५।८।२६
३.	सिरहा (१)	२०३५।११।१	२०३५।८।२६
४.	रुपन्देही र नवलपरासी (२)	२०३५।१२।१	२०३५।८।२६
५.	चितवन, मकवानपुर, बर्दियारकैलाली (४)	२०३६।१।१	२०३५।८।२६
६.	काभ्रेपलाञ्चोक, कास्की र पाल्पा (३)	२०३६।१।१	२०३६।१।१
७.	ललितपुर, भक्तपुर र सुर्खेत (३)	२०३६।१।१	२०३६।१।१
८.	दाङ्ग (१)	२०३६।१।१	२०३६।१।१
९.	तनहुँ, नुवाकोट र धादिङ्ग (२)	२०३७।१।१	२०३७।७।२५
१०.	इलाम र धनकुटा (२)	२०३७।१।१	२०३७।७।२५
११.	जुम्ला (१)	२०३७।१।१	२०३७।७।२५
१२.	गोरखा (१)	२०३८।१।१	२०३८।१।१
१३.	सिन्धुली र उदयपुर (२)	२०३८।१।१	२०३८।१।१
१४.	स्याङ्जा (१)	२०३८।१।१	२०३८।१।१

४. केही नेपाल ऐन संशोधन गर्ने ऐन, २०७२ द्वारा रूपान्तर भएका शब्दहरू:- “गाउँ विकास समिति” को सट्टा “गाउँपालिका ” र “पुनरावेदन अदालत” को सट्टा “उच्च अदालत” ।

१५.	सिन्धुपाल्चोक (१)	२०३८।१।१९	२०३८।८।१
१६.	रसुवा (१)	२०३८।१।२।१	२०३८।८।१
१७.	पाँचथर, ताप्लेजुङ्ग, तेह्रथुम, भोजपुर, संखुवासभा, सोलुखुम्बु, ओखलढुंगा, खोटाङ्ग, रामेछाप, दोलखा, लमजुङ्ग, मनाङ्ग, म्याग्दी, बागलुङ्ग, पर्वत, मुस्ताङ्ग, अर्घाखाँची, गुल्मी, प्यूठान, सल्यान, रोल्पा, रुकुम, डोल्पा, मुगु, हुम्ला, कालिकोट, जाजरकोट, दैलेख, अछाम, डोटी, बाजुरा, वभाङ्ग, दार्चुला, बैतडी र डडेलधुरा (३५)	२०४७।१।१	२०४६।१।२।६

“अष्टाचार” मिलाई दिनुसुबाट शुरुवात हुन्छ, त्यसैले समयमै कागजात दुरुस्त राख्ने बानी बसालौं ।

श्रीगोपाल महर्जन

वडा स्वास्थ्य सेवा केन्द्रबाट निःशुल्क वितरण गर्ने औषधिहरु :

Free Essential Drugs For Health Institution

S.No	Name of Drugs	Forms	Strength	Group (disease coverage)
1	Lignocane	Injectio, 30ml	1% with/ without adrenaline	Local Anesthesia
2	Paracetamol	Tablet	500mg	
		Syrup 60ml	125mg/5ml	
3	Aspirin	Tablet	75/150/300 mg	NSAID, Cardiac
4	Ibuprofen	Tablet	400mg	NSAID
5	Indomethacin	tabs	25mg, 50mg	NSAID
6	Chlorpheniramine	Tablet	4mg	Antihistamine
7	Pheniramine	Injection 2ml	22.75mg/ml	Antihistamine
	Metronidazole	Tablet	400mg	
8		Syrup 60ml	200mg/5ml	
9	Amoxicillin	Tablet	125mg, 250mg, 500mg/DT	Antibiotic
		Capsule	500mg	
10	Ciprofloxacin	Eye/ear drop ,5ml	0.3%w/v	Antibiotic
		Tablet	250 & 500mg	
11	Sulfamethoxazole + trimethoprim	Tablet	120dt,480 & 960 mg	Antibacterial
12	Doxycycline	Capsule	100mg	Antibiotic
13	Azithromycin	Tablet	250 mg/ 500 mg	Antibiotic
14	Neomycin Skin	Ointment	15mg	Ext. Antibiotic
15	Ferrous Sulphate	Tablet	60mg Elemental iron	Anemia
16	Folic Acid	Tablet	5 mg	Anaemia
17	Vitamin B complex	Capsule	Therapeutic dose	Vit. Supplement
18	Compound solution of sodium Lactate	Infusion, 500ml	Ringer's Lactate	Electrolyte imbalance
19	Atenolol	Tablet	50mg	Antihypertensive

20	Albendazole	Tablet	400mg	Anthelmintic
21	Calamine Lotion	Lotion,30ml	15%w/v	Allergy,Sunburn
22	Gamma benzene hexachloride	Lotion, 100ml	1%w/v	Scabies
23	Povidone Iodine	Liquid, 500ml	5%w/v	Antiseptics
24	Aluminium hydroxide+Mag. Trisilicate	Tablet	250mg + 250mg	Antacids
		Tablet	150 mg	
		Tablet	10mg, 20mg	
25	Rehydration Solutions(ORS)/LT	Powder	WHO formula Sachet/LTR	Rehydration
26	Clove Oil	Liquid	5ml	Dental Pain
27	Metocloropamide	Tablet	10mg	Anti emetic
28	Promethazine Hydrochloride	Tablet	25mg	Antimetic
29	Charcol Activated	Powder	10gm/sachet	Anti Poisoning
30	Benzoic Acid + Salicylic Acid	Ointment Tube,30g	6%+3%w/w	Eczema
31	Fursemide	Tablet	40mg	Diuretics
32	Dexamethason	Injection, 2ml	4mg/ml	Steroid
33	Salbutamol	Tablet	4mg	Bronchodilator
34	Adrenaline	Injection		Anaphylactic Shock
35	Silver Sulphadiazine	Cream,25g	1%w/w	Antiseptic Specially for Burn
36	Clotrimazole	Skin Cream, 25g	1% w/w	Antifungal
37	Gention violet	2% sol	10ml	Antiseptic
38	Amlodipine	Tablet	4mg	Antihypertensive

**पुरुष र महिला दुबैको उमेर बीस वर्ष पूरा भएमा
विवाह हुन सक्नेछ ।**

- मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४

ललितपुर महानगरपालिका
३ नं वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर
३ नं प्रदेश, नेपाल ।

मिति : २०७५ / /

श्री

....., ललितपुर ।

विषय : नक्सा बमोजिम घर निर्माण सहमती सम्बन्धमा ।

उपरोक्त विषयमा यस वडा अन्तर्गत स्थायी बसोबासको लागि नक्सा पास गरी घर निर्माण गर्न आउनु हुने सबै घर धनीहरूलाई ३ नं. वडा कार्यालय हार्दिक अभिवादन गर्दछ ।

तत्सम्बन्धमा तपाईंले दिनु भएको नक्सा पासबारे के जानकारी छ ? महानगरपालिकामा कति पैसा के को लागि तिर्नु हुन्छ ? नक्सा पास कति दिनमा हुन्छ ? किन समयभित्र नक्सा पास भएन ? सो को जानकारी तपाईंलाई थाहा छ ? अबदेखि बुझ्नु हुन्छ भन्ने हाम्रो विश्वास र अनुरोध छ ।

तपाईंले दिनु भएको नक्सा बमोजिम घर अनिवार्य रूपमा बनाउनु पर्ने हुन्छ, डिपिसि स्ट्रक्चर नक्सा बमोजिम नभएमा स्थायी नक्सा पाउने छैन भने घर नक्सा बमोजिम निर्माण नभएमा निर्माण सम्पन्न पाउने छैन । नपाएमा के हुन्छ ? तपाईंले पाउने सुविधाबाट बन्चित हुनुहुनेछ ।

त्यसैले, वडा कार्यालय तपाईंलाई नक्सा पास सम्बन्धी जानकारी गराउँदै नक्सा पास बमोजिम घर निर्माण गर्न अनुरोध गर्दै नक्सा भन्दा फरक घर निर्माण गर्ने छैन फरक घर निर्माण गरे मलाई नक्सा पास प्रमाणपत्र, निर्माण सम्पन्न र वडाबाट दिनु हुने सेवा नदिएमा मलाई चित्त बुझ्छ कहि कतै उजुरवाजुर गर्ने छैन भनि कार्यालय र घर धनी बिच सहमति गर्दछौं ।

घर धनीको नाम :

वडा अध्यक्ष

फोन :

ललितपुर महानगरपालिकाको भवन मापदण्ड

जग्गा खरिद गर्दा , घर बनाउँदा र नक्सा पास गर्दा बुझ्नु ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु :

ललितपुर महानगरपालिका भित्र भवन निर्माण गर्न तपसिलमा व्यवस्था गरिए बमोजिम प्रकृया गर्दा सहजता हुन्छ ।

(१) **अमिन**

नापी शाखाबाट प्राप्त हुने प्रमाणित ट्रेस नक्सा र मालपोतबाट प्राप्त हुने लालपुर्जाको प्रतिलिपीसहित सर्वप्रथम तपाईंले नक्सा शाखाको अमिन ईकाईमा सम्पर्क गर्नु पर्ने हुन्छ ।

- यस इकाईबाट प्रस्तावित बाटो (GLD) र क्षेत्र (ZONE) निर्धारण गर्ने गरिन्छ ।
- प्रति जग्गासँग जोडिएको/नजोडिएको र नदिनाला भएको/नभएकोबारे जानकारी लिन सकिन्छ ।

१.१ **GLD**

- प्रस्तावित बाटो भन्नाले नेपाल सरकार वा स्थानीय सरकारले भविष्यमा विस्तार गरिने र साविक रहेको बाटो चौडा बनाउने भन्ने बुझिन्छ ।
- यसको प्रस्तावित चौडाई निम्न अनुसार छन् :
 $२ + २ = ४$ मी. $७ + ७ = १४$ मी
 $३ + ३ = ६$ मी. $१० + १० = २०$ मी.
 $४ + ४ = ८$ मी. $११ + ११ = २२$ मी.
 $५.५ + ५.५ = ११$ मी..

अहिले फिल्डमा खुलिसकेको बाटो खुल्न बाँकी भएका GLD हरु, सो बाटोको केन्द्रबाट वा खुल्न बाँकीको हकमा दुई कित्ता बीचको सिमानालाई केन्द्र रेखा मानि दाँया बाँया बाटोको क्षेत्राधिकार अन्तर्गत बराबर छाड्नु पर्ने हुन्छ । जसलाई Right of Way (ROW) भनिन्छ । अतः GLD ले के कति दूरी छाड्नु पर्छ र छाडि सकेपछि के कति जग्गा बाँकि रहनेछ भन्ने अनुमान लगाउन सकिन्छ । यो बाटोको क्षेत्राधिकार च्छेद मा पर्नेगरी कुनै पनि किसिमको संरचना निर्माण गर्न पाइने छैन ।

१.१.२ **नदी किनारबाट छाड्नु पर्ने दूरी**

- बागमती नदी – २० मी.
- नखवु खोला – १२ मी.
- कर्मनाशा खोला – १० मी.

पुनश्च : माथि उल्लेखित दूरी साविक नापी नक्सामा भएको नदीको किनारा र हाल नदीको बहावको किनाराबाट नापिने छ ।

१.२ क्षेत्र :

- मनपा भित्र विभिन्न क्षेत्र र उपक्षेत्र छुट्याइएका छन् ।
- क्षेत्रले मुख्यतया Coverage, FAR र संधियारतर्फको Set Back इत्यादीको बारेमा बुझ्न सकिन्छ ।
- तपाईंको जग्गाको क्षेत्रफलको आधारमा यी कुराहरु थाहा पाइनेछ ।

१.३ Coverage

- तपाईंको कित्ताभित्र अधिकतम कति क्षेत्रफल ओगटेर भवन निर्माण गर्न पाईन्छ भन्ने बुझाउँछ ।

१.४ FLOOR AREA (FA)

- भुईतल्लादेखी कति तल्लासम्मको भवन बनाउन सकिन्छ भन्ने बुझिन्छ । सबै तल्लाको क्षेत्रफल जोडेर आउने कुल क्षेत्रफललाई FLOOR AREA (FA) भनिन्छ ।

१.५ अधिकतम उचाई :

- भवनको अधिकतम उचाई FAR तथा Light Plane को आधारमा निक्क्यौल हुन्छ ।

१.५.१ **Floor Area = FAR X जग्गाको क्षेत्रफल**

Floor Area = E(Ground Floor + First Floor + + top floor (1) Floor Area अनुसार अधिकतम तल्ला बनाउन पाइनेछ ।

१.५.२ **Light Plane**

$H=2 \times (ROW+2 \times SET BACK) \dots\dots\dots (2)$
Light Plane अनुसार अधिकतम तल्ला बनाउन पाउने छ ।

यहाँ,

FAR = क्षेत्र अनुसार छुट्याइएको गुणा गर्ने अंक

H = भवनको कुल उचाई

ROW = बाटोको क्षेत्राधिकार, (ROW) बाटोको क्षेत्राधिकारभित्र पर्खाल समेत निर्माण गर्न पाउने छैन ।

S.B = Set Back

उदाहरण,

बाटोको क्षेत्राधिकार (ROW) = $2+2= 4$ मी.

Set Back = १.५ मी.

कुल उचाई (H) = $2 \times (4+2 \times 1.5) = 9.4$ मी.

तसर्थ, भवनको कुल उचाई,
(१) कुल फ्लोर एरिया (FLOOR AREA) र (२)
Light Plane मध्ये जुन कम हुन्छ, त्यही नै अधिकतम
उचाई हो ।

१.६

S.B :-

- ROW सँग समानान्तर हुने गरी थप जग्गा छाडी मात्र भवन बनाउन पाइने छ । यो दुरी क्षेत्रको आधारमा निक्क्यौल हुन्छ । आवासीय प्रयोजनको लागि न्यूनतम दुरी १.५ मी. हो । व्यापारीक प्रयोजन भए न्यूनतम २ मी. छाड्नु पर्ने हुन्छ ।
- प्रस्तावित बाटो नभएको हकमा हाल कायम रहेको बाटोको अवस्था चौडाई र लम्बाईको आधारमा बाटोबाट छाड्नुपर्ने निक्क्यौल हुन्छ । ROW ३.० = १.५+१.५ मी. (केन्द्र रेखाबाट दाँया बाँया) र १.५ मी. S.B. भवन निर्माण गर्न पाउनेछ । Set Back को चौडाई Zone र भवनको प्रयोजन अनुसार फरक/फरक कायम गरिएको छ । यो रेखाभित्र पर्ने गरी पर्खाल बनाउन पाइने छ ।

(२)

बाटोको अवस्था :

- २.१ गोरेटो बाटो र २०० मी. लम्बाईसम्म Dead End (Call-De-Sac) भएको हकमा आफ्नोतर्फ केन्द्र रेखाबाट १.५ ROW र १.५ S.B. गरी जम्मा ३ मी. छाडी भवन निर्माण गर्न पाइनेछ ।
- २.२ मोटरेवल र २०० मीटरभन्दा बढी तर Dead End भएको हकमा आफ्नोतर्फ केन्द्र रेखाबाट २ मीटर ROW + S.B छाडी भवन निर्माण गर्न पाइनेछ ।
- २.३ सो भन्दा बढी र वारपार लाग्ने सडकको हकमा आफ्नोतर्फ केन्द्र रेखाबाट ३ मीटर ROW + S.B छाडी भवन निर्माण गर्न पाइनेछ ।

पुनश्च :

- सडकको लम्बाई नाप्दा बाटोहरु कस भई जक्सन भएको केन्द्रबिन्दु वा GLD को केन्द्रबिन्दुबाट नापिनेछ ।
- ८'०" सम्म वा सो भन्दा बढी चौडाईको बाटोलाई मोटरेवल बाटो मानिनेछ ।

निष्कर्ष :

माथिको विवरण प्राप्त भैसके पश्चात तपाईंको आफ्नो हकभोगको जग्गामा छाड्नुपर्ने दुरी, बाँकी रहने जग्गा, भूईमा ओगट्न पाउने क्षेत्रफल र कति तल्ला र कति उचाईसम्मको भवन बनाउन पाउनेछ भन्ने विवरणहरु सरल तरिकाले बुझ्नु हुनेछ ।

थप विस्तृत विवरणका लागि मनपाले जारी गरेका नक्सा दरखास्त फाराम, भवन निर्माण मापदण्ड, २०६४ र वस्ती विकास मापदण्ड, २०७२ र यसको पहिलो संशोधन, २०७३ र नेपाल भवन संहिता र स्थानीय सरकार संचालन ऐन, २०७४ बाट लिन सकिनेछ। साथै मनपाको नक्सा शाखामा समेत सम्पर्क गर्न सकिनेछ।

मनपाले यही आ.व. २०७६/०७७ बाट पूर्ण रूपमा EBPS विद्युतीय प्रणालीबाट भवन नक्सा पास गर्ने प्रविधि लागु गरिएको छ।

यस प्रविधि अन्तर्गत तपाईंको सम्पूर्ण विवरण सहित कम्प्युटर प्रणालीबाट नक्सा दरखास्त फाराम भर्नु पर्ने हुन्छ। यो कार्य नितान्त रूपमा तपाईंको नक्सा बनाउने प्राविधिकमार्फत हुनेछ। आवश्यक सबै विवरण तपाईंले उपलब्ध गराईदिई सकेपछि प्राविधिक विवरण र प्रशासनिक विवरण भरी Design Desk बाट मनपा को Registration Desk मा Forward गरिन्छ। जब मनपा ले उक्त तपाईंको नक्सा दरखास्त फाराम सहित सम्पर्कमा आउनु हुन्छ। तब तपाईंको प्राविधिकले पठाएको कम्प्युटर विवरण समेत भिडाई नक्सा प्रकृया अघि बढाइन्छ।

(३) नक्सा पास प्रकृयाका चरण निम्नानुसार छन् :

चरण १ : अस्थायी नक्सा पास (DPC सम्मको लागि)

- नक्सा दरखास्त – केन्द्रबाट
- १५ दिने सूचना जारी – वडाबाट
- प्राविधिक सर्जमिन प्रतिवेदन – वडाबाट
- अस्थायी नक्सा पास – केन्द्रबाट

चरण २ : स्थायी नक्सा पास (DPC सम्मको लागि)

- नक्सा दरखास्त – केन्द्रबाट
- प्राविधिक फिल्ड जाँच/प्रतिवेदन – वडाबाट
- स्थायी नक्सा पास/वितरण – केन्द्रबाट

चरण ३ : निर्माण सम्पन्न प्रक्रिया (घर निर्माण पुरा भएपछि)

- दरखास्त – केन्द्रबाट
- प्राविधिक फिल्ड जाँच/प्रतिवेदन – वडाबाट
- स्वीकृत/वितरण – केन्द्रबाट

पुनश्च :

यी सबै प्रकृया EBPS विद्युतीय प्रणालीमार्फत मात्र हुनेछ।

(४) पास नक्साको समय सीमा

४.१ अस्थायी नक्सा

- पास भएको मितिबाट एक वर्ष हुनेछ।

- सो अवधिभित्र निर्माण हुन नसकेमा करको ५% प्रतिशत रकम दाखिला गरी बढीमा ६ महिनाको लागि एक पटकमात्र म्याद थप गरिनेछ ।
- म्याद थप अवधि भित्र पनि निर्माण कार्य शुरु हुन नसकेमा करको सत्प्रतिशत १००% प्रतिशत रकम दाखिला गरी सकिएको मितिबाट थप हुने गरी अन्तिम एक पटकको लागि ६ महिनाको म्याद थपिने छ ।
- तत्पश्चात पनि निर्माण हुन नसकेमा पुनः शुरुबाटै नक्सा पास प्रकृया गर्नु पर्नेछ ।
- म्याद थपको निवेदन म्याद सकिनु अगावै दर्ता गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- म्याद समाप्त पश्चातको निवेदन उपर कारवाही हुनेछैन ।
- नक्सा दरखास्त गरी २ वर्षसम्म सम्पर्कमा नआएकाहरु स्वतः खारेज हुनेछ ।

४.२ स्थायी नक्सा पास

- पास भएको मितिबाट २ वर्षसम्म घर बनाउन म्याद रहनेछ ।
- २ वर्षभित्र सम्पन्न हुन नसकेमा करको ५% प्रतिशत रकम दाखिला गरि थप २ वर्षका लागि निवेदन दिन सकिनेछ ।
- म्याद थपको निवेदन २ वर्ष समाप्त हुन अगावै दर्ता गरिसक्नु पर्नेछ । अन्यथा कारवाही हुने छैन ।
- पहिलो २ वर्ष र थप २ वर्ष गरि कुल ४ वर्षभित्र नक्सा पास गरिए अनुसारको भवन निर्माण गरि निर्माण सम्पन्न प्रमाण पत्र लिई सक्नु पर्नेछ ।
- म्याद थप नगरिएमा शुरु २ वर्ष र म्याद थप भएकाको हकमा ४ वर्षसम्म नक्सा पासको समयसिमा रहनेछ ।
- तत्पश्चात भने निर्माण भैसकेको भाग छाडी बाँकी भागको म्याद समाप्त हुने हुँदा पुनः नक्सा पास प्रकृया गरि नक्सा पास पश्चातमात्र बाँकी भाग निर्माण गर्नुपर्नेछ ।

४.३ निर्माण सम्पन्न

- निर्माण सम्पन्न प्रमाणपत्र आँशिक रुपमा पनि लिन सकिनेछ ।
- निर्माण सम्पन्न प्राप्त आ.व. बाट तपाईंको सम्पत्ति कर लाग्नेछ ।
- निर्माण सम्पन्न प्रमाणपत्र लिएपछि मात्र सम्पत्ति कर तिर्न सकिने भएकाले समय भित्र भवन सम्पन्न गरि निर्माण सम्पन्न लिनुपर्ने हुन्छ ।

- म्याद थप भएको हकमा ४ वर्ष नभएको हकमा २ वर्ष भवन निर्माण वर्ष मानिने छ र सोही आधारमा सम्पत्ति कर असुल गरिने छ । तर यस सिमा भित्र निर्माण सम्पन्न भएको भए सोही आ.व. बाट सम्पत्ति कर लाग्नेछ ।
- नक्सा पास बमोजिम समय सिमा भित्र घर निर्माण गर्न नसकेमा जति निर्माण गर्न सकियो त्यति घरको निर्माण सम्पन्न लिई बाँकी भाग रद्द गरी सम्पत्ति कर तिर्न सकिनेछ ।

(५) **भवन नक्सा नामसारी :**

- भवनको नक्सा नामसारी मनपाबाट मात्र गरिनेछ ।
- जग्गामा भवन बनाएको/भएको अवस्थामा उक्त जग्गा अंशवण्डा वा खरिद विक्रीबाट हक हस्तान्तरण भएको/रहेको भने सने सो जग्गामा बनेको भवनको नक्सा समेत नामसारी गर्नु पर्नेछ ।
- मालपोतमा रजिष्ट्रेशन पास गर्दा भवन जनाएको हकमा मात्रै नक्सा नामसारी गरिनेछ । अन्यथा नामसारी गरिने छैन ।
- अस्थायी नक्सा पास नामसारी हुने छैन । संरचना बनाई रजिष्ट्रेशनमा उल्लेख भएमा मात्र नामसारी हुनेछ ।
- जति पटक हक हस्तान्तरण गरिन्छ, त्यति नै पटक नक्सा नामसारी गर्नु पर्नेछ ।

पुनश्च :

पटक/पटक जग्गा हक हस्तान्तरण भएको अवस्थामा भवनको नक्सा पास लगायत नामसारी समेत भए/नभएको जानकारी राख्नु पर्दछ । अन्यथा नामसारी नहुने अवस्था वा तपाईंभन्दा पहिलाका खरिदकर्ताको राजश्वसमेत एकमुष्ट दाखिला गर्नु पर्ने हुन सक्छ ।

(६) **दण्ड जरिवाना :**

- जस्तो सुकै संरचना बनाउन मनपाबाट नक्सा पास गर्ने पर्छ । अन्यथा दण्ड, जरिवाना तथा भत्काउने सम्मको कारबाहीको भागीदारी हुन सक्छ ।
- नक्सा पास नगरी संरचना बनाउँदा भूकम्पीय सुरक्षाको प्रत्याभूतिको ग्यारेण्टी गर्न नसकिनेहुँदा त्यस्ता प्रकृतिको संरचनाको ल्ह इदवभअतष्यल प्रमाणपत्र जारी हुँदैन ।
- यस्ता प्रकृतिको भवनको निर्माण सम्पन्न प्रमाणपत्रमा समेत No Objection प्रमाणपत्र जारी नभएको व्यहोरा उल्लेख गरिनेछ ।
- नक्सा पास नगरी बनाएका संरचनाहरूको लाग्ने दस्तुर तेब्वर असुल गरिने व्यवस्था रहेको छ । अतिरिक्त जरिवाना समेत लगाईन्छ ।

- नक्सा पास नगरी निर्मित संरचनाले भवन सहिता पालना नगर्ने भएकाले त्यस्ता संरचनाको नक्सा पास हुँदैन र मनपाले जुनसुकै बखत भत्काउन सक्नेछ ।
- तसर्थ, यस्ता दण्ड जरिवाना र थप आर्थिक भारमा नपरोँ र नक्सा पास गरेर मात्र निर्माण कार्य थालनी गरौँ ।
- नक्सा पास तपाईंको अधिकार हो भने मनपाको जिम्मेवारी हो । तसर्थ, समयमै नक्सा पास गरिमात्र निर्माण कार्य थालौँ ।

(७)

अनुरोध :

- भवनको नक्सा प्लानिङ डिजाइन गर्दा मनपाबाट स्वीकृत प्रदान गरिएका इजाजत पत्र प्राप्त प्राविधिकहरूबाट गराउँदा सहज हुनेछ । मनपाको website भित्र EBPS मा सूचिकृत डिजाइनरहरूबाट तपाईंले नक्सा डिजाइन गर्नु पर्ने हुन्छ ।
- जग्गा खरिद गर्दा भवन नक्सा प्लानिङ गर्नु अगावै मनपाको अमिन शाखाबाट सामान्य जानकारी लिनु होला ।
- नक्सा पास प्रकृया र त्यसको अवधिको जानकारी राख्नुहोला ।
- समयभित्र भवन निर्माण सम्पन्न गरि भवन निर्माण सम्पन्न प्रमाणपत्र लिनुहोला ।
- प्रत्येक आ.व. भित्रै सम्पत्ति कर बुझाई जरिवाना र भन्कटबाट छुटकारा लिनुहोला ।
- नक्सा पास प्रकृया सम्बन्धी जानकारीका लागि आधिकारीक व्यक्ति वा मनपाको नक्सा शाखामा सम्पर्क गर्नुहोला ।
- तपाईंका सहयोगमा मात्र नक्सा पास प्रकृयाको सेवा सर्वशुलभ हुने भएकाले मनपा तपाईंको उपस्थितिको पूर्ण आशा राख्दछ ।
- गप जानकारीका लागि मनपाको website: www.imc.gov.np मा हेर्न सक्नु हुनेछ ।
- अस्थायी नक्सा पास प्रमाणपत्र, स्थायी नक्सा पास प्रमाणपत्र र निर्माण सम्पन्न प्रमाणपत्र घर धनी वा परिवार (नाता खोल्ने प्रमाणपत्र) लाई मात्र उपलब्ध गराउने छ ।

भवन निर्माण दरखास्तवालाको सुविधाको लागि मनपाले SMS मार्फत जानकारी गर्ने जमर्को गरेकोछ, ।

SMS -१

तपाईंको डिजाइनरले मनपामा नक्सा दरखास्तको लागि पठाउँदा : तपाईंको नाममा पेश भएको नक्सा फाईल महानगरपालिकाको Regostration Desk मा पठाइएको छ ।

- SMS -२** दरखास्त सच्याउनु पर्ने भएमा : तपाईंको नाममा पेश भएको नक्सा फाईलमा मापदण्ड र कागजात नपुगेकोले म्भकण्लभच लाई सम्पर्क गरि पुनः पेश गर्नु हो ।
- SMS -३** दरखास्त मनपाले स्वीकृत गरेको खण्डमा तपाईंको नाममा दर्ता भएको नक्सा फाईल वडा कार्यालयबाट महानगरपालिकाको नक्सा ाखामा पठाइएको छ ।
- SMS -४** प्रकृया वडाबाट गर्नु हुन तपाईंको नाममा दर्ता भएको नक्सा फाईल आवश्यक प्रक्रियाका लागि सम्बन्धित वडा कार्यालयमा पठाइएको छ ।
- SMS -५** वडाको काम सकेर केन्द्रमा प्राप्त भएको तपाईंको नाममा पेश भएको निर्माण सम्पन्न सम्बन्धी फाईल महानगरपालिकाको Registration Desk मा पठाइएको छ ।
- SMS -६** अस्थायी स्वीकृतिको जानकारी तपाईंको नाममा दर्ता भएको नक्सा फाईल अस्थाई नक्सा पास भइसकेको छ । नक्सा शाखाबाट संकलन गरि म्एन्ट गरेपछि पुनः स्थाईको लागि पेश गर्नु होला ।
- SMS -७** स्थायी स्वीकृतिको जानकारी तपाईंको नाममा दर्ता भएको नक्सा फाईल स्थाई नक्सा पास भइसकेको छ । नक्सा शाखाबाट संकलन गर्नु होला ।
- पुनश्च :** यसको साथै EBPS मा Tracking को समेत व्यवस्था भएकोले तपाईंले आफ्नो नक्सा पास दरखास्त वारे विस्तृत जानकारी आफ्नै मोबाईलबाट लिन सकिनेछ । थप जानकारीका लागि मनपाको नक्सा शाखामा सम्पर्क गर्नहुन अनुरोध छ ।

जानकारीको लागि

- घर निर्माण हुने जग्गा १० % सम्म नमिलेकोमा नक्सा दर्ता गर्न सकिने ।
- घर निर्माण हुने जग्गा २० % सम्म नमिलेकोमा संधियार साक्षी अनिवार्य राख्नु पर्ने ।
- घर निर्माण हुने जग्गा ३० % सम्म नमिलेकोमा वडाबाट भोगचलन सिफारिस र संधियार साक्षी अनिवार्य हुनुपर्ने ।
- घर निर्माण हुने जग्गा ३० % भन्दा माथी भएमा नापी कार्यालयबाट जग्गा प्लट मिलान गरी ल्याउनु पर्ने ।

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

नक्सा पास दस्तुर

क्षेत्र	दररेट	
	नक्सा पास दस्तुर	धरौटी
	प्रति व.फि.	प्रति व.फि.
कमर्सियल / संस्थागत भवन तथा हाउजिग, अपार्टमेन्टका लागि	३५/-	
ग्राउण्ड कभरेज १५०० वर्ग फिट भन्दा बढी र कुल फ्लोर एरिया ५००० वर्ग फिट भन्दा बढी भएमा	३०/-	
आवासीय प्रयोजनका लागि	१२/-	
संरक्षण उपक्षेत्र र विश्वसम्पदा अन्तर्गत स्मारक क्षेत्र, उपक्षेत्र तथा महानगरपालिकाले घोषणा गरेका सम्पदा क्षेत्रहरूका लागि	६/-	
नक्सा पास विना निर्माण भएका वा नक्सा पासभन्दा अदलबदल गरी निर्माण भएका भवनहरूको निर्माण कार्य नियमित गर्दा नक्सा कर माथि उल्लेख भए बमोजिम नै लागू गरी नियमित दस्तुर लिइ नियमित गरिनेछ	तोकिएको दररेटको तेब्बरर जरिवाना प्रमुखबाट तोकिए अनुसार	
निर्माण सम्पन्न दस्तुर	प्रति व.फू. रु. १/- (साविकमा लिइदैं आएको रु. ५००/- लिनु नपर्ने)	
नक्सा नामसारी दस्तुर (पैतृक वा पुर्ख्यौलीको हकमा)	२/-	
अन्य नक्सा नामसारी दस्तुर (साविक बमोजिम)	५/-	
संस्थागत नक्सा नामसारी दस्तुर	१०/-	
घर/टहराको निर्माण सम्पन्न सेवा शुल्क	१/-	
नक्शा संशोधन गर्नुपरेमा सेवा शुल्क	१/-	
निर्माण कर्मी इजाजत प्रमाण-पत्र दर्ता/ नविकरण शुल्क	१०००/-	

- क. साविकको नगरपालिकाको हकमा मिति २०५० फाल्गुण १५ अगाडि सम्म नक्शा पास भइ निर्माण भएका घर, टहराहरु र उप-महानगर तथा महानगर भए पछि गाभिएका नयां वडाहरु जस्तै : धापाखेल, सुनाकोठी, हरिसिद्धि, बुङ्गमती, खोकना र भैसेपाटी स्थित वडा नं. १८, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८ र २९ वडाहरुमा साविक गा.वि.स.बाट नक्शा पास भई निर्माण भएका घर, टहराहरुको हकमा निर्माण सम्पन्न प्रमाण पत्र आवश्यक नपर्ने । निर्माण सम्पन्न आवश्यक नपर्ने व्यहोराको प्रमाण पत्र माग भएमा नक्शा पास बमोजिम प्रति वर्गफिट रु. -/५० (पचास पैसा) का दरले शुल्क लिई उक्त व्यहोराको पत्र जारी गरिनेछ ।
- ख. नक्शा पास बिना निर्माण भएका भवनको सम्पत्ति कर बुझाउन विवरण पेश हुन आएमा प्राविधिक प्रतिवेदनको आधारमा नक्शा पास गर्दा लाग्ने दस्तुरको तेब्बरनक्शा पास दस्तुर लिई सम्पत्ति मुल्यांकन गरी कर लिइनेछ । यसरी कर लिइएकोमा नक्शा पास भएको मानिनेछैन । नक्शा नियमित हुने बेलामा उक्त दस्तुर मिलान गरिनेछ ।
- ग. बिना नक्शा निर्माण भएका जस्ताका टहराको हकमा आवासीय प्रयोजनका लागि निर्माण भएमा प्रति व.फू. रु. १२/- का दरले र व्यापारिक / संस्थागत प्रयोजनका लागि निर्माण भएमा प्रति व.फू. रु. ३६/- का दरले नक्शा पास दस्तुर समेत लिई सम्पत्ति कर निर्धारण गरिनेछ ।

**अदालतबाट सम्बन्ध विच्छेद भए पश्चात
सम्बन्धित वडाबाट सम्बन्ध विच्छेद दर्ता
प्रमाण-पत्र लिनु होला**

३ नं. वडा कार्यालय

सिफारिस दस्तुर

क्र.स.	विवरण	दस्तुर
१.	प्रमाणित घर / जग्गा नामसारी सिफारिस	६००/-
२.	मोही नामसारी	५००/-
३.	घर कायम सिफारिस	५००/-
४.	छात्रवृत्ति सिफारिस	१००/-
५.	विपन्न विद्यार्थी छात्रवृत्ति सिफारिस	-
६.	अपाग सिफारिस	-
७.	स्थायी बसोबास सिफारिस (स्वदेशी)	२००/-
८.	अस्थायी बसोबास सिफारिस (स्वदेशी)	१,५००/-
९	अस्थायी बसोबास सिफारिस (विदेशी)	३,०००/-
१०	नागरिकता सिफारिस	निःशुल्क
११	अंगिकृत नागरिकता सिफारिस	१०,०००/-
१२	आर्थिक अवस्था बलियो	५,०००/-
१३	आर्थिक अवस्था कमजोर	५०/-
१४	विद्युत / धारा जडान सिफारिस	१,०००/-
१५	जन्म मिति / विवाह (२०३६ साल भन्दा अगाडिको सिफारिश	५००/-
१६	जन्म मिति संशोधन सिफारिश	५००/-
१७	अविवाहित सिफारिस	५००/-
१८	जग्गा मूल्यांकन सिफारिस	५००/-
१९	व्यवसाय बन्द सिफारिस	५००/-
२०	अदालत शुल्क मिनाहा सिफारिस	२५/-
२१	नाबालक सम्बन्धी सिफारिस प्रति व्यक्ति	२००/-
२२	चौपाया सम्बन्धी सिफारिस	५००/-
२३	व्यवसाय दर्ता सर्जिमिन सिफारिस	१,०००/-
२४	उद्योग ठाउँसारी सिफारिस	१,०००/-
२५	व्यवसाय ठाउँसारी सिफारिस	५००/-
२६	बसाई सराई सिफारिस (आन्तरिक/वाह्य)	१००/-
२७	मन्टेश्वरी खोल्ने सिफारिश / अनुमती	५,०००/-
२८	होमस्टे दर्ता सिफारिश	३,०००/-
२९	व्यक्तिगत विवरण सिफारिस	५००/-

३०	घर / जग्गा दर्ता सिफारिस (निषेधित बाहेक)	१,०००/-
३१	संरक्षक सिफारिस (व्यक्तीगत)	१००/-
३२	संरक्षक सिफारिस (संस्थागत)	२००/-
३३	कित्ताकाट सिफारिस	१,०००/-
३४	बाटो कायम सिफारिस	५००/-
३५	हकदार सिफारिस	१,०००/-
३६	नाता प्रमाणित सिफारिस मृतक	२५/-
३७	कोठा / फ्ल्याट / घर खोल्न रोहवरमा बस्न	१,०००/-
३८	अन्य कार्यालयको माग अनुसार विवरण खूलाई पठाउनु पर्ने ररोहवरमा बस्नु पर्ने पत्र तथा काम	१,०००/-
३९	निःशुल्क वा सःशुल्क स्वास्थ्य उपचार सिफारिश	२५/-
४०	समूह/संस्था दर्ता सिफारिस (नाफा मुखी)	१,०००/-
४१	समूह/संस्था दर्ता सिफारिस (गैह्र नाफामुखी)	५००/-
४२	हस्पिटल दर्ता सिफारिश (२५ शैयासम्म)	२०,०००/□
४३	हस्पिटल दर्ता सिफारिश (२६ देखि ५० शैयासम्म)	४०,०००/-
४४	हस्पिटल दर्ता सिफारिश (५१ देखि १००शैयासम्म)	८०,०००/-
४५	हस्पिटल दर्ता सिफारिश (१०१ शैयाभन्दा माथि)	१,००,०००/-
४६	नामथर संशोधन सिफारिस	५००/-
४७	जग्गा रेखाकन / सिमाकन गर्ने : सार्वजनिक जग्गा प्रति रोपनी १ रोपनी भन्दा माथि ३ रोपनी सम्म ३ रोपनी भन्दा माथिको रोहवर रोहवर (विद्यार्थी र जेष्ठ नागरिकलाई)	निःशुल्क २,५००/- ४,०००/- ६,०००/- १,०००/- निःशुल्क
४८	जग्गाधनी पुर्जा हराएको सिफारिस	५००/-
४९	मिलापत्र कागज गराउदा दूवै पक्षबाट पाच पाच सयका दरले	१,०००/-
५०	जग्गा प्लटिंग गर्न प्लानिग पर्मिटका लागि प्रति रोपनी	२,००,०००/-
५१	डिप वोरिङ्गका लागि(कार्यविधि बनाई कार्यविधि अनुसार सिफारिश गर्ने) -कृषि प्रयोजन -अन्य प्रयोजन	५,०००/- १,००,०००/-

५२	फरक, फरक नाम, थर सिफारिस	५००/-
५३	फरक, फरक जन्म मिति सिफारिस	५००/-
५४	लेनदेन सम्बन्धी लिखत प्रमाणित दस्तुर (देवानी संहिता अनुसार)	२००/-
५५	सेवाग्राहीबाट जग्गा रेखाकन / सिमाकन गर्न अमिन खटाउन माग भएमा प्रति पटक	२,५००/-
५६	Walkie Talkie जडानका लागि सिफारिश	२,०००/-
५७	टावर राख्न सिफारिश दस्तुर (इन्जिनियरबाट Structural Analysis गराउनु पर्ने) : • NTC / Ncell / T.V. को टावर (प्रति टावर)	१०,०००/-
५८	सि.सि.टि.भी- जडान सिफारिश • संस्थागत • घरायसी प्रयोजन • सार्वजनिक हितको लागि उपभोक्ता समितिले माग गरेमा	२०००/- ५००/- निःशुल्क
५९	माथी उल्लेखित बाहेक अन्य सिफारिस	५००/-
६०	घर बाटो प्रमाणित (मूल सडक- साढे दुई आना सम्म) त्यस पछि मूल सडक प्रति आना	२,०००/- १००/-
६१	घर बाटो प्रमाणित (सहायक सडक पिच - लक, ढुगा छापेको साढे दुई आना सम्म) त्यस पछि प्रति कित्ता	१,५००/- १००/-
६२	घर बाटो प्रमाणित (कच्ची मोटर बाटो साढे दुई आना सम्म) त्यस पछि प्रति आना	१,०००/- १००/-
६३	घर बाटो प्रमाणित (गोरेटो बाटो / बाटो नभएको साढे दुई आना सम्म) त्यस पछि प्रति आना	७५०/- १००/-
६४	चारकिल्ला प्रमाणित (आठ आना सम्म)	१,०००/-
६५	चारकिल्ला प्रमाणित (आठ आना भन्दा बढी भएमा प्रति आना थप)	१००/-
६६	जन्म मिति / विवाह / अविवाहित प्रमाणित	५००/-
६७	घटना दर्ता संशोधन	निःशुल्क
६८	घर पाताल प्रमाणित	१००/-
६९	संरक्षक प्रमाणित	५००/-

७०	तीन पुस्ते प्रमाणित	५००/-
७१	सिफारिस तथा प्रमाणित (नेपालीमा)	५००/-
७२	अंग्रेजी सिफारिस तथा प्रमाणित	१,०००/-
७३	अन्य प्रमाणित नेपालीमा	५००/-
७४	अन्य प्रमाणित अंग्रेजीमा	१,०००/-
७५	विद्यालय सञ्चालनका लागि नयां अनुमति	२५,०००/-
७६	विद्यालय कक्षा थपका लागि प्रति कक्षा	८,०००/-
७७	विद्यालय तह थप	१०,०००/-
७८	विद्यालय विषय थप	१५,०००/-
७९	विद्यालय नाम परिवर्तन	१,००,०००/-
८०	विद्यालयस्वामित्व परिवर्तन	२५,०००/-
८१	विद्यालय स्थानान्तरण	१५,०००/-
८२	स्थायी अग्नि संरचना (Fix Fire Installation)/नविकरण गर्न सिफारिश : हस्पिटल / होटल / सपिग मल / कोलोनी / अपार्टमेन्ट हाउस तथा ठूला घरहरू / पार्टी प्यालेस / नीजि विद्यालय / उद्योगहरू तथा अन्यमा	१५,०००/-
८३	धरौटी खाता नविकरण तथा वन्दका लागि सिफारिश	५००/-
८४	संस्थागत विद्यालयको वि.व्य.स. अध्यक्ष सिफारिश	१,५००/-
८५	महानगरपालिका शिक्षा शाखाले सूचना प्रकाशित गरी माग गरेका विवरण निर्धारित समयमा नबुझाएमा पटकै पिच्छे विलम्ब दस्तुर बापत	५,०००/-
८६	ट्युशन कोचिग सञ्चालनका लागि नयां अनुमति	२५,०००/-

**नैतिक जिम्मेवारी र सामाजिक दायित्व पालना
आफूबाट शुरू गरौं ।**

श्रीगोपाल महर्जन

कृषि समूह तथा कृषि सहकारी, कृषि फर्म र एग्रोभेट दर्ता / नविकरण दस्तुर

महानगरपालिका भित्र गठन / स्थापना भएका वा नविकरण गर्नुपर्ने कृषि समूहहरूलाई सम्बन्धित वडाको सिफारिसमा रु. १००/- र कृषि सहकारी, कृषि फर्म र एग्रोभेटहरू प्रत्येकलाई रु. ५००/- शुल्क लिई महानगरपालिकाको कृषि महाशाखामा दर्ता गर्ने

१	नयाँ इजाजत	१०,०००/-
२	असोज मसान्त सम्म नविकरण	२,५००/-
३	असोज मसान्त पश्चात चैत्र सम्म विलम्ब शुल्क सहित नविकरण दस्तुर	५,०००/-
४	सस्था नामसारी / ठाउँसारी दस्तुर	१,५० ००/-
५	प्राइभेट लिमिटेडमा परिणत गर्दाको दस्तुर	१,५००/-

“घ” वर्गको निर्माण व्यवसायीका लागि दर्ता / नविकरण दस्तुर

१	नयाँ इजाजत	१०,०००/-
२	असोज मसान्त सम्म नविकरण	२५००/-
३	असोज मसान्त पश्चात चैत्र सम्म विलम्ब शुल्क सहित नविकरण दस्तुर	५०००/-
४	सस्था नामसारी / ठाउँसारी दस्तुर	१५००/-
५	प्राइभेट लिमिटेडमा परिणत गर्दाको दस्तुर	१५००/-

नोट : १. चैत्र मसान्त सम्म नविकरण नभएमा “घ” वर्गको इजाजत पत्र स्वतः खारेज हुनेछ ।

२. “घ” वर्गको निर्माण व्यवसायी इजाजत पत्रको निवेदन फाइल दस्तुर रु.१००/-

१	श्री फेज लाईन राख्ने व्यक्ति/सघ सस्था	५,०००/-
२	हाईटेन्सन लाईन हटाउन/नागो तार ढाक्ने सिफारिस दस्तुर	
	क. व्यक्तिगत	१,०००/-
	ख. सामूहिक/टोल सूधार/सघ/सस्था	२,५००/-
	ग. हाउजिग तथा सामूहिक आवास	१५,०००/-
३	हाउजिग तथा सामूहिक आवास भित्र टान्सफर्मर जडान सिफारिस दस्तुर	२५,०००/-

नाता प्रमाणित दस्तुर

क्र.सं.	विवरण	दररेट
१.	जिवित नाता प्रमाणित सिफारिश दस्तुर (नेपाली)	५००/-
२.	जिवित नाता प्रमाणित सिफारिश दस्तुर (अंग्रेजीमा)	१,०००/-

नक्सा फाराम विक्रि

क्र.सं.	विवरण	दर
१.	नक्सा फाराम (भूकम्प सम्बन्धी निर्देशिका सहित)	१०००/-

अन्य फाराम विक्री

क्र.सं.	विवरण	दर
१	कन्सल्टेन्सी फाराम १ प्रतिको	३००/-
२	मर्मत फाराम १ प्रतिको	१००/-
३	निर्माण सम्पन्न प्रमाण-पत्र फाराम १ सेट	२००/-
४	नियमित / नक्सा पास प्रमाण-पत्र १ सेट	१००/-
५	स्थायी प्रमाण-पत्र फाराम १ प्रतिको	१००/-
६	सटी म्याप १ प्रतिको	१००/-
७	भूकम्प सम्बन्धी निर्देशिका १ प्रतिको	५०/-
८	कोटेशन फाराम १ प्रतिको	२००/-
९	योजना माग फाराम (१ नं. फाराम)१ प्रतिको	५०/-
१०	योजना सम्झौता फाराम (२ नं.फाराम)१ प्रतिको	१५०/-
११	यातायात व्यवस्था कार्यालयको लागि आवश्यक पर्ने विभिन्न अनुसूचि फारामहरु १ प्रतिको	१०/-
१२	“घ” वर्गको निर्माण व्यवसायी इजाजत पत्रको निवेदन फाइल	१००/-

भाडा :

ललितपुर महानगरपालिकाको स्वामित्वमा रहेका भवन, पसल र पर्ति जग्गाहरुबाट नगर कार्यपालिकाको निर्णयानुसार भाडा असुल उपर गरिनेछ ।

**समाज, परिवार र ब्यक्तिमा सकारात्मक परिवर्तन
ल्याउनु विकास हो ।”**

पर्यटन शुल्क

विवरण	दररेट (प्रति व्यक्ति)	कैफियत
सार्क राष्ट्र	२५०/-	एकाद्वार कर प्रणाली लागू पश्चात
अन्य राष्ट्र	१०००/-	
पाटन संग्रहालय प्रवेश शुल्क (नेपाली)	३०/-	संकलित रकमको ७५%
पाटन संग्रहालय प्रवेश शुल्क (विद्यार्थी)	१५/-	महानगरपालिकालाई प्राप्त हुने र २५% वांडफांड हुने

१. यस आ.व. भन्दा अघिल्लो आ.व. को कर निर्धारण साविककै दररेटमा निर्धारण गरिनेछ ।
२. सम्पत्ति मुल्याङ्कन, घर बहाल कर, व्यवसाय कर, जग्गाको चलन चल्ति मुल्याङ्कन र आय स्रोत प्रमाणित फारामहरु कार्यविधिमा तोके बमोजिम हुनेछ ।

**राजनीतिज्ञाले नीति बनाउँछ भन्ने कर्मचारीले
नीतिलाई कार्यान्वयन गर्ने काम गर्छ ।**

श्रीगोपाल महर्जन

स्वेतपत्र

आ.व. २०७४/२०७५ र आ.व. २०७५/२०७६

ललितपुर महानगरपालिका कार्यालय

आ.व. २०७४/२०७५ मा सञ्चालित योजनाहरूको विवरण

बजेट शिर्षक : वडा बजेट वडा नं. ३ (विनियोजित रकम रु. ४० लाख)

क्र.सं.	योजनाको विवरण	ल.ई.रकम	म.न.पा.रकम	जनसहभागिता नगद दाखिला	सम्भौता रकम
१	धोबीघाट रजक भवनमा ट्रेस राख्ने	१५४४६०.७३	१०००००.००	५४४६०.७३	१५२१७८.०६
२	मुर्त संस्कृति	२०००००.००	२०००००.००	०.००	२०००००.००
३	लामाचौरमा वार लगाउने	२२०४८३.२५	१९८४३४.९२	२२०४८.३२	२१७२२४.८०
४	याउलाखेलमा शौचालय निर्माण	५१७४४५.१७	२०००००.००	५१७४४.५७	५०९७९.८०
५	श्रमिक बाल विज्ञान स्कूलमा सामग्री प्रोजेक्टर	१०००००.००	१०००००.००	०.००	१०००००.००
६	जनचेतना अभिमूखिकरण कार्यक्रम	१०००००.००	१०००००.००	०.००	१०००००.००
७	हाउस बायरिड	१०००००.००	१०००००.००	०.००	१०००००.००
८	अग्रजी प्रौढ शिक्षा तालिम संचालन	१०००००.००	१०००००.००	०.००	१०००००.००
९	पुल्चोकमा सोलार बत्ती जडान	२३३५०४.८१	२०००००.००	३३५०४.८१	२३०५४.००
१०	वडाको विभिन्न स्थानमा सिस क्यामेरा जडान	११०५०८६.३३	९९४५७७.६९	११०५०.६३	१०८८७५.००
११	श्रमिक बाल विज्ञान स्कूल मर्मत	३२३७१३.८७	२९१३४२.४९	३२३७१.३८	३१८९२९.९२
१२	धोबीघाटमा ढुङ्गेधारा मंगाल निर्माण तथा मर्मत	१५०२५९.९८	१५०२५९.९८	०.००	१५०२५९.९८
१३	कर तथा शुल्क उठाउने सफ्टवेयर	२५००००.००	२५००००.००	०.००	२५००००.००
१४	धोबीघाट जाने बाटो ढलान	१४८६७५.६५	१३३८०८.०८	१४८६७.५६	१४६४७८.४८
१५	धोबीघाट धाराको तलको बाटो ढलान	१६४०१६.५०	१४७६१४.८५	१६४०१.६५	१६१८१२.९६
१६	वडा कार्यालयमा सोलार बत्ती जडान	३४९८३३.९६	३४९८३३.९६	०.००	३४४६६४.००
१७	वडाको विभिन्न ठाउमा ग्रामभेलिङ गर्न	९९९३४.८९	९९९३४.८९	०.००	९९९३४.८९
	जम्मा	४३१७४१५	३७५८०७	३३५९०८	४२७००९०

**विधि र प्रक्रियामा हिड्नु,
ईमान्दारी बन्नु, लगनशील हुनु र धैर्य गर्नु हाम्रो दायित्व हो**

ललितपुर महानगरपालिका कार्यालय

आ.व. २०७५/२०७६ मा सञ्चालित योजनाहरूको विवरण
बजेट शिर्षक : वडा बजेट वडा नं. ३ (विनियोजित रकम रु. १२० लाख)

क्र.सं.	योजनाको विवरण	ल.ई.रकम	म.न.पा.रकम	जनसहभागिता नगद दाखिला	रकम सम्भोजिता
१	सुसुचितको लागि डिजिटल बोर्ड राख्ने	३०००००	३०००००	०	३०००००
२	ड्रोन खरिद	२५३०००	२५३०००	०	२५३०००
३	व्यायाम सामग्री	५०००००	५०००००	०	५०००००
४	ज्ञानोदय चोक ढल निर्माण	११७७४५२	१००००००	१७७४५२	११६००५२
५	विपद व्यवस्थापन	१०००००	१०००००	०	१०००००
६	वडाभरी सडक बत्ती जडान	४९९७५८	४४९७८२	४९९७६	४९२३७२
७	वडा क्षेत्र भित्र सिसि क्यामेरा जडान	३४९२०७	३१४२८६	३४९२१	३४४६२५
८	दरवार टोलमा ब्लक छाप्ने	११४१९१३	१००००००	१४१९१३	११२०३८८
९	श्रमिक बाल विज्ञान निमावि स्कूलमा बालमैत्री शिक्षा र सहयोग	१५००००	१५००००	०	१५००००
१०	बृद्धवृद्धा दिवा हेरचाह केन्द्र	१०००००	१०००००	०	१०००००
११	पञ्चवर्षीय योजना तयारको लागि	२०००००	२०००००	०	२०००००
१२	डिओ स्कुटर खरिद	१८९९००	१८९९००	०	१८९९००
१३	अपाइता भएका व्यक्तिहरूलाई औषधी र सामग्री वितरण	१०००००	१०००००	०	१०००००
१४	क्लिनिक संचालन गर्न आवश्यक सामान	१५००००	१५००००	०	१५००००
१५	वाकीटाकी खरिद	५०००००	५०००००	०	५०००००
१६	बेकरी तालीम र महिनावारी स्वास्थ्य तथा प्याड निर्माण तालीम	३०००००	३०००००	०	३०००००
१७	भूमिसखेलमा ब्लक छाप्ने	५२७९१	५००००	०	५००००
१८	पैयापानी धोवीघाटमा ब्लक छाप्ने (पहिलो)	३८०७०७	३४२६३७	३८०७१	३७५०८१
१९	पञ्च मंका: यल: पुच्व सामान खरिद	९९०००	९९०००	०	९९०००
२०	पञ्च तघ: मंका: खल सामान खरिद	९७५००	९७५००	०	९७५००
२१	लविम महलको उत्तर छायावहाल जाने सहायक मार्गमा खानेपानीको पाईप जडान गर्न	१९७००	१९७००	०	१९७००
२२	भूमिसखेलमा ढल मर्मत	९७२०६	९७२०६	०	९७२०६
२३	मदन स्मारक माध्यामिक विद्यालयमा ईसिडी कक्षाको लागि आवश्यक सामग्री	२०००००	२०००००	०	२०००००
२४	मिजार टोलमा ब्लक छाप्ने	१६६२२८	१४९६०५	१६६२३	१६३७७२

२५	धोवीघाटमा सार्वजनिक शौचालय निर्माण	४९९९२९	४४९९३५	४९९९३	४९२९९७
२६	धोवीघाटमा सडक बत्ती जडान	२४९५७८	२२४६२०	२४९५८	२४६३०८
२७	धोवीघाट दुङ्गेधारामा ट्युम पाईप राखी ढल मर्मत गर्न	६९९९६	६९९९६	०	६९९९६
२८	अपाङ्गमैत्री वडापत्र र पेपरलस सेवाको लागि सफटवेयर खरिद	३०००००	३०००००	०	३०००००
२९	हावावाट दैनिक ५० हजार लिटर पिउन योग्य पानी दिने मेसिन था १ खरिद	१५००००	१५००००	०	१५००००
३०	पैयापानी धोवीघाटमा ब्लक छाप्ने (दोश्रो)	६९३५७५	६२४२९८	६९३५८	६८३३३३
३१	पुल्चोक अपाङ्ग मैत्री फुटफाय निर्माण	१८२०८७९	१६३८७९१	१८२०८८	१७९३९७०
३२	Lab in Bag खरिद	९८९८८	९८९८८	०	९८९८८
३३	भूमिसखेलमा ब्लक छाप्ने	४०५६७	४०५६७	०	४०५६७
३४	लाछी कृष्ण फल्वा निर्माण	६०२५९२	५४२३३३	६०२५९	५७३२९८
३५	सोलार ३ केभीवाट ६ केभीमा क्षमता बृद्धि	४६७८००	४६७८००	०	४६७८००
३६	शान्तिवस्तीमा सडक मर्मत	९८९४९	९८९४९	०	९८९४९
३७	मर्मत र वडा कार्यालयको प्रयोजनको लागि (वडाको बाकी बजेटवाट)	१२३६३३	१२३६३३	०	१२३६३३
	जम्मा	१२३४००५०	११४९९६४६	०	१२२०६२०५

घरेलु फोहोर वर्गीकरण

जैविक फोहोर:

सागपात,
अण्डाका बोक्रा,
चियापत्ती,
फलफूलका बोक्रा
बासी खानेकुरा,
अन्य
सड्ने/गल्ने
फोहोर ।



अजैविक फोहोर:

चाउचाउको प्लाष्टिक,
बिस्कुटको खोल,
चक्लेटको खोल,
प्लाष्टिक बोटल,
सिसा,
अन्य
नसड्ने/नगल्ने
फोहोर ।



ललितपुर महानगरपालिका
३ नं. वडा कार्यालय

मुल्चोक, ललितपुर, ३ नं. प्रदेश, नेपाल ।

www: lmcityward3.com, email: lmcity.ward3@gmail.com, Apps : lmcityward3

फोन: ०१-५५२८१८८ एक्सचेंज: अध्यक्ष- १०३, प्रशासन- १०८

facebook: ललितपुर महानगरपालिका वडा नं. ३

"जबाबारी फोहोर नफाली, सकलक वा गाडीमा राख्ने गर्दौ ।"

सिवनै पर्ने कुराहरू

रिसलाई कसरी नियन्त्रण गर्ने ? यस्ता १४ उपाय

रिस मानवीय संवेदनासँग जोडिएको हुन्छ । रिस सबैलाई उठ्छ । रिस नियन्त्रण गर्न सकिएन भने ठूलै दुर्घटना निम्तिन सक्छ । रिसको आवेगमा गरिएको कामले पछुतो मान्नुपर्ने स्थिति आउन सक्छ । त्यसैले आवेगलाई शान्त पारेर संयमित हुने तरिकाहरू जान्नुपर्छ । ती उपायहरू यस प्रकारका छन् :

- १. एकदेखि सयसम्म गन्नुहोस्**
यदि तपाईंलाई रिस उठेको छ भने एक देखि सयसम्म गन्नुस् । रिसले चुर नै हुनुभएको छ भने एकदेखि एकसयसम्म गन्नुस् । ती गन्ती गन्दा बिस्तारै तपाईंको रिस पनि मर्दै जान्छ ।
- २. लामो श्वास फेर्नुहोस**
जब रिस उठ्छ छिटो छिटो श्वास बढ्न थाल्छ । रिस उठ्दा बिस्तारै नाकबाट लामो गहिरो श्वास लिने र छोड्ने गर्नुहोस् । रिस शान्त हुन्छ
- ३. हिँड्ने बानी गर्नुहोस**
ब्यायामले नसाहरूलाई संयमित पार्नुका साथै रिसलाई पनि कम पार्छ । हिँड्ने बानी गर्नुहोस्, बाइक चलाउनुहोस् वा केही खेल खेल्नुहोस् । आफ्ना अंगहरूलाई सक्रिय बनाइराख्नुहोस् । त्यसले शरीर र दिमागलाई राम्रो गर्छ ।
- ४. केही मनपरेको शब्द मन्त्रको रूपमा उच्चारण गर्नुहोस्**
आफूले मन परेका शब्द वा वाक्य खोज्नुहोस् र त्यसमा एकाग्र हुने कोसिस गर्नुहोस् , त्यो शब्द मन्त्रको रूपमा बारम्बार दोहोर्‍याउनु होस् । जस्तै म ठिक हुनेछु । सजिलै रूपमा लिऔं आदि ।
- ५. जिउ तन्काउनु होस्**
रिस लागि रहेको छ भने घाँटी तथा जिउ तन्काउनु होस् । कुनै योगको आसन गर्न सक्नु हुन्छ, जसले शरीर र भावनाहरूलाई नियन्त्रण गर्छ । यति गर्नलाई अरु केही सरसामानका जरुरत पर्दैनन् ।
- ६. मानसिक उल्झनबाट बाहिर हुनु होस्**
चुपचाप शान्त कोठाभित्र बसेर आँखा बन्द गर्नुहोस् र आफूलाई एकदमै रिल्याक्स गरेको दृश्य कल्पिनुहोस् । जस्तै : कुनै रमाइलो हरियाली दृश्य सम्झिनुहोस् । जहाँ पोखरी छ, पोखरीको पानी कुन रंगको छ ? यी इत्यादि दृश्यहरू आँखा बन्द गरेर महसुस गर्नुभयो भने रिस छिट्टै मर्छ ।
- ७. गीत सुन्नुहोस्**
संगीत कसलाई मनपर्दैन र : राम्रो गीत सुनियो भने मुड अन हुन्छ । रिस उठेको बेला आफूलाई मनपर्ने गीत सुन्नुस् र आफ्नो भावना बहलाउनुहोस् । इयरफोन लगाएर सुन्नस् या कोठामा घन्काएर सुन्नुस मुड फ्रेस बनाउनुहोस्, यसले तपाईंको चिन्ता रिस छिनभरमै हराउन मद्दत गर्छ ।

८. **चुप लागि दिनुस्**
तात्तातो रिसको बेला मान्छेले जथाभावी बोल्न थाल्छ, यसले राम्रो होइन आफैलाई हानी पुऱ्याउँछ । रिस उठिराखेको बेला केही शब्द भन्न लागेपनि मान्नुस् की तपाईंको ओठमा गम टाँसिएको छ, बोल्न सक्नुहुन्न । यसरी चुपचाप भएको बेला तपाईंले गलत या सही छुट्याउन समय पाउनु हुन्छ ।
९. **आफूलाई एकलै छोडि दिनुहोस्**
आफूलाई समय दिनुस् । अरुभन्दा अलग बस्नुहोस् । जतिबेलासम्म रिस शान्त भएर तपाईं सामान्य अवस्थामा फर्किनसक्नु हुन्छ । यो तपाईं दैनिक तालिकाको रूपमा लागू गर्न सक्नुहुन्छ ।
१०. **लेख्ने बानी गर्नुहोस्**
जुन कुरा भन्न सकिदैन, त्यसलाई पक्कै पनि लेख्न सकिन्छ । रिस उठेको बेला के महसुस भइरहेको छ र कस्तो प्रतिक्रिया जनाउन मन लागेको छ मजाले लेख्नुहोस् । आफ्नो कुरा कापीमा लेख्दा मन शान्त हुन्छ ।
११. **साथीसँग मनको कुरा भन्नुहोस्**
जुन कुरा रिस उठेको छ त्यही कुरामा भुन्डिनराख्नुस् । आफ्नो विश्वासिलो र सहयोगी मित्रलाई आफ्नो कुरा सेयर गर्नुस्, जसले गर्दा तपाईंको असन्तुष्टिलाई नयाँ मोड दिन सक्छ ।
१२. **मज्जाले हाँस्नुहोस्**
खराब मुड जस्तो नराम्रो त अरु के हुन सक्ला र । आफ्नो रिसलाई शान्त पार्न हसाउने र रमाइलो कुराको खोजीमा लाग्नुहोस् । जस्तै : बालबच्चासँग खेल्ने, मेमे, स्ट्याण्डअप कमेडी हेर्ने आदि ।
१३. **चिठी लेख्नुहोस्**
तपाईंलाई जसले रिस उठाएको छ उसलाई चिठी या इमेल लेख्नुहोस् । र फेरि डिलिट गर्दिनुहोस् । आफ्नो मन लागेको कुरा ओकल्दा त्यो कसैले सुनोस् वा नपढोस् मन आनन्दित बनाउँछ ।
१४. **सिर्जनात्मक कुरा अपनाउनु होस्**
तपाईंको रिसलाई सिर्जनात्मक कुरामा लगाउनुस् । मुड अफ भएको बेला जस्तै : पेन्टिङ, गार्डेनमा समय बिताउनु होस् या केही गीत, कविता कोर्न सक्नु हुन्छ । रिस उठेको बेला आफ्नो सिर्जनात्मक सीपलाई प्रयोग गर्नुहोस् ।

मानिस, मानिस भएर बाँच्न सिकौं र सिकाऔं ।

सधैं स्वस्थ रहन यस्तो जीवनशैली अपनाऔं

- सकारात्मक सोचको विकास गरौं । बिहान उठ्नेबित्तिकै आजको दिन सकारात्मक तवरले बिताउनेछु भन्ने संकल्प गरौं ।
- आफ्नो करिअर, परिवारको जिम्मेवारी, कामको बोझ, बढी महत्वाकांक्षाजस्ता विषयले हुने तनाव भगाऔं ।
- नियमित दिनचर्याको ख्याल गरौं । खाने-बस्ने, सुत्ने-उठ्नेजस्ता कुरामा सकभर एकरूपता दिऔं । आफूले गर्ने कामको समय निश्चित गरौं ।
- शारीरिकसँगै मानसिक तवरले समेत स्वस्थ रहन नियमित व्यायाम गरौं ।
- हरेक दिन बिहान नास्ता खाने बानीको विकास गरौं । यसले दिनभरि ऊर्जा दिन्छ ।
- ध्यान गरौं । ध्यान गर्दा दिमाग तेजिलो हुन्छ । ध्यान एक साधारण तर शक्तिशाली प्रविधि हो, जसले तपाईंको मस्तिष्कलाई शान्त र स्थिर राख्न मद्दत गर्छ ।
- नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गरौं । जसले कुनै पनि समस्याको लक्षण देखिनुअघि नै सचेत गराउँछ । यसरी सधैं स्वस्थ रहन सकिन्छ ।

**स्वस्थ र आनन्द जीवन बाँच्नको लागि
धुम्रपान र मद्यपान त्यागौं ।**

श्रीगोपाल महर्जन

दूषित पानी पिए समस्या नै समस्या

कस्तो पानीले कस्ता रोग ?

- खोलाको पानी प्रशोधन नगरी सीधै प्रयोगमा समेत ल्याउने गरिएको छ । हामी जार र ट्यांकरको पानी भन्दै नउमालीकन खाने गर्छौं । यस्तो दूषित पानीले मानव स्वास्थ्यमा असर पुऱ्याइरहेको हुन्छ । भाडापखाला, जन्डिस, टाइफाइड, फुड पोइजनिडजस्ता समस्याको जोखिम बढाउँछ ।
- जार तथा बोतलको पानीमा केमिकलसमेत पाइने गरेको छ । यदि, पानीमा केमिकलको उच्च मात्रा भएमा दाँत विग्रिनेसँगै पेटसम्बन्धी विभिन्न रोग लाग्ने सम्भावना अत्यधिक हुन्छ ।
- दूषित पानीमा पाइने इकोली नामक ब्याक्टेरिया स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले निकै घातक मानिन्छ । त्यस्तै, प्यारासाइटजस्ता ब्याक्टेरियाले मौसमी रुघाखोकीजस्ता रोगको जोखिम उच्च गराउँछ ।
- धेरै दिनसम्म जमेको पानीमा लामखुट्टे र विभिन्न ब्याक्टेरिया जन्मिने भएकाले इन्सेफ्लाइटिस, औलो र हैजाजस्ता महामारी फैलन सक्छ ।
- तरकारी बाली तथा अन्य कृषि क्षेत्रमा प्रयोग गरिने फोहोर पानीले समेत स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्छ ।
- कमजोर स्वास्थ्य भएका व्यक्तिमा दूषित हावा, पानी र प्रदुषण मिसिएमा रुघाखोकी, ज्वरो, दम, निमोनियाजस्ता श्वासप्रश्वास तथा छातीसम्बन्धी समस्या देखापर्छन् । यस्ता समस्या चिसो मौसममा बढी देखिने गरेका छन् ।

बच्ने उपाय

- ट्यांकर, जार र बोतलको पानीसमेत शतप्रतिशत शुद्ध नहुने भएकाले उमालेर वा फिल्टर गरेर मात्र पिउने गर्नुपर्छ ।
- लामो समयसम्म प्रयोगमा नल्याइएको इनारको पानी सीधै उपयोगमा ल्याउनुहुँदैन । इनारको पानी सकेसम्म छानेर मात्र प्रयोगमा ल्याउनुपर्छ ।
- पिउने मात्र नभएर फलफूल, तरकारी आदि पखाल्ने पानी पनि शुद्ध हुन आवश्यक छ ।

दाँत तथा मुखको रोगबाट बच्ने पाँच मन्त्र

स्वस्थ मुखले खाना चपाउनु, निल्नु, बोल्नु, हाँसनु सहयोग गर्ने मात्र होइन, मानिसको सुन्दरता र आत्मविश्वासमा पनि मद्दत पुऱ्याएको हुन्छ ।

दाँत तथा मुखको रोग, मुखमा मात्र सीमित नभई यसले शरीरका अरु अंगमा पनि प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । मुख स्वास्थ्य र शरीरका अन्य रोगहरु जस्तै : मधुमेह, मुटुरोग, क्यान्सर तथा स्वास-प्रश्वाससम्बन्धी रोगहरुको सम्बन्ध दुईतर्फी हुन्छ । त्यसैले शरीरका अरु अंग जस्तै दाँत तथा मुखलाई पनि स्वस्थ राख्न अति नै जरुरी हुन्छ ।

रोग लाग्नुभन्दा रोग लाग्नु नदिनु बेस हुन्छ र रोगको रोकथाम सस्तो र सर्वसुलभ मानिन्छ । दाँत तथा मुख रोगको धेरैजसो रोकथाम प्रतिरोधात्मक पद्धति, जीवनशैली र जनचेतना फैलाएर गर्न सकिन्छ ।

पाँच मूल मन्त्र

- दाँतमा टाँस्सिने खालका खानेकुरा कम र रेसादार खानाहरु जस्तै : फलफूल र हरियो सागपात सेवन बढी गर्ने ।
- फ्लोराइडयुक्त टुथपेस्टले दिनको दुई पटक दुई मिनेटसम्म ब्रस गर्ने र डेन्टल फ्लसको मद्दतले अड्किएको खाना निकाल्ने ।
- खाना खाइसकेपछि राम्रोसँग कुल्ला गर्ने ।
- नियमित रूपमा मुख तथा गिजाको जाँच दक्ष चिकित्सकसँग गराउने र दाँतको स्केलिङ (प्रोफेसनल क्लिनिङ) गराउने (कम्तीमा हरेक ६ महिनामा) ।
- सुतीजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने र अत्यधिक मात्रामा मध्यपान सेवन नगर्ने ।

निःस्वार्थ काम गरौं, स्थानीय सरकार प्रमुख बनेौं

श्रीगोपाल महर्जन

स्वास्थ्यप्रति जिम्मेवार, समृद्धिको आधार

मेरो ढ प्रतिबद्धता, स्वस्थ जीवनको आवश्यकता

- म तनाव रहित जीवनशैलीलाई आत्मसाथ गर्छु,
- म रक्सी, चुरोट र सूर्तिजन्य पदार्थबाट टाढै रहन्छु,
- म नियमित व्यायाम गर्छु,
- म स्वस्थ र पोसिलो खाना खान्छु,
- म नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउँछु,
- म प्रदुषण नियन्त्रणमा सजक रहँदै आफ्नो घर र समुदाय सफा राख्छु,
- म ट्राफिक नियमको पालना गर्छु,
- म मेरो परिवार र समुदायको स्वास्थ्य प्रति सजक रहन्छु ।

प्रतिबद्धताका फाइदाहरु

- जीवनशैलीमा सुधार भई मधुमेह, मुटुरोग, क्यान्सर र दीर्घ श्वासप्रश्वास रोग जस्ता नसर्ने रोगहरु लाग्ने जोखिम कम हुने,
- यी रोगहरुको प्रारम्भिक चरणमै पहिचान तथा उपचार गर्न सकिने,
- भविष्यमा विकराल रूप लिन सक्ने रोगहरुबाट बच्न सकिने साथै ती रोगहरुको उपचारमा लाग्ने आर्थिक भार कम हुने,
- व्यक्ति, परिवार र समुदाय स्वस्थ, सुखी, खुसी भई समृद्ध हुने ।

नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

जन्म, मृत्यु, बसाई सराई, विवाह एवं सम्बन्ध विच्छेदका घटना दर्ता गर्नु नागरिकको कर्तव्य हो

घटना घटेको ३५ दिन भित्रै आफ्नो सम्बन्धित वडा कार्यालयमा गई घटना दर्ता गर्ने गरौं ।

निरोगी बन्न डाक्टरका ३३ सुभावहरू

१. दैनिक ८ गिलास पानी पिउने,
२. दैनिक रुपमा साग खाने,
३. खानामा सलाद समावेश गर्ने,
४. टुसा उम्रेका अनाज खाने,
५. बिहान उठ्ने बित्तिकै एक गिलास मनतातो पानीमा कागतीको रस राखेर पिउने
६. मौसम अनुसारका फलफूल खाने,
७. चिसो पेयपदार्थ नपिउने,
८. चिया/काफि धेरै नपिउने,
९. रेसायुक्त तरकारी खाने,
१०. नुन कम खाने, बढी गुलियो नखाने,
११. तारेको र डढेको नखाने,
१२. तरकारीको बोक्रा नफाल्ने,
१३. भुटेको भटमास, मकै, चना खाने,
१४. रातीको खाना ७ बजेभन्दा ढिलो नखाने,
१५. खाना खानेबित्तिकै नसुत्ने,
१६. चाँडै सुत्ने र चाँडै उठ्ने,
१७. ८ घण्टा मस्त सुत्ने,
१८. रक्सी, चुरोट र सूति सेवन नगर्ने,
१९. बिहान कम्तिमा ३० मिनेट हिड्ने,
२०. ब्यायाम गर्ने तनावमा काम नगर्ने,
२१. सुख/दुःखमा सेयर गर्ने बिदाको दिन परिवारसहित घुमफिर गर्ने,
२२. प्रार्थना, पुजापाथ गर्ने,
२३. जंकफुड, फास्टफुड सेवन नगर्ने,
२४. बेलाबेलामा मनोरञ्जन गर्ने,
२५. हरेक कुरामा चित्त बुझाउने,
२६. ६/६ महिनामा शरीर चेकअप गराउने,
२७. ३/३ महिनामा ब्लडप्रेसर जाँच्ने,
२८. शाकाहारी खानपान शैली अपनाउने,
२९. दिनहुँ एकपटक मजाले हाँस्ने,
३०. आफूलाई कमजोर नसम्झ्ने,
३१. सकारात्मक सोचाई राख्ने,
३२. ध्यान गर्ने ।

श्रोत : स्वास्थ्य खबर

हाम्रो आह्वान

प्लाष्टिक भोला न्यूनीकरण गरौं, कपडाको भोला बोक्ने गरौं ।



वातावरण सफा राखौं, रोगबाट बचौं, सम्पत्ति जोगाऔं ।
कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई वर्गीकरण गरी श्रोतमै न्यूनीकरण गरौं ।

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालय, पुल्चोक, ललितपुर ।

फोन नं. : ५५२८१८८, www.lmcityward3, Apps: lmcityward3

जथाभावी फोहोर नफालौं, संकलकलाई दिने गरौं ।

फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने वर्गीकरण गरी श्रोतमै
न्यूनीकरण गरौं ।

श्रीगोपाल महर्जन

घर वा जग्गाधनीहरुको लागि सार्वजनिक सूचना

३ नं . वडा क्षेत्रभित्रका घर वा जग्गा
व्यक्ति, संघ संस्था वा व्यवसायका लागि भाडामा लगाई आउनु भएको
भए सुरक्षाको लागि

वडा कार्यालयमा परिचय खुल्ने कागजात र
भाडा सम्झौता लिई भाडा कर बापत १० %
बुझाई वडाबाट पाउने सेवा र सुविधा
लिनु हुन हार्दिक अनुरोध गर्दछु अन्यथा
बाँकी बक्यौता असुल उपर गर्नुकासाथ
सेवाबाट बन्चित गरिने व्यहोरा समेत जानकारी गराईन्छ ।

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं .वडा कार्यालय, पुल्चोक, ललितपुर

To operate an extinguisher:

Pull

Aim

Squeeze

Sweep

① **PULL** the pin

② **AIM**
nozzle
at base
of fire

③ **SQUEEZE**
the handle

④ **SWEEP** nozzle
side to side

Know your extinguisher

Use the correct extinguisher

सफल हुनको निमित्त सोह्र उत्प्रेरक भनाईहरू

- १) तिमीले गर्न सक्ने कल्पनानै तिम्रो अन्तिम लिमिट हो ।
- २) आफैले आफैलाई अधि बढाउ किनकि तिमीलाई धकेल्न यहाँ कोहि आउनेवाला छैन ।
- ३) कहिलेकाहीं “पछ्छी गरौंला” भन्ने कशिल्यै नगरिन पनि सकिन्छ, तसर्थ जे छ आजैबाट सुरुवात गर ।
- ४) जतिपनि महान कुराहरु छन् ति आराम र सजिलो बाटोबाट आउँदैनन् ।
- ५) सफलता त्यस्तो चिज हो जुन घुम्दै तपाइको दैलोमा आइपुग्दैन, यो त तपाइँ आफैले संघर्ष गरेर उसले दैलोसम्म पुग्नुपर्ने हुन्छ ।
- ६) जति कडा परिश्रम तिमी केहि चिज प्रति गछौं नि त्यति नै उच्चतम सन्तुष्टि मिल्नेछ, जब त्यो काम सफल हुनेछ ।
- ७) जहिल्यै पनि ठुलो सपना देख, अनि गहन मेहेनत गर । साना सपना र त्यसको निमित्त गरिने कामले तिमीलाई केहि मिल्दैन, कहि पुऱ्याउदैन ।
- ८) थाक्दैमा आराम गर्ने होइन, जब एउटा काम फत्ते हुन्छ, तबमात्र आराम गर ।
- ९) हरेक बिहान संकल्पका साथ उठ, अनि हरेक बेलुकी सन्तुष्टिका साथ सुत ।
- १०) आज त्यस्तो केहि सुरुवात गर ताकी भविष्यले पनि भोलि तिमीलाई धन्यवाद भनोस् ।
- ११) साना काममा अल्भनाले तपाइँको महत्वपूर्ण एउटा ठुलो दिन खतम बनाइदिन्छ ।
- १२) कामहरु कठिन अवश्य हुन्छन्, तर यसको मतलब यो त होइन्ती कि यो असम्भव नै छ ।
- १३) अवसरको प्रतिक्षा नगर, सक्छौ भने यसको सुजना गर ।
- १४) कहिलेकाही हाम्रो जिन्दगीमा परीक्षाको घडी पनि आउँछन्, त्यो बखत भनेको हाम्रो कमजोरी र हाम्रो सहन क्षमता बीचको परीक्षा हो ।
- १५) सफलताको मुख्य चावी भनेको, लक्ष्यमा फोकस गर्नु हो बाधाहरुमा चिन्तित हुनु होइन ।
- १६) सपना देख, सपनामाथी विश्वास गर, र सपनाको निर्माणमा संघर्ष गर ।

जीवन बदल्ने ६ प्रेरणदायी भनाइहरू

- १) एउटा भुटो कुरा लुकाउन कैयौं पटक भुट बोल्नुपर्छ ।
- २) सत्य सुन्दर हो र सुन्दर नै सत्य हो ।
- ३) यदि सपना पूरा भैरहेको छैन भने बाटो बदल्नुस्, सिद्धान्त होइन, किनकी रुखले हमेशा पात बदल्ने गर्छ, जरा होइन ।
- ४) असफलता भैल्ने आँट नभएकाहरू सफलताका हकदार हुनै सक्दैनन् ।
- ५) सम्पत्ति नभएर गरिब भइँदैन, भएको सम्पत्ति नचिनेर गरिब भइन्छ ।
- ६) केही भारपात जस्ता मान्छे जीवनबाट उखेलेर फालिदिनुस् । तबमात्र तपार्यको साथी सर्कलले भरिएको बगैचा सुन्दर देखिन्छ ।
- ७) हामी कसैले पनि भूतकाल बदल्न सक्दैन तर हामी बिले आफ्नो भविष्य बदल्न सक्छौ ।
- ८) उज्यालोमा त सबैले साथ दिन खोज्छन्, तर असल:साथी त्यो हो जसले अघ्यारोमा पनि साथ दिन्छ ।
- ९) कसैले आफ्नो आलोचना गर्छ भने त्यसमा पटककै ध्यान दिनुहुँदैन । बरु त्यो ब्यक्तिका बारेमा सोच्नुपर्छ, जसले आफूप्रति विश्वास गर्छ ।

विवाहित महिलाले विवाह पछि बाबु वा आमाले प्रयोग गरेको थर वा निजको पतिको थर वा दुबै प्रयोग गर्न सक्नेछिन ।

- मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४

५ हजार वर्ष पहिले कृष्णले गरेका भविष्यवाणी हुँदैन्

- धर्म, सत्यता, स्वच्छता, सहिष्णुता, दया, उमेर, शारीरिक बल तथा सम्भन्ने शक्ति दिनानु दिन कलिको प्रभावले घट्दै जानेछ ।
- कलियुगमा केवल 'धन' मात्र मानिसको राम्रो जन्म, उचित व्यवहार र असल गुणको आधार मानिनेछ । कानुन र न्याय मानिसको शक्तिको आधारमा लागु हुनेछ ।
- पुरुष र महिला केवल सतही आकर्षणको कारणले गर्दा मात्र मिलेर बस्नेछन् । व्यापार र सफलता केवल छलमा निर्भर हुनेछ । पुरुषत्व केवल शारीरिक सम्पर्कको अनुभवको आधारमा मापन गरिनेछ र मानिस एउटा डोरो बाधेको आधारमा ब्राह्मण कहलिनेछ ।
- व्यक्तिको आध्यात्मिक स्थिति बाहिरी चिज तथा वस्तुहरुमै निर्भर हुनेछ र यहि आधारमै व्यक्तिको आध्यात्म परिवर्तन हुनेछ । जीविकोपार्जन राम्रो गर्न सकेन भने व्यक्तिको मर्यादामा प्रश्न उठ्नेछ । जो धेरै शब्दहरुमा खेल्न सक्छ र गफ हाँक्न सक्छ, उ नै सबैभन्दा विद्वान ठहरिनेछ ।
- कुनै व्यक्तिसँग धन छैन भने उ अधर्मी मानिनेछ । छल र कपटलाइ सद्गुण मानिनेछ । केवल मौखिक सहमतिले विवाह गरिनेछ, र कसैले स्नान मात्र गरेको छ भने सोच्ने छ कि उ सार्वजनिक रुपमा अरुको अगाडी आउन लायक छ ।
- एक पवित्र स्थान केवल टाढा रहेको पानीको कुण्डमा सिमित हुनेछ र सौन्दर्य कसैको कपालमा छ भन्ने सोचिनेछ । भुडि भर्ने जीवको लक्ष हुनेछ र जो कठोर छ उ नै सत्यवादी कहलिनेछ । जसले परिवार पाल्न सक्छ उ विशेषज्ञ मानिनेछ र धर्मका सिद्धान्त प्रतिष्ठा जोगाउनको लागि मात्र पालना गरिनेछ ।
- जब पृथ्वी यसरी भ्रष्ट मानिसहरुले भरिन्छ तब ती व्यक्तिहरु मध्य जसले आफुलाई शक्तिशाली देखाउन सक्छ उसले राजनैतिक शक्ति पाउने छ ।
- अनिकाल र अत्याधिक करको कारण मानिसहरु पात, जरा, मासु, जंगली मह, फल, फूल र बीउ खान बाध्य हुनेछैन । खडेरीले गर्दा सबैकुरा बर्बाद हुनेछ ।

- मानिसहरु चिसो, हावाहुरी, तापक्रमको बृद्धी, वर्षा तथा हिउँबाट प्रभावित हुनेछन् । यसको साथै आपसी झगडा, भोक, प्यास, रोग तथा चिन्ता तथा थकाइको सिकार हुनेछन् ।
- कलियुगको लागि मानिसको उच्चतम उमेर ५० वर्ष हुनेछ । (यो भने पुरा भएको छैन, तर मानिसको बाँच्ने औसत उमेर भने कम भएको छ ।)
- मानिसहरुको आफ्ना वृद्ध आमाबुबाको रक्ष गर्नु छैनन् ।
- कलियुगमा मानिसहरुले केहि सिक्काको लागि मात्र पनि क्रोध पैदा गर्नेछन् । सबै मित्रवत् सम्बन्धलाई त्याग्नेछन् र आफ्नो र अरुको ज्यान लिनको लागि तयार हुनेछन् ।
- संस्कार नभएका मानिसहरुले भगवानको लागि भनि दान स्वीकार गर्नेछन्, जसलाई धर्म र संस्कृतिको वारेमा ज्ञान हुँदैन उनै सबैभन्दा अग्लो कुर्सीमा बसेर धार्मिक प्रवचन दिनेछ ।
- सेवकहरुले उसको मालिकको धन सकिए पछि छाड्नेछन् चाहे त्यो मालिक सन्त र उदाहरणीय व्यक्ति नै किन नहोस् । मालिकले परिवारमा पुस्तौबाट रहँदै आएका सेवकहरु अशक्त भएमा परित्याग गर्नेछन् । जब दुध दिन छोड्दछन् तब गाइहरु वेवारिसे छोडिनेछन् वा मारिनेछन् ।
- सहरहरु चोर तथा फटाहाहरुले लिनेछन् । वेद नास्तिकहरुको गलत व्याख्याले भरिनेछ । राजनैतिक नेताहरुले विस्तारै जनता भस्म पार्नेछन् । पण्डित तथा बुद्धिजीवीहरु पेट तथा जनेन्द्रियका भक्त हुनेछन् ।

दुःखमा छोड्ने सुखमासाथ दिने मित्र हुन सक्दैन ।

श्रीगोपाल महर्जन

भागवद् गीताका जीवन उपयोगी सूत्र

- आत्माले न कहिल्यै जन्म लिन्छ, न कहिल्यै मर्छ, नै ।
- तिमी वितेको समयको कदापी पश्चाताप नगर, अनि भविष्यको चिन्ता पनि नगर । बस्, वर्तमान राम्रो सँग चलाउ ।
- चिन्ता र डर त्याग ? किन व्यर्थ चिन्ता गर्छौ ? को देखि डराउँदछौ ? तिमीलाई कसले मर्छ, र ?
- तिम्रो के गएको छ, र व्यर्थै तिमी रुन्छौ ? तिमीले जन्मदा के लिएर आएका थियौ र अहिले के हरायौ ?
- तपाईं हुक्क हुनुहोस् जे भयो, त्यो एकदम राम्रो भयो । जे हुँदैछ, त्यो पनि राम्रै हुँदैछ । अनि, जे हुनेछ, त्यो भनै राम्रो हुनेछ ।
- बेकार किन आतिन्छौ ? तिमीले अहिले सम्म के पैदा गरेका थियौ र त्यो नाश भयो ?
- चिन्ता नगर, तिमीले जन्मदा सँगै केही लिएर आएका थिएनौ । जे पायौ, त्यो यहीँबाट पायौ । जति दियौ, त्यो पनि उही नै दियौ । खालि हात आएका थियौ, खालि हात नै गयौ, जाँदै छौ । जे आज तिम्रो छ, त्यो हिजो अरु कसैको थियो र भोलि अरु कसैको हुनेछ ।
- तिमी यसलाई आफ्नो सम्भेर मग्न भैरहेका छौ भने त्यही खुसी नै तिम्रो दुःखको मूल कारण बन्न सक्छ ।
- छाड चिन्ता नगर । अब देखि मेरो, तिम्रो, सानो, ठूलो, आफ्नो, अर्काको भन्ने कुरा नै मनबाट हटाइदेऊ, त्यसपछि सबै तिम्रो हुनेछ र तिमी सबैको हुने छौ ।
- एक क्षणमै तिमी करोडपतिबन्दछौ, अनि दोश्रो क्षणमा तिमी दरिद्र बन्दछौ ।

**आफ्नो वडा कार्यालयमा निरीक्षण गरौं ।
जनप्रतिनिधिको काममा निगरानी राखौं ।
भ्रष्टाचार, सुशासन र पारदर्शीताको खोजी गरौं ।**

श्रीगोपाल महर्जन

जीवन विगार्नु छ भने १० गल्ती गर्नुस् ।

१. समयको बेवास्ता ,
२. आवश्यकताको छनोट गर्न नजान्नु,
३. वास्तविकता नचिन्नु,
४. आँखा चिम्लिएर अरुलाई पछ्याउनु,
५. प्लाष्टिक मनीमा विश्वास,
६. छोटो रणनीति बनाउनु,
७. खराब संगतसंग समय बर्बाद,
८. आफूप्रतिको अति भरोसा,
९. सही समयमा सही निर्णय नलिनु,
१०. आफूमाथि विश्वास नराख्नु ।

जग्गा खरिद दर्ता गर्दा ध्यान दिनुपर्ने महत्वपूर्ण कुराहरु

१. जग्गा बिक्री गर्ने वास्तविक व्यक्ति बुझेर सो कित्ता जग्गा निजको हक भोगमा छ छैन प्रष्ट हुनुपर्ने ।
२. उक्त कित्ताको मोठ श्रेस्ता, फोटो र तीनपुस्ते ठीक भए नभएको एकीन गर्ने ।
३. कुनै अड्डा अदालत वा अन्य कुनै कार्यालयमा रोक्का वा भगडा भए नभएको बारेमा आफू प्रष्ट हुने ।
४. जग्गा र नक्सामा प्रष्टरूपमा बाटो छ छैन राम्ररी बुझ्ने
५. जग्गामा गरेको हकभोगको आकार प्रकार मिल्छ मिल्दैन एकीन गर्ने ।
६. जग्गा रैकर वा गुठी के हो प्रष्ट हुने ।
७. उक्त जग्गामा मोही भए नभएको फिल्डमा हेरी प्रष्ट हुने ।
८. लालपूर्जा, जमीन र नक्साको क्षेत्रफल मिल्छ मिल्दैन एकीन गर्ने ।
९. उक्त कित्ताको चारैतर्फको सीमानामा विवाद भए नभएको जमीनमा नै गई साँध सँधियारहरुबाट बुझ्ने ।
१०. नक्सा बमोजिमको जमीनमा चारैतर्फ सीमाना एकीन गर्न रेखाङ्कन गराउने ।

नापी विभाग

अत्यन्त जरूरी सूचना

३ नं. वडा क्षेत्रभित्र घर निर्माण गरी
स्थायी बसोबास गरी आउनु भएका ३० वर्षदेखि ६० वर्षसम्म
उमेर पुगेका वडावासीहरुको
निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण गरी के कस्ता रोगहरु
हाम्रा वडावासीहरुमा रहेका छन् भन्ने तथ्याङ्क लिई
आवश्यक स्वास्थ्य परामर्श दिनको लागि स्वास्थ्य टोली
घर दैलोमा आउने हुनाले
परीक्षण गराई सहयोग गरी दिनु हुन
वडा कार्यालय हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

सेवाहरु :

- निःशुल्क स्वास्थ्य परामर्श सेवा
- निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच
- निःशुल्क औषधि बितरण
- वडा कार्यालय र सम्भ्रना ल्याबोरेटरी (राम फर्मा, हःखा) बीच भएको सम्झौता अनुसार ३ नं. वडा कार्यालयबाट सामाजिक सुरक्षा भत्ता पाउने ब्यक्तिहरुको लागि ५०% र स्थायी वडावासीहरुको लागि ४०% प्रयोगशाला परीक्षणमा छुटको व्यवस्था ।

३ नं. वडा कार्यालय
ललितपुर महानगरपालिका

वडावासीहरुमा अनुरोध

कसैको समस्या, गुनासो, अनि सुझाव छ भने
फोन तथा ईमेल गर्नुहोला ।

श्रीगोपाल महर्जन
अध्यक्ष

३ नं. वडा कार्यालय
पुल्चोक, ललितपुर

फोन: ९८५१०९२९४८, email: Lmcity.ward3@gmail.com

आवश्यक टेलिफोन नंम्बरहरू

क्र.सं.	विवरण	फोन नं.
१	जिल्ला प्रशासन कार्यालय, ललितपुर	५५२३०५१
२	ललितपुर महानगरपालिका, प्रमुख	५५५५५५८४
	उप-प्रमुख	५५५५५५८२
	प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	५५२२५६३
	सामुदायिक महाशाखा	५५४९२६६
	वातावरण महाशाखा	५२०२७७८
	जुद्ध वारुण यन्त्र, पुल्चोक	५५२११११, १०१
	शव-वाहन	५५२७००३
३	महानगरिय प्रहरी परिसर, ललितपुर	५५२१३५०
	प्रहरी प्रभाग, पुल्चोक	५५२२१५१
	प्रहरी प्रभाग, सानेपा	५५२१५४८
४	मालपोत कार्यालय, ललितपुर	५५३३१९५
५	नापी कार्यालय, ललितपुर	५५३३०८०
६	सडक डिभिजन कार्यालय, हरिहरभवन	५५२१२७८
७	जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय, ललितपुर	५५४७९१५
८	भूमिसुधार कार्यालय, ललितपुर	५५३३२१७
९	जिल्ला आयुक्तको कार्यालय, ललितपुर	५५२२०८९
१०	काठमाडौं उपत्यका खानेपानी लिमिटेड, जावलाखेल	५५२७२६८
११	के.यु.के.एल., ढल व्यवस्थापन महाशाखा	४३३२८०८
१२	नेपाल विद्युत प्राधिकरण, पुल्चोक शाखा	५५२२०४३
१३	नेपाल विद्युत प्राधिकरण, लगनखेल शाखा	५००४३१२
१४	नेपाल रेडक्रस सोसाईटी, ललितपुर	५५४१३२०
१५	रक्त संचार केन्द्र	५५२७०३३
१६	नेवा देय् दबु	४२६७६०५
१७	आदिवासी जनजाति महासंघ	५५५५४५
१८	नेपाल टेलिकम, जावलाखेल	५०१०७२२
१९	नेप्सेम्याक	९८५११७४८६९

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ को दफा २४ (३)

बमोजिम नगरपालिकाले योजना

बनाउँदा देहायका विषयलाई प्राथमिकता दिनु पर्नेछ :

- (क) आर्थिक विकास तथा गरिवी निवारणमा प्रत्यक्ष योगदान पुग्ने,
- (ख) उत्पादनमूलक तथा छिटो प्रतिफल प्राप्त गर्न सकिने,
- (ग) जनताको जीवनस्तर, आम्दानी र रोजगार बढ्ने,
- (घ) स्थानीय बासिन्दाहरूको सहभागिता जुट्ने, स्वयं सेवा परिचालन गर्न सकिने तथा लागत कम लाग्ने,
- (ङ) स्थानीय स्रोत, साधन र सीपको अधिकतम प्रयोग हुने,
- (च) महिला, बालबालिका तथा पिछडिएका वर्ग, क्षेत्र र समुदायलाई प्रत्यक्ष लाभ पुग्ने,
- (छ) लैङ्गिक समानता र सामाजिक समावेशीकरण अभिवृद्धि हुने,
- (ज) दीगो विकास, वातावरणीय संरक्षण तथा सम्बर्द्धन गर्न सघाउ पुऱ्याउने,
- (झ) भाषिक तथा सांस्कृतिक पक्षको जगेर्ना र सामाजिक सद्भाव तथा एकता अभिवृद्धिमा सघाउ पुऱ्याउने ।

जहाँ सृष्टि, त्यहाँ सेवा, जहाँ सेवा, त्यहाँ समाधि ।

कर्तव्य पालना गरी अधिकार खोज्ने गरौं ।

आफुले गरे अरुले सिक्छ, अरुले सिके आफुलाई गछ ।

दीर्घ सोच र सकारात्मक चिन्तन लिने बानी बसालौं ।

पुरातन सोच त्यागौं, आमूल परिवर्तन तिर लागौं ।

मानिस, मानिस भएर बाँच्न सिकौं र सिकाऔं ।

परिवर्तन अरुबाट होईन, आफूबाट खोजौं ।

श्रीगोपाल महर्जन

[www: lmcityward.com](http://www.lmcityward.com)

Apps : lmcityward3 . फोन नं. : ९८५१०९२९४८, ५५२८१८८

वडाको प्रतिवद्धता

सबैको घरमा धारा र बत्ती
एक बच्चा एक उपहार
चोक चोकमा डुष्ट बिन
मल बाटोमा सडक बत्ती
सबैको हातमा हक हिस्सा
स्वास्थ्य परीक्षण घर घरमा
सबै परिवार शिक्षित परिवार
मृत्यु पश्चात शव-बाहन सेवा
सुरक्षाको लागि सिसि क्यामरा
दैवी प्रकोपको लागि पर्ति जग्गा
सुस्वास्थ्यको लागि खुल्ला व्यायाम सामाग्री
मनोरञ्जनको लागि खुल्ला ठाउँमा फ्रि-वाईफाई
फोहोरलाई वर्गीकरण गरी नकुहिने फोहोरलाई रातो
बाल्टिनमा र
कुहिने फोहोरलाई हरियो बाल्टिन राखि संकलकलाई दिने
गरौं ।

श्रीगोपाल महर्जन

**आफ्नो वडा कार्यालयमा निरीक्षण गरौं ।
जनप्रतिनिधिको काममा निगरानी राखौं ।
भ्रष्टाचार, सुशासन र पारदर्शीताको खोजी गरौं ।**

श्रीगोपाल महर्जन

सूतिजन्य पदार्थ (नियन्त्रण र नियमन गर्ने) ऐन, २०६८
को दफा ५ सँग सम्बन्धित



धुम्रपान तथा सूति सेवन

निषेधित क्षेत्र

सूतिजन्य पदार्थ (नियन्त्रण तथा नियमन गर्ने) ऐन, २०६८ अनुसार यस सार्वजनिक स्थलको कुनै पनि कोठा भित्र र हाता भित्र धुम्रपान वा सूति सेवन गरेमा बाहिर निकालिने वा १०० रुपैया जरिवाना वा दुवै सजाय हुनेछ ।

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालय

पुल्चोक, ललितपुर ।

www.lmcityward3.com, facebook : ललितपुर महानगरपालिका वडा नं. ३