"स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा"

ललितपुर महानगरपालिका

यल महानगरपालिका

Lalitpur Metropolitan City

३ नं. वडा कार्यालय

पुल्चोक, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

सचेतताको लागि हामी ?

धुम्रपान र मद्यपान त्यागौं ।

आफूलाई जन्म दिने आमा, बुबालाई छोडेर जानु पर्छ,
जिन्दगी बिताउन ल्याएकी श्रीमतीलाई छोडेर जानु पर्छ ।
आफूले जन्म दिएको छोरा छोरीलाई छोडेर जानु पर्छ,
त्यो त अरुले बनाएको, आफूले खाने, पिउने चिज मात्र हो,
त्यसैले धुम्रपान र मद्यपानलाई अहिले नै त्यागौं ।

"स्वस्थ जीवन जिउने गरौं ।"

फोन नं. : ५४२८१८८/९८५१०९२९४८
facebook : ललितपुर महानगरपालिका वडा नं. ३
Email: lmcity.ward3@gmail.com
Web: www.lmcityward3.com | Apps: Naagarik ward3

"जहाँ सृष्टि त्यहाँ सेवा, जहाँ सेवा त्यहाँ समाधि"

“स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा”
ललितपुर महानगरपालिका
३ नं. वडा कार्यालयको सार्वजनिक सूचना

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

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

३. व्यक्तिगत घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाईसराइ र सम्वन्ध विच्छेद) घटना घटेको ३५ दिनभित्र वडा कार्यालयमा दर्ता गरौं ।

४. बालबालिकालाई अनिवार्य विद्यालयमा पढाऔं ।

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

६. “संस्कृति र संस्कार बचाउन नमस्कार गरौं ।”

७. बालबालिकालाई श्रममा नलगाऔं ।

८. आकाशे पानी संकलन तथा भूमिगत पानी पूनर्भरण गरौं ।

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

१०. कौसीको पानी पाईप राखी बाहिर नफालौं, व्यवस्थित गरौं ।

११. जथाभावी फोहोर नफालौं, संकलकलाई दिने गरौं ।

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

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

१४. जथाभावी पार्किङ्ग नगरौं, ट्राफिक नियमको पालना गरौं ।

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

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

१७. पालुवा कुकुरबाट जथाभावी फोहोर नगराऔं ।

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

१९. वडा स्वास्थ्य केन्द्रमा स्वस्थको लागि स्वास्थ्य परीक्षण गरौं ।

२०. आपतकालिन फोन नम्बरको जानकारीमूलक सूचना राख्ने गरौं ।

२१. रोजगारीका लागि निःशुल्क व्यावसायिक सीप ट्रेनिङ्ग लिने गरौं ।

२२. स्वास्थ्य उपचारमा रक्तसंचार सेवा केन्द्र, पुल्चोक, ललितपुरबाट निःशुल्क रगत लिने गरौं ।
२३. व्यवसाय संञ्चालन गर्न व्यवसाय दर्ता गरी मात्र गर्नु होला ।
२४. घर वा जग्गा बहालमा दिंदा सम्झौता गरी मात्र दिनु होला ।
२५. सार्वजनिक सरोकारका काम कारवाहीमा सबै सहभागी बनौं
२६. प्रत्येक नागरिकको निम्न बमोजिम कर्तव्य र दायित्व हुन्छ सो को पालना गरौं :

- संविधान तथा ऐन कानूनको पालना गर्ने,
- राज्यलाई बुझाउनुपर्ने करहरु बुझाउने,
- राज्यका विकास निर्माणका कार्यहरुमा सहभागिता जनाउने,
- आफ्नो अधिकारको उपयोग गर्ने र अरुका अधिकारको समेत सम्मान गर्ने,
- समाजका मूल्य मान्यता, विचार, आदर्शको सम्मान गर्ने,
- निर्वाचनमा भाग लिने र असल प्रतिनिधि चयन गर्ने,
- सार्वजनिक सम्पत्ति तथा स्रोतसाधनको संरक्षण तथा प्रवर्द्धन गर्न सघाउने,
- राष्ट्रका धरोहर, प्रतिक, प्राकृतिक सम्पदाहरुको संरक्षण गर्ने र शहिदहरु प्रति सम्मान गर्ने,
- राष्ट्रको सार्वभौमसत्ता, अखण्डता तथा एकता अभिवृद्धिमा सघाउने,
- इमान्दार तथा अनुशासित बन्ने,
- सानालाई माया गर्ने ठूलालाई आदर गर्ने,
- समाजका कुरीति, अन्धविश्वास तथा खराब मूल्य मान्यता हटाउन सघाउने,
- परिवार, समाज राष्ट्रको विकास र समृद्धिका लागि निरन्तर क्रियाशील रहने र
- शान्ति, सुव्यवस्था तथा न्याय कायम गर्न राज्यका निकायहरुलाई सहयोग गर्ने ।

अन्तमा, हरेक नागरिक बर्दी विनाका सिपाही हुन् । राज्यको हरेक विकास र समृद्धिमा नागरिकको कर्तव्य र दायित्व जोडिएको हुन्छ । त्यसैले, प्रत्येक नागरिकको कर्तव्य र दायित्व पालना गरौं ।

"स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा"
ललितपुर महानगरपालिका
३ नं. वडा कार्यालयको जानकारीमूलक सूचना

१. घर हुँदैमा स्थायी बासिन्दा हुँदैन । त्यसैले, व्यक्तिगत घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइँसराइ र सम्बन्ध विच्छेद) घटना घटेको ३५ दिनभित्र वडा कार्यालयमा दर्ता गरौं ।

२) १६ वर्ष पूरा भएपछि नागरिकता बनाऔं ।

३) १८ वर्ष पूरा भएपछि मतदाता परिचयपत्र बनाउने गरौं ।

४) नागरिकता प्राप्त गरेका सबैले राष्ट्रिय परिचयपत्र बनाउने गरौं ।

५) सम्बन्धित वडाबाट सेवा लिने गरौं :

(क) ६० वर्ष पूरा भएपछि जेष्ठ नागरिक कार्ड बनाऔं ।

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

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

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

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

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

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

७) वडा स्वास्थ्य कार्यान्वयन समिति, वडा नं. ३ द्वारा सञ्चालित वडा स्वास्थ्य केन्द्र "हाम्रो घर" ठाडोढुङ्गा, धोविघाट स्वास्थय परीक्षणको लागि होला ।

८) ललितपुर महानगरपालिकाद्वारा सञ्चालित वडा स्वास्थ्य कार्यान्वयन समिति, ३ नं. वडा ठाडोढुङ्गा, धोविघाटमा हरेक सोमबार १०:३० देखि ३:३० बजेसम्म निम्न सेवाहरु लिन सकिनेछ ।

१. गर्भवती जाँच, खोप र शिक्षा,
२. सुत्केरी जाँच र पोषण शिक्षा,
३. ५ वर्ष मुनिका बच्चाको जाँच, खोप, आमालाई पोषण शिक्षा,
४. वडाबासीलाई ब्लड प्रेसर र तौल जाँच र
५. परिवार नियोजनका अस्थायी साधन (डिपो, पिल्स र कण्डम) वितरण ।

सम्पर्क सदस्य मिलन महर्जन, ९८४१७२७५०७

"स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा"

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालयको सार्वजनिक सूचना

वडा कार्यालयबाट पाउने सेवाहरु :

- जेटिङ्ग, राउण्डिङ्ग र ग्राउण्डिङ्ग जेट मेशिन,
- वडाबासीको लागि निःशुल्क शव-वाहन शुरुवात,
- निःशुल्क विद्युतीय गाडी,
- ७५ वर्ष उमेर पुरा भएका वृद्धवृद्धाको लागि घर घरमा सिफारिस,
- वडाको सिफारिसमा रक्तसंचार सेवा केन्द्र, पुल्चोक, ललितपुरबाट निःशुल्क रगत,
- ३५ दिनभित्र जन्म दर्ता गरेमा "एक बच्चा एक उपहार",
- गर्भवती र सुत्केरीलाई पौष्टिक खाद्यान्न बापत रु. २,५००/-,
- शोक सम्तप्त परिवार प्रति समवेदना स्वरुप रु. ५,०००/-,
- स्वास्थ्य बीमा दर्ताको लागि लाग्ने दस्तुरमा रु. ३,५००/- मा ५०% रु. १७५०/-
- सुगर र प्रेसर बिरामीको लागि हाम्रो घरमा निःशुल्क औषधि र मासिक सुगर र प्रेसर जाँच
- सहुलियत दरमा एक घर एक Fire Extinguisher,
- वडा समितिलाई विपन्न नागरिक लागेमा मासिक खाद्यान्न राहत,
- सडक बत्ती मर्मतको लागि फोन नं. ९८०११६२८८०
- सहुलियत दरमा कम्पोष्ट बिन,
- प्लाष्टिक झोला न्यूनीकरणको लागि एक घर एक कपडाको झोला।
- रु. १०/- मा विषादी परीक्षण
- योगा कक्षा

"सृष्टि सेवा समाधि"

सि.जिङ.पिङले सिकेका तीन वाक्यहरु :

- ➢ देखिने कुरा सधैं सत्य नहुन सक्छ।
- ➢ अनुभवले राम्रो निर्णय गर्न सिकाउँछ।
- ➢ उदार र अरुलाई विचार गर्ने बन्नुहोस्, स्वार्थी नबन्नुहोस्।

उपचार होईन रोकथाम गरौं ।

त्यस्को लागि आफ्नो ब्यवहार बदलौं ।

क्यान्सरका कारक- अखाद्य पदार्थ, तरकारी लगायत खाद्य वस्तुमा अत्यधिक विषादी, जीवनशैली, खानपान, धूम्रपान, मद्यपान, मोटोपना, वातावरणीय प्रभावमा सचेतना जगाऔं ।

"सृष्टि सेवा समाधि"

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा समितिका निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरु

वडा अध्यक्ष : श्रीगोपाल महर्जन

९८५१०९२९४८

महिला सदस्य : मिलन महर्जन

९८४१७२७५०७

दलित महिला सदस्य : रञ्जु तोलाङ्गी

९८०६७४७७९१

सदस्य : गणेश कुमार रजक

९८४१३५९१०२

सदस्य : रुपेश थापा

९८४१६९९३४१

जीवनको १५ सत्य वचनहरु

१. काममा व्यस्त व्यक्तिसँग आँशु बगाउने समय हुन्न ।

२. प्रत्येक मान्छे आफ्नो भाग्यको निर्माता आफै हो ।

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

४. रिस मूर्खताबाट पलाउँछ र पश्चतापबाट टुंगिन्छ ।

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

६. सफलताको सूत्र पुस्तकमा होइन, निरन्तरको मेहनतमा हुन्छ ।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

"मृत्यु मानिसको नियमित प्रक्रिया हो । तर अकाल मृत्यु दुखद् हो ।"

स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा”

ललितपुर महानगरपालिका
३ नं. वडा कार्यालयको छोटो तथ्याङ्क

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

भौगोलिक :

अक्षांश : २७.६२ देखि २७.६९ उत्तरी

देशान्तर : ८५.२९ देखि ८५.३६ पूर्वी

सिमाना :

पूर्व : वडा नं. २०, ११

पश्चिम : वडा नं. २ र बागमती नदी

उत्तर : वडा नं. १०, १, २

दक्षिण : वडा नं. ४, १३

समुन्द्री उचाई : १३२६ मिटर

क्षेत्रफल : १.६५२३ वर्ग कि.मि.

जनसंख्या : ११,३७६

पुरुष : ५,६६९

महिला : ५,७०७

गृहणी आकार : ३.६७

मतदाता : ५८९८

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

घर संख्या : ३,०९८

आफ्नै : १६२३

भाडा : १३५९

संघ/संस्था : ५१

अरु : ६५

घरको किसिम :

माटो जोडाई : १२७
सिमेन्ट जोडाई : १४९६
पिलर : १४६२
काठ : ८,
अरु : ५

जनघनत्व : ६,८८५

"सृष्टि सेवा समाधि"

स्थानीय सरकार संञ्चालन ऐन, २०७४

प्रमाणीकरण मिति
२०७४/६/२९

संशोधन गर्ने ऐन

१.	आर्थिक ऐन, २०७५	२०७५/३/३२
२.	केही नेपाल ऐन संशोधन गर्ने ऐन, २०७५	२०७५/११/१९
३.	संघ, प्रदेश र स्थानीय तह (समन्वय तथा अन्तरसम्वन्ध) ऐन, २०७७	२०७७/४/१३

संवत् २०७४ सालको ऐन नं. २६
स्थानीय सरकार संचालनका सम्वन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको ऐन

१२. वडा समितिको काम, कर्तब्य र अधिकार :

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

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

क. **वडा भित्रका योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन तथा अनुगमन,**

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

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

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

ख. **तथ्यांक अद्यावधिक तथा संरक्षण**

(१) निजी घर तथा घर परिवारको लगत राख्ने,

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

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

ग. विकास कार्य

(१) बाल उद्यानको 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 प्रतिक्षालयको निर्माण र व्यवस्थापन गर्ने, गराउने,

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

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

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

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

(१४) कृषिमा लाग्ने रोगहरुको विवरण संकलन गर्ने,

(१५) पशुपक्षी विकास तथा छाडा चौपायाको व्यवस्थापन,

(१६) वडाभित्रको चरनक्षेत्र संरक्षण तथा व्यवस्थापन गर्ने,

(१७) स्थानीय समुदायका चाडपर्व, भाषा, संस्कृतिको विकासको लागि कला, नाटक, जनचेतनामूलक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम गर्ने, गराउने,
(१८) स्थानीय मौलिकता झल्किने सांस्कृतिक रीतिरिवाजलाई संरक्षण तथा प्रवर्द्धन गर्ने,
(१९) वडाभित्र खेलकुद पूर्वाधारको विकास गर्ने,
(२०) अन्तरविद्यालय तथा क्लब मार्फत खेलकूद कार्यक्रमको सञ्चालन गर्ने, गराउने,
(२१) वडा क्षेत्रभित्रको बाटोघाटो चालु अवस्थामा राख्ने तथा राख्न सहयोग गर्ने,
(२२) वडाभित्रका सडक अधिकारक्षेत्रमा अवरोध र अतिक्रमण गर्न नदिने,
(२३) बाटोघाटोमा बाढी, पहिरो, हुरी तथा प्राकृतिक प्रकोपबाट उत्पन्न अवरोध 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 सम्वन्धी जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,
(२८) सामाविक सुरक्षा भत्ता वितरण तथा अभिलेख अद्यावधिक गर्ने,
(२९) वडालाई बालमैत्री बनाउने,
(३०) वडाभित्र आर्थिक तथा सामाजिक रुपमा 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 बेचविखन 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 पुऱ्याई औषधोपचार गराउने,

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

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

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

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

(३९) वडालाई वातावरणमैत्री बनाउने,

(४०) प्राङ्गारिक कृषि, सुरक्षित मातृत्व, विद्यार्थी भर्ना, पूर्ण खोप, खुला दिशामुक्त सरसफाई, वातावरणमैत्री तथा बालमैत्री शासनजस्ता प्रवर्द्धनात्मक कार्यहरु गर्ने, गराउने,

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

घ. नियमन कार्य

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

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

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

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

(५) हाट बजारको ब्यवस्थापन गर्ने, गराउने,

(६) विद्युत चुहावट तथा चोरी नियन्त्रणमा सहयोग गर्ने ।

ङ सिफारिस तथा प्रमाणित गर्ने

(१) नाता प्रमाणित गर्ने,

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

(३) बहाल करको लेखाजोखा सिफारिस गर्ने,

(४) बन्द घर तथा कोठा खोल्न रोहबरमा बस्ने,

(५) मोही लगत कट्टाको सिफारिस गर्ने,

(६) घर जग्गा करको लेखाजोखा सिफारिस गर्ने,

(७) जन्म मिति प्रमाणित गर्ने,

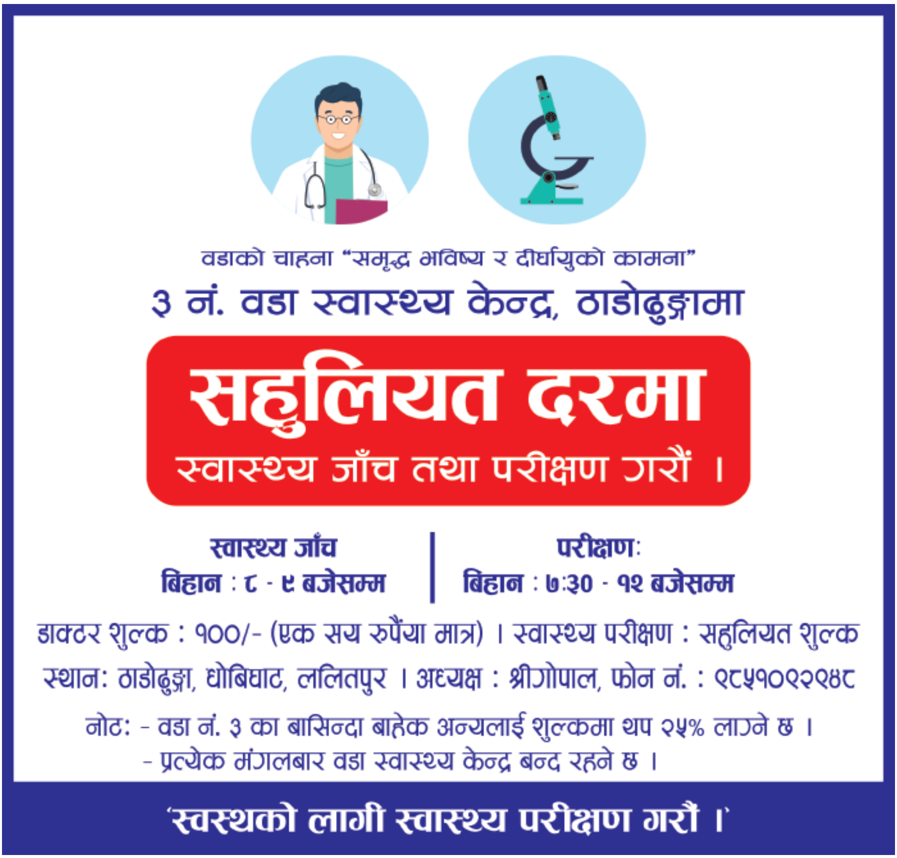
(८) ब्यापार ब्यवसाय बन्द भएको, सञ्चालन नभएको वा ब्यापार ब्यवसाय हुँदै नभएको सिफारिस गर्ने,
(९) विवाह प्रमाणित तथा अविवाहित प्रमाणित गर्ने,
(१०) निःशुल्क वा सःशुल्क स्वास्थ्य उपचारको सिफारिस गर्ने,
(११) वडाबाट जारी हुने सिफारिस तथा अन्य कागजलाई अंग्रेजी भाषामा समेत सिफारिस तथा प्रमाणित गर्ने,
(१२) घर पाताल प्रमाणित गर्ने,
(१३) ब्यक्तिगत विवरण प्रमाणित गर्ने,
(१४) जग्गा धनी दर्ता प्रमाणपुर्जामा घर कायम गर्न सिफारिस गर्ने,
(१५) कुनै ब्यक्तिको नाम, थर, जन्म मिति तथा वतन फरक फरक भएको भए सो ब्यक्ति एकै हो भन्ने सिफारिस गर्ने,
(१६) नाम, थर, जन्म मिति संशोधनको सिफारिस गर्ने,
(१७) जग्गा धनी दर्ता प्रमाणपुर्जा हराएको सिफारिस गर्ने,
(१८) कित्ताकाट गर्न सिफारिस गर्ने,
(१९) संरक्षक प्रमाणित गर्ने तथा संस्थागत र ब्यक्तिगत संरक्षक सिफारिस गर्ने,
(२०) जीवितसंगको नाता प्रमाणित गर्ने,
(२१) मृतकसंगको नाता प्रमाणित तथा सर्जमिन सिफारिस गर्ने,
(२२) जीवित रहेको सिफारिस गर्ने,
(२३) हकवाला वा हकदार प्रमाणित गर्ने,
(२४) नामसारी गर्न सिफारिस गर्ने,
(२५) जग्गाको हक सम्वन्धमा सिफारिस गर्ने,
(२६) उद्योग ठाउँसारी गर्न सिफारिस गर्ने,
(२७) आधारभूत विद्यालय खोल्न सिफारिस गर्ने,
(२८) जग्गा मूल्यांकन सिफारिस गर्ने,
(२९) विद्यालयको कक्षा थप गर्न सिफारिस गर्ने,
(३०) अशक्त, असहाय तथा अनाथको पालन पोषणको लागि सिफारिस गर्ने,
(३१) वैवाहिक अङ्गीकृत नागरिकता सिफारिस गर्ने,
(३२) आर्थिक अवस्था कमजोर वा सम्पन्न रहेको सम्वन्धी सिफारिस गर्ने,
(३३) विद्यालय ठाउँसारी गर्न सिफारिस गर्ने,
(३४) धारा तथा विद्युत जडानको लागि सिफारिस गर्ने,
(३४क) जातीय पहिचान र जातीय सिफारिसको कार्य गर्ने
(३५) ढल जाम भएमा जेट मेशिनको लागि सिफारिस

(३६) बिपन्न वर्गको सिफारिस
(३७) बृद्ध, बिधवा वा एकल महिला सिफारिस
(३८) ढल वा खानेपानी राख्न बाटो खन्न सिफारिस
(३९) डिप बोरिङ्गको लागि सिफारिस
(४०) विद्यार्थी छात्रबृत्तिको सिफारिस
(४१) प्रचलित कानून अनुसार प्रत्यायोजित अधिकार बमोजिम अन्य सिफारिस वा प्रमाणित गर्ने ।

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

(४) वडाबाट गरिने कार्य वडा कार्यालयको नाममा हुनेछ ।

"सृष्टि सेवा समाधि"



"स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा"
ललितपुर महानगरपालिका
३ नं. वडा कार्यालय

हामीले के गऱ्यौं ??

१) अपाङ्गमैत्री भवन
२) अपाङ्गमैत्री बडापत्र
३) अपाङ्गमैत्री फुटपाथ
४) सिसि क्यामरा
५) बिना लगानी ट्राफिक बत्ती
६) सडक सोलार बत्ती
७) पञ्चवर्षीय आवधिक योजना
८) वडामा Walkie Talkie
९) खुल्ला व्यायामशालाको शुरुवात
१०) प्लाष्टिक झोला न्यूनीकरणको लागि कपडाको झोला वितरण
११) वडाको web: lmcityward3.com, Apps: Naagarik ward3
१२) ७५ वर्ष उमेर माथिका बृद्धवद्धाको लागि घर घरमा सिफारिस
१३) वडा क्षेत्रमा जथाभाबी पर्चा/पोष्टर/तुल/ ब्यानर पोल तथा भित्ताहरुमा झुण्ड्याउन तथा टाँस्न निषेध
१४) वडाका पुरातात्विक सम्पदाहरुको पार्श्वचित्र
१५) अपाङ्गता भएका व्यक्तिको लागि रिफ्रेसर तालिम र औषधि वितरण
१६) सचेतना कार्यक्रम :
- वडा स्तरीय मातृ शिशु स्वास्थ्य सेवा केन्द्र
- महिला हिंसा र लैङ्गिक समानता
- वडा रेडक्रस कार्यक्रम
- बालबालिका अभिमुखीकरण
- युवा अभिमुखीकरण
- एकल महिला कार्यक्रम
- कौसी खेतीको लागि बीउ वितरण कानूनी साक्षरता
- सुरक्षाको लागि एक घर एक चिम (Bulb)

१७) जनहित कार्यक्रम :
- वडाको सिफारिसमा रक्त संचार केन्द्र, पुल्चोकबाट निःशुल्क रगत
- ७५ वर्ष उमेर माथिका बृद्धवद्धाको लागि Lab in Bag द्वारा घर घरमा स्वास्थ्य परीक्षण
- निकासा खोल्न जेटिङ्ग, राउडिङ्ग र ग्राउडिङ्ग मेशिन
- निःशुल्क विद्युतीय गाडी सञ्चालन

- ३५ दिनभित्र जन्म दर्ता गर्न आएमा “एक बच्चा एक उपहार”
- कोही नभएको केही नभएको “एकल पुरुष भत्ता”
- अपाङ्गता भएको व्यक्तिलाई निःशुल्क निमोनिया भ्याक्सिन
- दीर्घ रोगी (सुगर र प्रेसर) को लागि निःशुल्क औषधि र महिनामा एक पटक सुगर जाँच
- विपन्न परिवारको लागि- “धारा, बत्ती र शिक्षा ।”
- विपन्न परिवारको लागि- “न्यूनतम विद्युत र धाराको महशुल भुक्तानी ।”
- विपन्न नागरिकको लागि मासिक एक बोरा चामल र ५ के.जी दाल राहत सहयोग
- घर घरमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर परीक्षण HPV DNA Test
- गर्भवती र सुत्केरीलाई पौष्टिक खाद्यान्नको लागि सहयोग स्वरुप प्रति व्यक्ति रु. २,५००/-
- ३५ दिनभित्र ३ नं. वडा कार्यालयबाट मृत्यु दर्ता गरी नाता पेश गरेमा शोक सम्तप्त परिवार प्रति समवेदना स्वरुप ५,००० सहयोग
- स्वास्थ्य बीमा पहिलो दर्ताको लागि सहयोग स्वरुप रु. १,७५०/-
- आगोबाट सुरक्षित रहन सहुलियत दरमा एक घर एक Fire Extinguisher
- सहुलियत दरमा कम्पोष्ट बिन
- ७५ वर्ष पुगेका वृद्ध वृद्धाको लागि रुघा, खोकीको ईनफ्यूएन्जा भ्याक्सिन

१८) सचेतनाको लागि स्टीकर छपाई

- घरेलु फोहोरलाई श्रोतमै वर्गीकरण गरौं ।
- जथाभावी फोहोर नफाल्नु होला ।
- जहाँतही कुकुरलाई आछी नगराउनु होला
- कृपया १८ वर्ष मुनिका बालबालिकालाई धुम्रपान र मद्यपान बिक्री नगरिदिनु होला
- धुम्रपान बिक्री नगर्ने कानूनी स्टीकर
- अति आवश्यक टेलिफोन नंम्बरहरु ।
- सार्वजनिक स्थलमा धूम्रपान र सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन नगरौं/नगराऔं ।

१९) व्यावसायिक ट्रेनिङ्ग सेन्टर भवन निर्माण

२०) वडाको पहल मेट्रिक प्रणालीको घर नम्बर

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

२२) Movable Toilet

२३) उद्यमशील स्वरोजगार कार्यक्रम संचालन

२४) वडा परिचय पत्र

२५) कानूनी परामर्श सेवा
२६) जेष्ठ नागरिक मिलन केन्द्र
२७) ३ नं. वडाबाट सामाजिक सुक्षा भत्ता पाउनु भएका ७५ वर्ष पूरा भएका वृद्ध वृद्धाहरुको सामुहिक जन्मोत्सव, भेटघाट तथा उपहार वितरण कार्यक्रम "तपाई एक्लो हुनु हुन्न, हामी तपाईको साथमा छौं"
२८) सामुदायिक स्कुलको लागि "निगरानी" Apps र कापी, कलम वितरण

- वडाबाट छात्रवृत्ति कार्यक्रम
- विपन्न विद्यार्थीको लागि पोशाक सेट
- कक्षा ८ सम्म र १२ सम्म अध्ययनरत जेहेन्दार विद्यार्थीलाई २५, २५ हजार
- कक्षा इसिसि पास भएका छात्र/छात्रालाई १०, १० हजार कक्षा १२ पास भएका छात्र/छात्रालाई १०, १० हजार ।

२९) ईन्टेलिजेन्ट (विवेकशील) सडक बत्ती
३०) Lighting Fountain Lamochaur Park
३१) स्वेतपत्र जारी
३२) सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त व्यक्तित्वको सम्मान
३३) Roof Top Solar Pv Grid Tied System
३४) वडा स्वास्थ्य कार्यान्वयन समितिद्वारा सञ्चालित वडा स्वास्थ्य केन्द्रमा स्वास्थ्य जाँच तथा परीक्षणको वडा स्वास्थ्य परिचयपत्र (स्वस्थको लागि स्वास्थ्य परीक्षण)
३५) युवाको आविष्कारमा वडाको सहभागीता
३६) No Smoking Zone
३७) सवारी वायु प्रदुषण यन्त्र
३८) नकुहिने फोहोरबाट ब्लक बनाउने मेसिन
३९) बहुतल्ले पार्किङ्गको प्रस्ताव पेश तर फेल भयो
४०) कुहिने फोहोरबाट Bio Gas
४१) वडामा समिक्षात्मक कार्यक्रम
४२) वडा क्षेत्रभित्र कुचो लाउन कुचीकारको व्यवस्था
४३) Hydrogen Gas Plant बनाउन
४४) रोबर्ट बडापत्र
४५) पुरानो कागजबाट ब्रिगेट बनाउने तालिम
४६) रौ बाट फर्टिलाइजर बनाउने तालिम
४७) Waste Paper Recycling
४८) सडकमा कुचो लगाउन सफाईकर्मी
४९) Unicsolar Shower Station संञ्चालन

५०) विद्यार्थी छात्रवृत्ति तथा सम्मान कोष
५१) वडा स्वास्थ्य केन्द्र सञ्चालन अक्षय कोष
५२) असहाय तथा विपन्न नागरिक उपकार सेवा अक्षय कोष
५३) फोहोर प्रशोधन केन्द्र

- फोहोर संकलनको लागि ईभि गाडी खरिद
- घर घरमा रातो र हरियो बाल्टिन वितरण
- मेशिन खरिद

५४) ठाडोढुङ्गाको "हाम्रो घर" बाट दिने सेवाहरु

- वडा स्वास्थ्य केन्द्र
- वडा योग कक्षा
- दाँत क्लिनिक
- व्यावसायिक तालिम र घरायसी सामान मर्मत
- वडा महिला समूहद्वारा उत्पादित सामान बिक्री केन्द्र
- विषादी परीक्षण केन्द्र (१ थरी तरकारी वा फलफूल रु. १०मा परिक्षण गर्न सकिन्छ ।)

५५) Smart Digital Bus Stand Project
५६) "रोजगारीमा युवा" Learning and doing
५७) रेडियो प्रशारण, (हरेक दिन बिहान ७ बजे रेडियो नेसन १०३.९ मेगाहर्ज)
५८) USG Machine (अल्ट्रासाउण्ड मेशिन)
५९) विषादी रहित तरकारी बिक्री स्थल, लामोचौर
६०) ठाउँ चिनारी (सडकको दायाँ बायाँ रंगरोगन)
६१) Fecal Immunochemical Test बाट पेटको क्यान्सरको परीक्षण

"सृष्टि सेवा समाधि"

ब्यक्तिगत कर चुक्ता प्रमाणपत्र (Tax Clearance Certificate) निकाल्ने प्रक्रिया अहिले दुई किसिमले बुझ्न जरुरी छ। एउटा 'एकल रोजगारी' (Single Salary) मात्र हुनेहरूका लागि र अर्को 'अन्य आम्दानी' (व्यवसाय, घर बहाल, लगानी) हुनेहरूका लागि।

तपाईंको सहजताका लागि यहाँ पूर्ण प्रक्रिया दिइएको छः -

१. एकल रोजगारी मात्र हुने व्यक्तिहरूका लागि (पूर्ण अनलाइन)

यदि तपाईंको आम्दानीको स्रोत एउटा मात्र रोजगारदाता हो र कर कट्टी (TDS) भइसकेको छ भने तपाईं आफैँले अनलाइनबाटै प्रमाणपत्र प्रिन्ट गर्न सक्नुहुन्छः

Step 1: आन्तरिक राजस्व विभागको वेबसाइट www.ird.gov.np मा जानुहोस्।

Step 2: Taxpayer Portal मा क्लिक गर्नुहोस्।

Step 3: देब्रेपट्टीको मेनुमा General मा रहेको (+) चिन्हमा क्लिक गरी Taxpayer Login मा जानुहोस्।

Step 4: आफ्नो PAN नम्बर, User Name र Password हालेर लगइन गर्नुहोस्। (यदि छैन भने 'Create User' मा गएर बनाउनुहोस्)।

Step 5: लगइन भएपछि Tax Clearance ट्याबमा क्लिक गर्नुहोस्।

Step 6: आर्थिक वर्ष छनौट गर्नुहोस् र विवरण रुजु गरी Submit गर्नुहोस्।

Step 7: विवरण मिलेको खण्डमा तुरुन्तै Print गर्ने विकल्प आउँछ।

२. अन्य आम्दानी भएका वा 'Error' आउने व्यक्तिहरूका लागि

यदि तपाईंको एकभन्दा बढी रोजगारदाता छन्, वा व्यवसाय/बहाल कर छ भने प्रणालीले सिधै प्रमाणपत्र दिँदैन। यस्तोमा निम्न प्रक्रिया अपनाउनुपर्छः

- **आय विवरण (Income Return) भर्ने:** पहिले सम्बन्धित आर्थिक वर्षको आय विवरण (Annexure) अनलाइनबाट भर्नुपर्छ।
- **कर मिलान (Verification) :** तपाईंले दाबी गरेको TDS र सरकारी प्रणालीमा देखिएको कर रकम बराबर हुनुपर्छ।
- **कार्यालयमा सम्पर्कः** विवरण भरिसकेपछि, 'Self-Assessment' अनुसारको कर (यदि तिर्न बाँकी देखिएमा) तिरेर सम्बन्धित आन्तरिक राजस्व कार्यालय (IRO) मा जानुपर्छ।
- **प्रमाणीकरणः** कार्यालयका कर्मचारीले तपाईंको विवरण अनलाइनबाटै 'Approve' गरिदिएपछि मात्र तपाईंको पोर्टलमा प्रमाणपत्र देखिन्छ, जसलाई तपाईंले पछि आफैं प्रिन्ट गर्न सक्नुहुन्छ।

आवश्यक कागजातहरू (यदि कार्यालय जानुपरेमा)

- PAN कार्डको प्रतिलिपि।
- रोजगारदाताले दिएका कर कट्टाका प्रमाणपत्र (IDS Certificate)।

नागरिकता प्रमाणपत्र बनाउन आवश्यक पर्ने कागजातहरु:-

१) **नयाँ नागरिकताको हकमा :**

अनुसूची १ को Online सिफारिस

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

बाबुको नागरिकता नभएको अवस्थामा :-

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

२) **प्रतिलिपि नागरिकताको हकमा :**

सक्कल नागरिकता प्रमाणपत्र भए रेकर्ड भएको हकमा :-

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

कार्यालय अभिलेख र सक्कल नागरिकता प्रमाणपत्रमा विवरण फरक परेमा :-

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

सक्कल नागरिकता प्रमाणपत्र भए रेकर्ड नभएको हकमा :-

- वडा कार्यालयबाट अनुसूची फारम २ सिफारिस
- सक्कल नागरिकता,
- मतदाता परिचयपत्र,
- जग्गाधनी प्रमाणपत्र,
- तीनपुस्ता भित्रको नागरिकता प्रमाणपत्र र सनाखत ।

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

- वडा कार्यालयबाट अनुसूची फारम २ सिफारिस
- सक्कल नागरिकता,

- ➢ मतदाता परिचयपत्र,
- ➢ जग्गाधनी प्रमाणपत्र,
- ➢ तीनपुस्ता भित्रको नागरिकता प्रमाणपत्र र सनाखत,
- ➢ नागरिकता नम्त्रर र जन्ममिति सहितको तीन पुस्ता भित्रको नाता प्रमाणित,
- ➢ स्थायी बसोबास रहेको फोटो सहितको किटानी सिफारिस र जन्म प्रमाणित,
- ➢ जग्गाधनी प्रमाणपत्र भए भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालयबाट लिखत प्रमाणित र प्रहरी सर्जमिन ।

बसाइँसराइ गराई आएको अवस्थामा :-

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

“सृष्टि सेवा समाधि”

नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय

नेपाल नागरिकता (चौथो संशोधन) नियमावली, २०८२ बमोजिम

- पितृत्व र मातृत्वको ठेगान नभएको व्यक्तिको नागरिकताको प्रमाणपत्र जारी गर्दा कार्यालयको अभिलेखमा निजको पितृत्व र मातृत्वको ठेगान नभएको व्यहोरा जनाई निजले प्राप्त गर्ने नागरिकताको प्रमाणपत्रमा बाबु र आमाको नाम उल्लेख गर्नुपर्ने स्थानमा कुनै व्यहोरा उल्लेख नगरी खाली राख्नु पर्नेछ ।

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

- बाबुको नागरिकताको आधारमा कुनै विदेशी मुलुकको नागरिकता नलिएको भनी निजले र निजको आमाले अनुसूची-७क. बमोजिम गरेको स्वघोषणा ।
  तर निवेदन दिँदाका बखत आमाको मृत्यु भइसकेकोमा मृत्यु दर्ता प्रमाणपत्र वा होस ठेगानमा नरहेकोमा सोही व्यहोरा खुलाई स्वीकृत चिकित्सकले गरेको सिफारिस सहित निवेदकले गरेको अनुसूची-क. बमोजिमको स्वघोषणा संलग्न गर्नु पर्नेछ ।

- बाबु र आमा मध्ये कुनै एकले जन्मको आधारमा नेपाली नागरिकता प्राप्त गरेको र अर्काको नेपाली नागरिकता प्राप्त गर्नु अगावै मृत्यु भएको वा सम्पर्कविहीन भएका व्यक्तिको सन्तानको हकमा त्यस्तो सन्तानले सोह्र वर्ष उमेर पूरा भई ऐनको दफा ५ को उपदफा (५क) बमोजिम अङ्गीकृत नागरिकता लिन चाहेमा देहायका कागजात संलग्न राखी अनुसूची-७ बमोजिमको निवेदन दिनु पर्नेछ :-

  (क) जन्म दर्ता प्रमाणपत्र,

  (ख) बाबु वा आमामध्ये कुनै एकले जन्मको आधारमा प्राप्त गरेको नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र,

  (ग) बाबु वा आमाको मृत्यु भएको भए मृत्यु दर्ता प्रमाणपत्र,

  (घ) जन्मस्थान, नाता र निज नेपालमा स्थायी बसोबास गरेको व्यहोरा खुल्ने गरी सम्बन्धित स्थानीय तहले गरिदिएको सिफारिस,

  (ङ) बाबु वा आमा सम्पर्कविहीन भएको भए सोको व्यहोरा खुल्ने गरी सम्वन्धित स्थानीय तहले गरिदिएको सिफारिस,

(च) बाबु वा आमाको मृत्यु भएको वा सम्पर्कबिहीन भएको भए अनुसूची-७ बमोजिमको ढाँचामा निजले प्रमुख जिल्ला अधिकारीसमक्ष गरेको स्वघोषणा ।

➢ नेपालको नागरिक आमाबाट विदेशमा जन्म भई नेपालमा स्थायी बसोबास गरेको, विदेशको नागरिकता वा राहदानी नलिएको र बाबुको पहिचान नभएको सोह्र वर्ष उमेर पूरा भएको व्यक्तिले अङ्गीकृत नेपाली नागरिकता लिन चाहेमा देहायका कागजात संलग्न राखी अनुसूची-७ बमोजिमको ढाँचामा प्रमुख जिल्ला अधिकारी समक्ष निवेदन दिनु पर्नेछ :-

(क) जन्म दर्ता प्रमाणपत्र,

(ख) आमाको नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र,

(ग) निजको जन्म भएको मुलुक, स्थान र जन्म सम्बन्धी विवरण खुल्ने कागजात,

(घ) नेपालमा स्थायी बसोबास गरेको र निजको बाबुको पहिचान नभएको व्यहोरा खुल्ने गरी सम्बन्धित स्थानीय तहले गरिदिएको सिफारिस,

(ङ) विदेशी मुलुकको नागरिकता वा निजले र निजको आमाले अनुसूची-७ बमोजिमको प्रमुख जिल्ला अधिकारीसमक्ष गरेको स्वघोषणा ।

"सृष्टि सेवा समाधि"

मतदाता नामावलीमा नाम दर्ता गर्ने बारें

नाम दर्ता गर्ने प्रक्रिया :

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

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

२. आयोगले तोकेको मतदाता नामावली सङ्कलन फाराम भर्नु पर्दछ।

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

४. औंलाहरुको रेखात्मक छाप दिनु पर्दछ। यस्तो औंला छाप विधुतीय माध्यमबाट सङ्कलन गरिन्छ।

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

मतदाता नामावली मतदाताको स्थायी बसोबासको ठेगानामा दर्ता गरिन्छ।

"सृष्टि सेवा समाधि"

मतदाता नामावली प्रि-रजिष्ट्रेशन र अद्यावधिक गर्न

वेबसाईट

applyvr.election.gov.np/Login/Preregistration/EnterMobialNon

मा जानुहोला।

"स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा"

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालयको सार्वजनिक सूचना

राष्ट्रिय परिचयपत्र कसरी लिन सकिन्छ ?

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

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

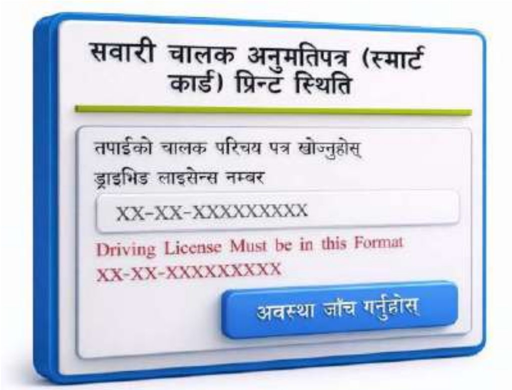
"सृष्टि सेवा समाधि"

"स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा"
"घर हुँदैमा स्थायी बासिन्दा हुँदैन । त्यसैले, बसाईँसराइ ल्याउने गरौं ।"
ललितपुर महानगरपालिका
३ नं. वडा कार्यालयको
व्यवसाय सचालन सम्बन्धी जरुरी सूचना
नेपाल सरकारबाट व्यवसाय स्वीकृति लिई
घर/जग्गा बहालमा लिदा वा दिदा बहाल सम्झौता गरी मात्र वडामा
व्यवसाय दर्ता गरी व्यवसाय सञ्चालन गर्नु होला ।
अन्यथा, व्यवसाय दर्ता नगरेमा वा दर्ता भई नवीकरण नभएमा
कानून बमोजिम जरिवाना गरी व्यवसाय बन्द गरिनेछ ।
"नक्सा पास बमोजिम घर निर्माण गरी निर्माण सम्पन्न लिने गरौं ।"
जानकारीको लागि : ९८५१०९२९४८

व्यक्तिगत घटना दर्ता व्यक्तिको कानूनी पहिचान र सार्वजनिक सेवा प्राप्तिको मुख्य आधार भएकाले घटना घटेको पैंतीस दिन भित्र सम्बन्धित स्थानीय पञ्जिकाधिकरीको कार्यालयमा गई निःशुल्क रुपमा व्यक्तिगत घटना दर्ता गराऔं।

साथै, व्यक्तिगत घटना दर्ता प्रमाणपत्रमा उल्लिखित नाम, थर, उमेर वा अन्य विवरण त्रुटी भएको वा फरक परेको भएमा एक पटक सच्याउन सकिने कानूनी व्यवस्था रहेको हुँदा सम्बन्धित व्यक्तिले स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको कार्यालयमा गई नियमानुसार विवरण सच्याउन सूचित गरिन्छ।

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



सवारी चालक अनुमतिपत्र (स्मार्ट कार्ड) प्रिन्ट स्थित
https://dotm.gov.np मा गएर जाँच गर्न सकिन्छ ।

मुलुकी देवानी संहिता, २०७४

परिच्छेद-९
घर बहाल सम्बन्धी व्यवस्था

४०१. बहालमा लिने व्यक्तिलाई हटाउन सक्ने :

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

(क) बहालमा बस्ने व्यक्तिले आफ्नो दायित्व पूरा नगरेमा,

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

(ग) घर धनी आफैलाई घर आवश्यक भएमा,

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

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

(च) घर बहालको अवधि समाप्त भएमा,

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

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

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

४०४. घर खाली गराउन सक्ने :

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

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

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

परिच्छेद-१०

अंशबण्डा सम्बन्धी व्यवस्था

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

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

२०६. अंशको समान हकदार हुने:

(१) प्रत्येक अंशियार अंशको समान हकदार हुनेछन् ।

(२) अंशबण्डा गर्दाका बखत कुनै महिला अंशियार गर्भवती भएमा र निजले जन्माउने शिशु अंशियार हुने भएमा त्यसरी जन्मने शिशुलाई समेत समान अंशियार मानी निजको अंश भाग छुट्याएर मात्र अंशबण्डा गर्नु पर्नेछ ।

(३) उपदफा (२) बमोजिम गर्भवती महिलाबाट जिउँदो शिशु नजन्मिएमा त्यस्ता शिशुको लागि छुट्याइएको अंश अन्य अंशियारले बराबरी पाउनेछन् ।

२०७. वैवाहिक सम्बन्ध अन्त्य भएका दम्पतिबाट जन्मेका छोरा, छोरीले अंश पाउने: कानून बमोजिम विवाह हुन नसक्ने, विवाह भएको नमानिने वा वैवाहिक सम्बन्ध अन्त्य भएका दम्पतिबाट जन्मिएका छोरा छोरीले त्यस्ता बाबु आमाबाट अंश पाउनेछन् ।

२०८. आमाबाट अंश पाउने:

(१) बाबुको पहिचान नभएका छोरा छोरीले आमाको सम्पत्तिबाट मात्र अंश पाउनेछन् ।

(२) प्रकाश नगरी बाहिर राखेका पत्नीले वा निजबाट जन्मेका छोरा छोरीले पति वा बाबु मरेपछि अंशमा दाबी गर्न पाउने छैन ।

२०९. बाबु वा पतिको भागबाट अंश पाउने:

(१) सगोलमा बसेका दाजु भाइका छोरा छोरी वा पत्नीले आफ्ना बाबु वा पतिको भागबाट मात्र अंश पाउनेछन् ।

(२) अंश नहुँदै पति वा बाबु आमा मरेमा निजले पाउने अंश निजका पत्नी वा छोरा, छोरीले पाउनेछन् ।

(३) कुनै व्यक्तिको एकभन्दा बढी पत्नीहरू भएमा निजहरूले पतिको भागबाट मात्र अंश पाउनेछन् ।

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

(१) कुनै व्यक्तिले पत्नी, छोरा छोरीसँग अंशबण्डा गरी भिन्न भएपछि वा त्यसरी भिन्न भएकोसँग आफ्नो अंश मिलाई सँगै बसेको अवस्थामा अर्को

विवाह गरेमा वा त्यसरी विवाह गरेकी पत्नीबाट छोरा छोरी जन्मिएमा त्यस्ता पत्नी वा छोरा, छोरीले पति वा बाबुको अंश भागबाट मात्र अंश पाउनेछन् ।

(२) यस परिच्छेदमा अन्यत्र जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि पत्नी जीवित हुने कुनै व्यक्तिले अंश नहुँदै अर्को विवाह गरेमा अन्य अंशियारको अंश भाग छुट्याई आफूले पाउने अंश भागबाट त्यसरी विवाह गर्ने महिलालाई अंश दिनु पर्नेछ ।

२११. अंश लिन सक्ने:

(१) सगोलको सम्पत्ति भएका पति, पत्नी, बाबु, आमा, छोरा, छोरीले पत्नी, पति, छोरा, छोरी, बाबु र आमालाई आफ्नो इज्जत आमद अनुसार खान लाउन दिन र आर्थिक हैसियत अनुसार शिक्षा र स्वास्थ्य उपचारको व्यवस्था गर्नु पर्नेछ ।

(२) उपदफा (१) बमोजिमको व्यवस्था पूरा गर्नु पर्ने दायित्व भएका व्यक्तिले त्यस्तो दायित्व पूरा नगरेमा अंशियारले आफ्नो अंश लिई भिन्न हुन सक्नेछ ।

२१२. जहिलेसुकै भिन्न हुन सक्ने:

(१) अंशियारहरू बीच आपसी सहमति भएमा निजहरू जहिलेसुकै पनि अंश लिई भिन्न हुन सक्नेछन् ।

(२) पति, बाबु, आमा वा घरको मुख्य भई काम गर्ने व्यक्तिलाई सबै अंशियारहरू एउटै परिवारमा बस्नुभन्दा अंशबण्डा गरी अलग अलग बस्न उपयुक्त लागेमा जहिलेसुकै पनि अंशबण्डा गरी छुट्टिई भिन्न हुन सक्नेछन् ।

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

(क) पति वा पत्नीले पत्नी वा पतिलाई घरबाट निकाला गरिदिएमा,

(ख) पति वा पत्नीले पत्नी वा पतिलाई शारीरिक वा मानसिक यातना दिएमा ।

२१४. विधवाले अंश लिई भिन्न हुन सक्ने: (१) यस परिच्छेदमा अन्यत्र जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि विधवाले जहिलेसुकै आफ्नो अंश लिई भिन्न हुन सक्नेछ ।

(२) विधवाले अर्को विवाह गरेमा निजले अंश वापत पाएको सम्पत्ति त्यस्ती विधवाको अघिल्लो पति तर्फ छोरा छोरी भएमा त्यस्ता छोरा छोरीले र नभएमा निज आफैंले लिन पाउनेछ ।

२१५. अंश छोडपत्र गर्न सक्नेः (१) कुनै अंशियारले आफ्नो अंश आंशिक रूपमा लिई वा नलिई वा अंश वापत केही नगदी वा जिन्सी मात्र लिई अंश छोडपत्र गर्न सक्नेछ ।

(२) उपदफा (१) बमोजिम अंश छोडपत्र गर्दा कुनै अंशियारको पति, पत्नी वा उमेर पुगेका छोरा, छोरी भएमा त्यस्ता पति, पत्नी वा छोरा, छोरीको मञ्जुरी लिएमा मात्र अंश छोडपत्र गर्न सक्नेछ ।

तर नावालक अंशियारको अंश हक छोडपत्र गर्न सकिने छैन ।

(३) उपदफा (१) बमोजिम अंश छोडपत्र भएकोमा निजको अंश भए सरह मानिनेछ ।

(४) अंश छोडपत्र गर्दा वा अंश बुझिलिनु पर्दा अंशियार आफैँ उपस्थित हुनु पर्नेछ ।

तर निज उपस्थित हुन नसकेमा त्यस प्रयोजनका लागि निजले कानून बमोजिम अधिकृत वारेस नियुक्ति गर्नु पर्नेछ ।

परिच्छेद-१५
लेनदेन व्यवहार सम्बन्धी व्यवस्था

४७४. लेनदेन भएको मानिने :

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

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

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

(क) लेनदेन गर्ने व्यक्तिहरुको नाम, थर, उमेर, ठेगाना तथा बाबु, आमा, बाजे, बजैको नाम, तर विवाहित व्यक्तिले भए पति, पत्नीको नाम समेत उल्लेख गर्नु पर्नेछ ।

(ख) लेनदेन गर्नु परेको कारण,

(ग) लेनदेनकाु परिमाण,

(घ) कुनै वस्तु लेनदेन गरेकोमा त्यस्तो वस्तुको मूल्य,

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

(च) कुनै वस्तु सट्टापट्टा गरेको भए त्यस्तो व्यहोरा,

(छ) लेनदेन गरेको रकम बुझाउने मिति,

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

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

(ञ) लिखत गरिएको ठाउँ,

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

(ट) लिखत तयार गरिएको मिति,

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

४८४. घरसारमा भएको लिखतको अवधि :

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

(२) उपदफा (१) मा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि दश वर्षको अवधिभित्र ऋणीले साहूलाई साँवा वा ब्याजमध्ये केही रकम बुझाएमा वा साँवा ब्याज बुझाउनको लागि लिखतको अवधि थप गरेमा त्यसरी साँवा वा ब्याज बुझाएको वा अवधि थप गरेको मितिले अर्को दश वर्षको अवधि थप हुनेछ ।

लेनदेनको लिखत सम्बन्धी कार्य गर्नस्थानीय तहमा तीन प्रति लिखत, लिखतमा समाहित भएका दुबै पक्षको सक्कल कागजपत्र र कारोबार हुने नगद वा चेक प्रमाणित दिनमा लिएर आउनु पर्नेछ । अन्यथा लिखत प्रमाणित गरिनेछैन ।

"सृष्टि सेवा समाधि"

"स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा"

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालयको

३ नं. वडाबासीहरूमा खुशीको खबर

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

ब्लड प्रेसर	सुगर
1. Amlodipine 2.5 mg	1. Metformine 1000/850 mg
2. Amlodipine 5 mg	2. Metformine 500 mg
3. Losartan 25 mg	3. Glimepiride 1 mg
4. Losartan 50 mg	4. Glimepiride 2 mg
5. Hydrochlorothiazide 12.5 mg	5. Voglibose 0.3 mg

प्रयोगशाला : ०१-५९१०७५० | सोधपुछ : ९८५१०९२९४८

भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय
ललितपुर

भूमिसुधार तथा मालपोत कार्यालय/मालपोत कार्यालयहरुले सेवा प्रवाहका लागि अवलम्बन गर्ने विधि सहितको Sop (Standard Operating Proceduce/handbook) संक्षिप्त जानकारीमूलक हात्ते पुस्तिका :-

मालपोत ऐन, २०३४, मालपोत नियमावली, २०३६, मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४, मुलुकी देवानी (संहिता) कार्यविधि, २०७४ लगायत भूमि प्रशासन सम्बन्धी ऐन, नियम, निर्देशिका र कार्यविधिको कार्यान्वयन गर्न यस विभाग अन्तर्गतका भूमिसुधार तथा मालपोत/मालपोत कार्यालयबाट कार्य सम्पादन गर्दा सेवाग्राहीले आफ्नो कामसँग सम्बन्धित सबै प्रमाण र प्रकृया पुऱ्याएर आउँदा अनपेक्षित झन्झट आउँदा ल्याउनु पर्ने कागजात वा पुऱ्याउनु पर्ने प्रकृया देहाय बमोजिम रहेका छन् ।

देहाय

१. रजिष्ट्रेशन/लिखत पारित

- लिखत पारितका लागि माग निवेदन
- पारित गर्ने लिखत दुई प्रति र गुठी जग्गा वा बेजिल्ले अंशबण्डाको हकमा सोही अनुसार थप प्रति
- सक्कलै जग्गाधनी प्रमाण पुर्जा
- लिने दिने दुबैको नागरिकता प्रमाणपत्र सक्कल र प्रतिलिपि
- चालु आ.व. को मालपोत तिरेको रसिद
- घरबाटो खुलेको जग्गा रहेको स्थानीय तहबाट सिफारिस
- घर समेत भए घरको कर चुक्ता प्रमाण रसिद
- राजश्व दस्तुर/शुल्क बुझाएको बैंक भौचर

२. नामसारी

- स्पष्ट व्यहोरा खुलेको माग निवेदन
- सबैभन्दा नजिकका हकवाला सम्बन्धमा स्थायी ठेगाना भएको गा.पा/न.पा.को किटानी सिफारिस
- हकवालाहरुको नागरिकताको प्रमाणपत्रको सक्कल तथा प्रतिलिपि
- सक्कलै जग्गाधनी प्रमाण पुर्जा तथा प्रतिलिपि

- नाता प्रमाणित प्रमाणपत्र
- हकदार नाबालक भएमा जन्मदर्ता प्रमाणपत्र
- मृत्यु दर्ता प्रमाणपत्र
- चालु आ.व. को मालपोत असुली रसिद/घर भए घरको कर चुक्ता प्रमाणपत्र
- धेरै कहदार भई कसैले हक छोड्न चाहेमा मालोत कार्यालयको रोहबरमा हक छोड्ने मञ्जुरीनामा
- मृतकको पति, पत्नी, छोरा, छोरी बाहेक अन्यको हकमा आवश्यकता अनुसार सार्वजनिक सूचना र स्थलगत सर्जमिन मुचुल्का
- राजश्व दस्तुर/शुल्क बुझाएको बैंक भौचर

३. दाखिला खारेज

(क) कार्यालय, बैंक तथा बित्तिय संस्थाको माग बमोजिम दाखिल खारेज

- कार्यालय/बैंक/बित्तिय संस्था/सहकारी संस्थाबाट भएको लिलामी मुचुल्काको प्रमाणित प्रतिलिपि
- कार्यालय/बैंक/बित्तिय संस्था/सहकारी संस्थाबाट भएको निर्णयको प्रमाणित प्रतिलिपि
- घरबाटो खुलेको जग्गा रहेको स्थानीय तहबाट सिफारिस
- सक्कलै जग्गाधनी प्रमाण पुर्जा तथा प्रतिलिपि
- घर समेत भए घरको कर चुक्ता प्रमाण रसिद
- राजश्व दस्तुर/शुल्क बुझाएको बैंक भौचर

(ख) भूमिसुधार तथा मालपोत कार्यालयको निर्णय बमोजिम दाखिल खारेज

- स्पष्ट व्यहोरा खुलेको माग निवेदन
- जग्गाधनीको हकमा सक्कलै जग्गाधनी प्रमाण पुर्जा र मोहीको हकमा मोही प्रमाण पत्र
- भूमिसुधार तथा मालपोत कार्यालयको निर्णय तथा जनाउ पत्र
- नागरिकताको प्रमाण पत्रको सक्कल तथा प्रतिलिपि
- राजश्व दस्तुर/शुल्क बुझाएको बैंक भौचर

(ग) शेष पछिको बकसपत्र बमोजिम दाखिल खारेज

- स्पष्ट व्यहोरा खुलेको माग निवेदन
- शेष पछिको बकसपत्रको सक्कलै लिखत
- शेष पछिको बकसपत्रमा उल्लेख भएका शर्तहरुको पालना भए नभएको सम्बन्धमा स्थानीय तहको किटानी सिफारिस
- मृत्यु दर्ता प्रमाण पत्र
- निवेदकको नागरिकता प्रमाणपत्रको सक्कल तथा प्रतिलिपि
- घरबाटो खुलेको जग्गा रहेका स्थानीय तहबाट सिफारिस
- घर समेत भए घरको कर चुक्ता प्रमाण रसिद
- सक्कलै जग्गाधनी प्रमाण पुर्जा तथा प्रतिलिपि
- चालु आ.व. को मालपोत तिरेको रसिद
- आवश्यकता अनुसार स्थलगत सर्जमिन मुचुल्का

(घ) अदालतको आदेश बमोजिम दाखिल खारेज

- स्पष्ट व्यहोरा खुलेको माग निवेदन
- निवेदकको नागरिकता प्रमाणपत्रको सक्कल तथा प्रतिलिपि
- अदालतले तहगत अन्तिम फैसलाहरुको प्रमाणित प्रतिलिपि, वण्डा मुचुल्का, जनाउ पत्र, चलानी पूर्जी मिलापत्र भए मिलापत्रको प्रमाणित प्रतिलिपि र जनाउ पूर्जी
- दर्ता बाँकी जग्गा भए दर्ता भूमि प्रशासन निर्देशिका, २०८१ बमोजिम हुने
- घरबाटो खुलेको जग्गा रहेका स्थानीय तहबाट सिफारिस
- राजश्व दस्तुर/शुल्क बुझाएको बैंक भौचर

(ङ) बेजिल्ले अंशबण्डाको दाखिल खारेज

- स्पष्ट व्यहोरा खुलेको माग निवेदन
- निवेदकको नागरिकता प्रमाणपत्रको सक्कल तथा प्रतिलिपि
- लिखत पारित गर्ने सम्बन्धित भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालयको पत्र तथा अंशवण्डाको सक्कलै लिखत
- चालु आ.व. को मालपोत तिरेको रसिद
- घरबाटो खुलेको जग्गा रहेका स्थानीय तहबाट सिफारिस

- घर समेत भए घरको कर चुक्ता प्रमाण रसिद
- सक्कलै जग्गाधनी प्रमाण पुर्जा तथा प्रतिलिपि
- राजश्व दस्तुर/शुल्क बुझाएको बैंक भौचर

४. संशोधन

- स्पष्ट व्यहोरा खुलेको माग निवेदन
- सक्कलै जग्गाधनी प्रमाण पुर्जा र प्रतिलिपि
- नागरिकता प्रमाणपत्रको सक्कल र प्रतिलिपि
- जग्गाधनीको नाम, थर, वतन वा तीन पुस्त संशोधन गर्नुपर्ने भएमा स्थायी बसोबास भएको स्थानीय तहको किटानी सिफारिस
- जग्गाको विवरण संशोधन गर्नुपर्ने भएमा जग्गा रहेको स्थानीय तहको किटानी सिफारिस
- स्वामित्व प्राप्त गरेको श्रोत कागजातहरु
- चालु आ.व. को मालपोत तिरेको रसिद
- राजश्व दस्तुर/शुल्क बुझाएको बैंक भौचर
- आवश्यक परेमा सार्वजनिक सूचना, सर्जमिन मुचुल्का
- कार्यालयले माग गरेका अन्य आवश्यक प्रमाणहरु

५. फोटो टाँस तथा तीन पुस्ते कायम

- स्पष्ट व्यहोरा खुलेको माग निवेदन
- सक्कल जग्गाधनी प्रमाण पुर्जा र प्रतिलिपि
- नागरिकता प्रमाणपत्रको सक्कल र प्रतिलिपि
- वारेसबाट लिखत पारित भएको हकमा जग्गा प्राप्त गर्दाको सक्कलै लिखत
- चालु आ.व. को मालपोत तिरेको रसिद
- फोटो प्रमाणित सहितको तीन पुस्त खुलेको स्थायी बसोबास भएको गा.पा/न.पा.को किटानी सिफारिस
- स्वामित्व प्राप्त गरेको श्रोत कागजातहरु
- राजश्व दस्तुर/शुल्क बुझाएको बैंक भौचर
- आवश्यक परेमा सार्वजनिक सूचना, सर्जमिन मुचुल्का
- कार्यालयले माग गरेका अन्य आवश्यक प्रमाणहरु

६. जग्गाधनी प्रमाण पूर्जा - हराई प्रतिलिपि

- स्पष्ट व्यहोरा खुलेको माग निवेदन
- नागरिकता प्रमाणपत्रको सक्कल र प्रतिलिपि
- फोटो प्रमाणित सहितको तीन पुस्त खुलेको स्थायी बसोबास भएको गा.पा/न.पा.को किटानी सिफारिस
- चालु आ.व. को मालपोत तिरेको रसिद/घर भए, घरको कर तिरेको रसिद
- स्वामित्व प्राप्त गरेको श्रोत कागजातहरु
- राजश्व दस्तुर/शुल्क बुझाएको बैंक भौचर
- आवश्यकता अनुसार स्थलगत सर्जमिन

७. ट्रायल चेक

- नापी कार्यालयको निर्णय सहितका कागजात
- जग्गा रोक्का रहेको भए रोक्का राख्ने निकायको सहमति पत्र
- ट्रायल चेकबाट क्षेत्रफल बढ भएमा बढ जग्गाको मालपोत तिरेको रसिद
- बढ जग्गाको राजस्व बुझाउनु पर्ने भए राजस्व बुझाएको भौचर/रसिद

८. हकसफा/अचल सम्पत्ति निखन्ने सम्बन्धी

- स्पष्ट व्यहोरा खुलेको माग निवेदन
- नागरिकता प्रमाणपत्रको सक्कल र प्रतिलिपि
- लिखतमा उल्लेखित थैली बमोजिमको रकम दाखिला गरेको बैं भौचर
- रजिष्ट्रेशन दस्तुर दाखिला गरेको बैं भौचर
- थाहा पाएको मिति प्रमाणित हुने कागजात
- सन्धिसर्पन पर्ने व्यहोरा खुलेको प्रमाणित हुने कागजातहरु
- नक्साको प्रमाणित प्रतिलिपि

९. पुनः नापी पछि श्रेस्ता अद्यावधिक/हाल साविक भूमि प्रशासन निर्देशिका, २०८१ बमोजिम हुने

- स्पष्ट व्यहोरा खुलेको माग निवेदन
- नागरिकता प्रमाणपत्रको सक्कल र प्रतिलिपि
- जग्गाधनी प्रमाण पुर्जा (हाल र साविक दुबै)
- चालु आ.व. को मालपोत तिरेको रसिद
- साविक र हालको नक्साको प्रमाणित प्रतिलिपि

- आवश्यकता अनुसार स्थलगत सर्जमिन प्रतिवेदन
- राजश्व दस्तुर/शुल्क बुझाएको बैंक भौचर
- आवश्यकता अनुसार स्थलगत सर्जमिन

१०. पत्रद्वारा हुने (ठाडो) रोक्का तथा फुकुवा

- सरकारी अड्डा, अदालत वा वित्तिय संस्थाबाट रोक्का वा फुकुवा गरिदिने पत्र
- सक्कल जग्गाधनी पुर्जा तथा यसको प्रतिलिपि
- चालु आ.व. को मालपोत तिरेको रसिद र राजश्व दस्तुर/शुल्क बुझाएको बैंक भौचर

११. हकवाला वा सरोकारवालाले जग्गाधनी दर्ता श्रेस्ताको प्रतिलिपि माग

- स्पष्ट व्यहोरा खुलेको माग निवेदन
- नागरिकता प्रमाणपत्रको सक्कल र प्रतिलिपि
- राजश्व दस्तुर/शुल्क बुझाएको बैंक भौचर
- जग्गाधनीको हकवाला प्रमाणित हुने सक्कलै कागजात तथा प्रतिलिपि
- अदालतमा दर्ता भएको फिरादको प्रमाणित प्रतिलिपि/तारेख पर्चा
- नामसारी प्रयोजनका लागि भए जग्गाधनीको मृत्यु दर्ता प्रमाणपत्र र नाता प्रमाणपत्र

१२. सार्वजनिक बाटो लगातकट्टा

- स्पष्ट व्यहोरा खुलेको माग निवेदन
- नागरिकता प्रमाणपत्रको सक्कल र प्रतिलिपि
- सक्कल जग्गाधनी प्रमाणपुर्जा र प्रतिलिपि
- चालु आ.व. को मालपोत तिरेको रसिद
- जग्गा रहेको नगरपालिकाले सार्वजनिक बाटो लगतकट्टा गर्ने सम्बन्धमा किटानी सिफारिस दिएको सक्कलै पत्र
- नक्सा प्रमाणित प्रतिलिपि
- सार्वजनिक बाटो कायम गर्नका लागि प्रस्तावित बाटोले छुने जग्गाका जग्गाधनीहरुले कार्यालयको रोहवरमा गरेको मञ्जुरीनामा

१३. जग्गा दर्ता

(क) रैकर जग्गा

- साविक लगत
- फिल्डबुक
- जग्गा रहेको न.पा./गा.पा. को सिफारिस
- दर्ता नामसारी भएमा नाता प्रमाणित प्रमाणपत्र
- दर्ता नामसारी भएमा मृत्युदर्ता प्रमाणपत्र
- स्थायी बसोबास भएको र जग्गा भएको गा.पा./न.पा.को हकदार तथा जोतभोग खुलेको सिफारिस
- सम्भव भएसम्म भूमिसुधार कार्यालयको ७ नं. फाँटवारी, १ नं. लगत र २ नं. अनुसूची
- हकदावी सम्बन्धी सार्वजनिक सूचना
- स्थलगत सर्जमिन मुचुल्का
- आवश्यकता अनुसार फिल्ड निरीक्षण प्रतिवेदन
- नागरिकता प्रमाणपत्रको सक्कल र फोटो कपी
- राजश्व दस्तुर/शुल्क बुझाएको रसिद भौचर

(ख) बिर्ता जग्गा बिर्तावालाको नाममा दर्ता

- स्पष्ट ब्यहोरा खुलेको निवेदन
- पोता/बिर्ता लगत
- जोताहाको बयान
- फिल्डबुक उतार
- फिल्ड नक्सा
- सम्भव भएसम्म भूमिसुधार कार्यालयको ७ नं. फाँटवारी र २ नं. अनुसूची
- जग्गा रहेको गा.पा./न.पा. को सिफारिस
- नामसारी गर्नुपर्ने भए नाता प्रमाणित प्रमाणपत्र र मृत्यु दर्ता प्रमाणपत्र
- स्थायी बसोबास रहेको गा.पा./न.पा. को सिफारिस
- स्थलगत सर्जमिन मुचुल्का
- हकदावी सम्बन्धी ३५ दिने सार्वजनिक सूचना

- आवश्यकता अनुसार फिल्ड निरीक्षण प्रतिवेदन
- राजश्व दस्तुर/शुल्क बुझाएको रसिद भौचर

(ग) बिर्ता जग्गा जोताको हकमा रैकर परिणत (रै.प.)

- तोकिएको म्याद भित्रको रैकर परिणत (रै.प.) दर्ता माग निवेदन
- जोताहाका अस्थायी निस्सा
- फिल्डबुक उतार
- फिल्ड नक्सा
- सम्भव भएसम्म भूमिसुधार कार्यालयको २ नं. अनुसूची
- जग्गा रहेको गा.पा./न.पा. को सिफारिस
- नामसारी रै.प. दर्ता भए नाता प्रमाणित प्रमाणपत्र
- मृत्यु दर्ता प्रमाणपत्र
- बिर्तावालाको बयान
- स्थलगत सर्जमिन मुचुल्का
- हकदावी सम्बन्धी ३५ दिने सार्वजनिक सूचना
- आवश्यकता अनुसार फिल्ड निरीक्षण प्रतिवेदन
- राजश्व दस्तुर/शुल्क बुझाएको रसिद भौचर

१४.घरजग्गा लिनेदिनेले ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु :

- खरिद हुने जग्गा/घर जग्गासम्मको बाटो, नक्सा तथा फिल्ड अवस्थाको एकीन गर्नु भयो ?
- खरिद बिक्री मूल्य सम्बन्धमा लिने र दिने दुबै पक्ष सन्तुष्ट हुनु भयो ?
- खरिद हुने जग्गाको रोक्का वा अन्य कुनै पनि किसिमको खिचलो छैन भन्ने सम्बन्धमा स्पष्ट हुनुभयो ?
- खरिद गर्न लागेको जग्गा रैकर, गुठी आदि कुन किसिमको हो स्पष्ट हुनुभयो ?
- जग्गाका अधिकार, हकवाला, मोहीको सम्बन्धमा बुझी लिखतमा साक्षी राख्नुपर्ने हुन सक्छ, सो को प्रबन्ध गर्नुभयो ?
- कारोवार हुने जग्गामा घर वा टहरा भएकोमा सो को स्वामित्व हस्तान्तरण हुने भएमा लिखतमा नै खुलाउनु भयो ?

- खरिद गर्न लागेको जग्गाका जग्गाधनी नै वास्तविक जग्गाधनी हुन् भन्नेमा ढुक्क हुनुहुन्छ ?
- खरिद बिक्री गर्दा लिने दिनेले के कति राजश्व तिर्नुपर्छ सो सम्वन्धमा प्रष्ट हुनुभयो ?
- लिखतमा राखिएको थैली अंकको सम्बन्धमा जानकारी लिनुभयो ?
- वास्तविक कारोवार मूल्यभन्दा घटी थैली राख्दा खरिदकर्ताको सम्पत्ति जोखिममा पर्न सक्ने र बिक्रेतालाई सम्पत्तिको स्रोत खुलाउन असजिलो हुने विषयमा जानकार हुनुहुन्छ ?
- घर निर्माणको लागि जग्गा खरिद गर्दै हुनुहुन्छ भने जग्गा रहेको स्थानीय तहसँग घर निर्माणका लागि पुऱ्याउनुपर्ने मापदण्डको बारेमा परामर्श लिनुभयो ?
- धितोबन्धकी भनेर राजिनामाको लिखत पो पारित गर्दै हुनुहुन्छ कि त्यसतर्फ एकीन हुनुभयो ?

“सृष्टि सेवा समाधि”

अनुसूची- ४

(दफा ४ उपदफा (७) संग सम्बन्धित)

कडा रोगहरुको उपचार सहुलियत विवरण

क्र. सं.	रोग	सहुलियत विवरण	सहुलियत रकम	कैफियत
१	मृगौला	मृगौला प्रत्यारोपण	रु. ४ लाख सम्म ।	
		अल्पकालिन रुपमा मृगौलाले काम नगरेको बिरामीलाई डायलायसिस बापत	रु. १ लाख सम्म ।	
		Acute Glumerule Nephritis Nephrotic Syndrome का साथै दुबै मृगौला फे भई डायलाइसिस तथा प्रत्यारोपण गर्न नमिल्ने वा नपर्ने बिरामीलाई औषधी उपचार तथा प्रयोगशाला बापत	रु. १ लाख सम्म ।	
		मृगौला प्रत्यारोपण पश्चात औषधी सेवन	रु. १ लाख सम्म ।	
		अंग दाता र ग्रहणकर्ताको प्रयोगशाला (HLA TEST) शुल्क	रु. ५० हजार सम्म ।	
		हेमोडायलाइसिस बढीमा हप्ताको दुइ सेसन र सोभन्दा बढी गर्नुपर्ने अवस्थामा चिकित्सकको कारण सहितको प्रिस्किप्सन अनिवार्य हुनु पर्नेछ ।	प्रति सेसन रु. २,५००	
		सेरोपोजेटिभ (संक्रमित) भएका बिरामीहरुलाई डायलाइसिस उपचार सेवा बापत प्रति सेसन सोधभर्ना	रु. ४,०००	
		पेरिटानियल डायलाइसिस प्रति बिरामी महिनाको अधिकलम ९० प्याकेट सम्म ।	तोकिए बमोजिम	
२	मुटुरोग	१. विभिन्न प्रकारका मुटुरोग जस्तैः महाधमनिको शल्यक्रिया गर्नुपर्ने बिरामी, २ मुटुमा पेश मेकर तथा स्टेन्ट राख्नु परेमा, एब्लेशन गर्नु परेमा, मुटुको	रु. १ लाख सम्म ।	

		भल्ब पूर्ण रुपमा क्षति भएको या मुटु फेल भएको उपचारका लागि		
३	क्यान्सर	विभिन्न प्रकारका क्यान्सर रोग, ती सम्बन्धी शल्यक्रिया, थप निदानात्मक सेवा, केमोथेरापि, रेडियोथेरापि, औषधी, औषधिजन्य सामाग्री, शैया तथा सेवा शुल्कहरु	रु. १ लाख सम्म ।	
४	पार्किन्सन्स	पार्किन्सन्स रोगमा प्रयोग हुने थप निदानात्मक सेवा, औषधी, औषधिजन्य सामाग्री, शैया तथा सेवा शुल्कहरु	रु. १ लाख सम्म ।	
५	अल्जाइमर	अल्जाइमर रोगमा प्रयोग हुने थप निदानात्मक सेवा, औषधी, औषधिजन्य सामाग्री, शैया तथा सेवा शुल्कहरु	रु. १ लाख सम्म ।	
६	स्पाइनल इन्जुरी	दुर्घटनाजन्य र चोटपटकजन्य बिरामीहरुलाई शल्यक्रिया, औषधी तथा औषधिजन्य सामाग्रीहरु, थप निदानात्मक सेवा, शैया सेवा शुल्क, स्पाइनल इन्जुरी भइ पारालाइसिस भएका बिरामीहरुलाई पुनर्स्थापना सेवाका लागि	रु. १ लाख सम्म ।	
७	हेड इन्जुरी	दुर्घटनाजन्य र चोटपटकजन्य बिरामीहरुलाई शल्यक्रिया, औषधी तथा औषधिजन्य सामाग्रीहरु, थप निदानात्मक सेवा, शैया सेवा तथा पुनर्स्थापना सेवाका लागि समेत	रु. १ लाख सम्म ।	
८	सिकलसेल एनिमिया	सिकलसेल एनिमिया रोग लागेका बिरामीहरुलाई शल्यक्रिया, औषधी तथा औषधिजन्य सामाग्री, थप निदानात्मक सेवा, शैया सेवा शुल्क आदि ।	रु. १ लाख सम्म ।	

अनलाइन ब्लु प्रीन्ट/नापी नक्सा निकाल्न

merokitta.dos.gov.np/auth/logout मा जानू होला ।

“स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा”

ललितपुर महानगरपालिका
३ नं. वडा कार्यालयको अत्यन्त जरुरी सूचना

सार्वजनिक स्थलमा धूम्रपान र सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन नगराऔं ।

सुर्तीजन्य पदार्थ (नियन्त्रण र नियमन गर्ने) ऐन, २०६८ को दफा ३ को उपदफा (१) ले देहायका स्थललाई सार्वजनिक स्थल मानेको छ ।

क) राज्य तथा सरकारी निकाय, संस्था वा कार्यालय,
ख) शिक्षण संस्था, पुस्तकालय, तालीम तथा स्वास्थ्य सम्वन्धी संस्था,
ग) विमानस्थल, वायुसेवा तथा सार्वजनिक सवारीका साधन,
घ) बालकल्याण गृह, शिशु स्याहार केन्द्र, बृद्धाश्रम, अनाथालय, बाल उद्दान तथा क्लब,
ङ) सार्वजनिक शौचालय,
च) उद्योग तथा कल कारखानाका कार्यस्थल,
छ) चलचित्र घर, साँस्कृतिक केन्द्र तथा नाटचशाला,
ज) होटल, मोटल, रिसोर्ट, रेस्टुरेण्ट, बार, भोजनालय, चमेनागृह, लज, छात्र वा छात्राबास तथा अतिथि गृह,
झ) रङ्गशाला, कभर्डहल, शारीरिक सुगठन व्यायाम केन्द्र, पौडी पोखरी तथा पुल हाउस,
ञ) डिपार्टमेण्ट स्टोर तथा मिनी मार्केट,
ट) धर्मशाला तथा धार्मिक स्थल,
ठ) सार्वजनिक सवारीका प्रतिक्षालय र टिकट काउन्टर ।

दफा १६ बिक्री वितरण तथा प्रदर्शनमा बन्देजको उपदफा (३) बमोजिम कसैले पनि शिक्षण तथा स्वास्थ्य संस्था, बाल कल्याण गृह, शिशु स्याहार केन्द्र, बृद्धाश्रम, अनाथालय र नेपाल सरकारले नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशन गरी तोकिदिएको सार्वजनिक स्थलबाट कम्तीमा **एक सय मिटरभित्र**को घर, पसलबाट सुर्तिजन्य पदार्थ बिक्री वितरण गर्न गराउन पाउने छैन ।

दफा १७ सजाय (१) को उपदफा (**क**) बमोजिम धूम्रपान वा सुर्ती सेवन गर्न तुरुन्त रोक लगाउने र त्यसरी रोक लगाउँदा नमानेमा वा पटक पटक धूम्रपान वा सुर्ती सेवन गरेमा निजलाई त्यस्तो सार्वजनिक स्थलबाट **बाहिर निकाल्ने वा एक सय रुपैयाँ जरिवाना वा दुबै सजाय** गर्नु पर्ने ।

सुर्तीजन्य पदार्थ (नियन्त्रण र नियमन गर्ने) नियमावली, २०६८ को नियम ११ मा बिक्रीकक्षमा सूचना पाटी राख्नु पर्नेछ :-

(१) बिक्रेताले आफ्नो बिक्रीकक्षको प्रवेशद्वारमा सजिलै देख्न र पढ्न सक्ने गरी देहाय बमोजिमको विवरण खुलाईएको सूचना पाटी राख्नु पर्नेछ :-

क) **अठार वर्ष उमेर** नपुगेका व्यक्तिलाई सुर्तीजन्य पदार्थ नबेचिने र बेच्न नलगाइने,

ख) **गर्भवती महिला**लाई सुर्तीजन्य पदार्थ नबेचिने र बेच्न नलगाइने ।

(२) व्यवस्थापकले आफूसँग सम्वन्धित सार्वजनिक स्थलको विभिन्न ठाउँमा धूम्रपान तथा सुर्ती सेवन निषेधित क्षेत्र उल्लेख भएको **सूचना टाँस्नु पर्ने**छ ।

(३) उपनियम (१) र (२) बमोजिमको **सूचना कम्तीमा तीस सेन्टिमिटर लम्बाई र बीस सेन्टिमिटर चौडाइ**को हुनु पर्नेछ ।

सार्वजनिक स्थलमा धूम्रपान वा सुर्ती सेवन गरेको देखेमा रु. १००/- जरिवाना लाग्नेछ ।

सूचना टाँस नगरेमा वा उप्काएर फालेमा व्यवस्थापकलाई रु. ५,०००/- जरिवाना गरिनेछ ।

"सृष्टि सेवा समाधि"

स्थानीय तहबाट जारी हुने र कन्सुलर सेवा विभागबाट

प्रमाणीकरण गरिने कागजातहरुको नयाँ ढाँचा/नमूना सम्बन्धी

सूचना- २०८२/०७/२३

Ref. No.: ………………………………………….   Date: ………………………………….

Subject: <u>Verification of Unmarried Status</u>

This is to verify that applicant Mr./Mrs. ………………………………, holder of Nepali Citizenship Certificate No ……………………………/ National Identity Card No ……………………….., grandson/granddaughter of Mr. ……………………….. and Mrs. …………………………… , son/daughter of Mr. …………………………… and Mrs. ……………………………, permanent resident of …………………………………….……. is single as of the date of issuance of this letter.

This letter is issued on the basis of the applicant's written self-declaration, official inquiry and investigation carried out at the local level, and confirmation by competent witnesses.

<u>Witnesses</u>

1. ………………….
2. ………………….

Photo

Mr./Ms. …………………………..

(Applicant)

This letter is hereby issued in accordance with the Section 12 of the Local Government Operation Act, 2074 BS(2017 AD).

…………………………

(…………………………)

Ward Chairman

Ref. No.: ………………………………………. Date: ………………………………….

Subject: <u>Verification of Single Status</u>

This is to verify that applicant Mr./Mrs. ………………………………, holder of Nepali Citizenship Certificate No ……………………………/ National Identity Card No ………………………., grandson/granddaughter of Mr. ……………………… and Mrs. …………………………… , son/daughter of Mr. …………………………… and Mrs. ……………………………, permanent resident of …………………………………..……… is single as of the date of issuance of this letter.

This letter is issued on the basis of the applicant's written self-declaration, official inquiry and investigation carried out at the local level, and confirmation by competent witnesses.

<u>Witnesses</u>

1. ………………….
2. ………………….

Photo

Mr./Ms. …………………………..

(Applicant)

This letter is hereby issued in accordance with the Section 12 of the Local Government Operation Act, 2074 BS(2017 AD).

………………………..

(………………………..)

Ward Chairman

Ref. No.: ……………………………………….   Date: ……………………………….

Subject: Permanent Address Verification

This is to verify that applicant Mr./Ms. ………………………………., holder of Nepali Citizenship Certificate No ..../ National Identity Card No ……………………………………., Nepali Passport No. ……………………………………………. grandson/granddaughter of Mr. ………………………………... and Mrs. …………………………., son/daughter of Mr. ……………………….. and Mrs. …………………………………,is a permanent resident of ……………………………………………….. .

It is further certified that the ……………………………………………………………………. (former administrative unit) has been converted to ………………………………………………. (current administrative unit) as per the decision of Nepal.

Photo

Mr. /Ms ………………………………..

(Applicant)

This letter is hereby issued in accordance with the Section 12 of the Local Government Operation Act, 2074 BS (2017 AD).

……………………..

(……………………..)

Ward Chairman

Ref. No.: ……………………………………….   Date: ………………………………….

Subject: Temporary Address Verification

This is to verify that applicant Mr./Ms. …………………………………., holder of Nepali Citizenship Certificate No ..../ National Identity Card No …………………………., Passport No ………………………………. grandson/granddaughter of Mr. …………………………………. and Mrs. …………………………., son/daughter of Mr. ………………………. and Mrs. …………………………………., permanent resident of …………………………………………….. is temporarily residing at ……………………………………………. .

It is further certified that the ……………………………………………………………. (former administrative unit) has been converted to ……………………………………………. (current administrative unit) as per the decision of Nepal.

Photo

Mr. /Ms ……………………………….

(Applicant)

This letter is hereby issued in accordance with the Section 12 of the Local Government Operation Act, 2074 BS (2017 AD).

……………………..

(……………………..)

Ward Chairman

Ref. No.: ………………………………………..   Date: ………………………………….

Subject: Date of Birth Verification

This is to verify that applicant Mr./Mrs. ………………………………., holder of Nepali Citizenship Certificate No ……………………………/ National Identity Card No ………………………., Passport No. …………………………. grandson/granddaughter of Mr. ……………………… and Mrs. …………………………… , son/daughter of Mr. …………………………… and Mrs. ……………………………, permanent resident of ……………………………….……….. was born on ………………………(Date of Birth) in ……………………………………... (Place of Birth).

Photo

Mr./Ms. …………………………..

(Applicant)

This letter is hereby issued in accordance with the Section 12 of the Local Government Operation Act, 2074 BS(2017 AD).

…………………………

(…………………………)

Ward Chairman

Ref. No.: …………………………………….. Date: ………………………………….

Subject: <u>Place of Birth Verification</u>

This is to verify that applicant Mr./Ms. ………………………………., holder of Nepali Citizenship Certificate No ……………………………./ National Identity Card No ………………………., Passport No. …………………………. grandson/granddaughter of Mr. ……………………….. and Mrs. ……………………………. , son/daughter of Mr. ……………………………. and Mrs. ……………………………., permanent resident of …………………………………………. was born in ………………………(Place of Birth) on ……………………………………. (Date of Birth).

It is further certified that the ……………………………………………….. (former administrative unit) has been converted to …………………………………… (current administrative unit) as per the decision of the Government of Nepal.

Photo

Mr./Ms. …………………………..

(Applicant)

This letter is hereby issued in accordance with the Section 12 of the Local Government Operation Act, 2074 BS(2017 AD).

……………………….

(………………………..)

Ward Chairman

Ref. No.: ………………………………………. Date: ………………………………….

Subject: <u>Marriage Verification</u>

This is to verify that applicant Mr. ……………………….. (Name of Groom) , holder of Nepali Citizenship Certificate No ……………………………../ National Identity Card No ………………………., Passport No. ………………………… grandson/granddaughter of Mr. ……………………….. and Mrs. …………………………… , son/daughter of Mr. …………………………… and Mrs. ……………………………, permanent resident of ……………………………………….. got married to Ms. ………………………… (Name of Bride) holder of Nepali Citizenship Certificate No ……………………………/ National Identity Card No ………………………., Passport No. ………………………… grandson/granddaughter of Mr. ……………………….. and Mrs. …………………………… , son/daughter of Mr. …………………………… and Mrs. ……………………………,permanent resident of ……………………………………….. on ………………………. in accordance with social customs and traditions.

Photo	Photo
Mr. …………..	Ms. ……………
Groom	Bride

This letter is hereby issued on the basis of the applicant's written self-declaration, official inquiry and investigation carried out at the local level, marriage registration records of the couple, and confirmation by competent witnesses, in accordance with the Section 12 of the Local Government Operation Act, 2074 BS(2017 AD).

………………………..

(………………………..)

Ward Chairman

Ref. No.: …………………………………….. Date: ………………………………..

Subject: **Divorce Verification**

This is to verify that Mr./Ms. ...., holder of Nepali Citizenship No. ...., National Identity Card No. ...., grandson/granddaughter of Mr. .... and Mrs. ...., son/daughter of Mr. .... and Mrs. ...., permanent resident of .... got divorced on ....….. as per the decision of .... District Court and the record maintained in this office.

Photo
Mr./Ms. ....
Applicant

This letter is hereby issued in accordance with the Section 12 of the Local Government Operation Act, 2074 BS (2017 AD).

....

(...)

Ward Chairman

For Consent to Stay With

Ref. No.: ……………………………………….   Date: ………………………………….

LETTER OF CONSENT

This is to state that applicant Mr./Mrs. …………………………………, holder of Nepali Citizenship Certificate No. ……………………………………………………., National Identity Card No. …………………………………………, grandson/ granddaughter of Mr. ……………………………………… and Mrs. ……………………………………………, son/daughter of Mr. ………………………………… and Mrs. ………………………………………………….., permanent resident of ………………………………………………………………………… has consented to send his/her son/daughter ……………………………………………………………….. holder of Nepali Minor Identity Card No./Citizenship No. ……………………………………………………, Nepali Passport No. ………………………………., aged ………… years, to stay with his/her …………………………(father/mother), Mr./Ms. ……………………………. holder of Nepali Citizenship Certificate No. ………………………………………., National Identity Card No. ……………………………………………, Nepali Passport No. ………………………………, permanent resident of …………………………………………, who is currently residing at ………………………………………………………………… .

Photograph of the minor/person for whom consent has been granted to reside with the stated individual.

Right thumb of the applicant	Left thumb of the applicant

Mr./Mrs. ……………………………………   Mr./Mrs. ……………………………….

(Applicant)

Signature: ……………………………….

This letter is issued in accordance with the Section 12 of the Local Government Operation Act, 2074 B.S (2017 A.D).

It is hereby, verified that the applicant was physically present and signed this Letter of Consent before me.

……………………………..

(……………………………..)

Ward Chairman

Ref. No.: ……………………………………….   Date: …………………………………

TO WHOM IT MAY CONCERN

This is to state that applicant Mr./Ms. ...., holder of Nepali Citizenship Certificate No. ...., National Identity Card No. ...., grandson/granddaughter of Mr. .... and Mrs. ...., son/daughter of Mr. .... and Mrs. ...., permanent resident of .... is dependent on his/her son/daughter/father/mother Mr./Ms. ...., who is currently residing at ....

Photo

Mr./Ms. ....
(Applicant)

This letter is issued on the basis of the applicant's written self-declaration, official inquiry and investigation carried out at the local level, and confirmation by competent witnesses, in accordance with the Section 12 of the Local Government Operation Act, 2074 BS (2017 AD).

....
(.......................................)
Ward Chairman

Ref. No.: ……………………………………….   Date: …………………………………

Letter of Authorization

I/We, the undersigned family members of Mr./Ms. …………………………………………………. holder of Nepali Citizenship Certificate No. …………………………………… , Nepali Passport No. …………………………………………, grandson/granddaughter of Mr. ………………………………………… and Mrs. ……………………………………………… , son/daughter of Mr. ………………………………………………. and Mrs. ……………………………………………………, aged ……………… years, permanent resident of ……………………………………………………….., do hereby authorize the Embassy/Consulate General of Nepal in …………………………………………………. to undertake all necessary steps to ascertain his/her current whereabouts.

We further request the Embassy/ Consulate General to verify whether Mr./Mrs. ………………………………… is being held in any jail, detention center or other custodial facility, and to obtain official confirmation regarding any case or charges that may have been filed against him/her.

This authorization is granted solely for the purpose of facilitating assistance in locating Mr./Mrs. …………………………………………………., pursuing any required legal follow-up and liaising with the competent authorities as deemed necessary.

S.N.	Name	Relation	Signature
1.			
2.			
3.			
4.			

This letter is issued in accordance with the Section 12 of the Local Government Operation Act, 2074 BS(2017 AD).

It is, hereby, verified that the applicant was physically present and signed this Letter of Consent before me.

……………………………

(…………………………….)

Ward Chairman

Ref. No.: ……………………………………….   Date: ………………………………….

POWER OF ATTORNEY

I/We, the undersigned, the legal heirs of late Mr./Ms. .... holder of Nepali Citizenship Certificate No. ………………………………….. / Nepali Passport No. ……………………………………….. grandson/granddaughter of Mr. .... and Mrs. …………………………………… son/daughter of Mr. ……………………………. and Mrs. ………………………………… aged .... years, permanent resident of .... in …………………………………………. due to ……………………………………………, who died on ………………………………………. due to ………………………………………………... do hereby appoint and authorize the Ambassador/Charge d'Affaires a.i./Consul General/Acting Consul General of the Embassy/Consulate General of Nepal in ………………………………………………… to act on our behalf before any judicial authority, Court/Sharia Court, police authority, labor authority, or any other concerned Government authority.

The Ambassador/Charge d'Affaires a.i./Consul General/Acting Consul General shall have full authority to act on our behalf and to carry out all acts deemed appropriate and necessary, including but not limited to the following:

1. To file and defend any case, complaint, petition, or claim before any competent Court, Sharia Court, judicial or administrative authority.
2. To demand, claim, and receive any compensation, dues, or amounts as awarded, adjudicated or determined by any Court, Sharia Court, judicial, or administrative authority.
3. To negotiate, settle or compromise any matter, claim or dispute as and when required.
4. To appoint, engage or retain legal counsel and to pay professional/legal fees and expenses from the compensation or amount so received.
5. To pursue, follow up and conclude all necessary proceedings, steps and actions related to the case.
6. To delegate and assign all or any of the powers herein conferred to any official of the Embassy/Consulate General of Nepal or to any duly designated lawyer or representative in.

S.N	Name	Photo	Citizenship Certificate Number	Relationship with the deceased
1.				

2.				
3.				
4.				

Witnesses:

1. ……………………………………………..
2. ……………………………………………..

The letter is issued in accordance with the Section 12 of the Local Government Operation Act, 2074 B.S(2017 A.D).

It is hereby verified that the applicant was physically present and signed this Letter of Consent before me.

………………………………

(…………………………………….)

Ward Chairman

Ref. No.: ………………………………………. Date: ……………………………….

POWER OF ATTORNEY

I, the undersigned, Mr./Ms. ……………………………………………, holder of Nepali Citizenship Certificate No. ……………………………………………………………, grandson/granddaughter of Mr. ……………………………………… and Mrs. ……………………………………………, aged ………………. years, permanent resident of …………………………………………………. returned to Nepal on ……………………………………………… due to ……………………………………………………………, do hereby appoint and authorize the Ambassador/ Charge d'Affaires a.i./Consul General/Acting Consul General of the Embassy/ Consulate General of Nepal in …………………………………, to act on my behalf before any judicial authority, Court/Sharia Court, police authority, labor authority, or any other concerned Government authority.

The Ambassador/Charge d'Affaires a.i/Consul General/Acting Consul General shall have full authority to act on my behalf and to carry out acts deemed appropriate and necessary, including but not limited to the following.

1. To file and defend any case, complaint, petition, or claim before any competent Court, Sharia Court, judicial or administrative authority.
2. To demand, claim, and receive any compensation, dues, or amounts as awarded, adjudicated or determined by any Court, Sharia Court, judicial, or administrative authority.
3. To negotiate, settle or compromise any matter, claim or dispute as and when required.
4. To appoint, engage or retain legal counsel and to pay professional/legal fees and expenses from the compensation or amount so received.
5. To pursue, follow up and conclude all necessary proceedings, steps and actions related to the case.
6. To delegate and assign all or any of the powers herein conferred to any official of the Embassy/Consulate General of Nepal or to any duly designated lawyer or representative in ....

Right thumb of grantor	Left thumb of grantor

Witnesses:

1. …………………………………………………………….

2. …………………………………………………………….

Mr./Ms……………………………………………..
Signature:…………………………………………………

This letter is issued in accordance with the Section 12 of the Local Government Operation Act, 2074 BS(2017AD). It is hereby, verified that the applicant was physically present and signed this Letter of Consent before me.

…………………………………
(………………………………)
Ward Chairman

For transfer of vehicles

Ref. No.: …………………………………….   Date: ……………………………….

LETTER OF CONSENT

I, the undersigned, Mr./Ms. ……………………………………………….., holder of Nepali Citizenship Certificate No. ……………………………….., National Identity Card No. …………………………………. Nepali Passport No. …………………………………………… grandson/granddaughter of Mr. …………………………………. and Mrs. ………………………………………………………. son/daughter of Mr. ………………………………………….. and Mrs. ………………………………………………….., aged ……………………………........ years, permanent resident of ……………………………………………………………., who had been working in …………………………………….. and returned to Nepal on ………………………………….. due to ………………………………., do hereby transfer the ownership of my vehicle with the following details to Mr./Mrs. ……………………………………….., holder of Nepali Citizenship Certificate No. …………………………………., Nepali Passport No. ………………………………, permanent resident of ………………………………., who is currently residing at ………………………………. .

The referred vehicle has the following specifications.

Company Name of Car/Vehicle	
Car/Vehicle Model	
Model Year	
Chassis No.	
Engine No.	
Registration Plate No.	

Right thumb	Left thumb

Mr./Mrs. ……………………………..
Signature: …………………………….
This letter is issued in accordance with the Section 12 of the Local Government Act, 2074 B.S (2017 A.D).

It is, hereby, verified that the applicant was physically present and signed this Letter of Consent before me.

……………………………………
(……………………………………)
Ward Chairman

Ref. No.: ………………………………………. Date: ………………………………….

(AFFIDAVIT OF FINANCIAL SUPPORT)

I, the undersigned, Mr./Ms. ……………………………………………........, holder of Nepali Citizenship Certificate No. ……………………………….........../ National Identity Card No. …………………………………………… and Nepali Passport No. ………………………………………………, grandson/granddaughter of Mr. …………………………………… and Mrs. ………………………………… son/daughter of Mr. ………………………………………… and Mrs. ……………………………………… aged ………..... years, and permanent resident of ……………………………………………......, do hereby solemnly affirm and declare as follows:

1. That my son/daughter, Mr./Ms. ……………………………………………………………. holder of Nepali Citizenship Certificate No. ………………………………………………………………… National Identity Card No. …………………………………………………….., and Nepali Passport No. …………………………………………… is seeking admission to pursue the degree of at the ……..…………………………………………… (Name of College/University) located in ……………………………………………. (Country).
2. That I hereby undertake and guarantee to provide full financial support for my son/daughter, Mr./Ms. ……………………………………………………………….., covering all educational expenses, including college/university tuition fees, accommodation, living and other personal expenses, for the entire duration of his/her studies at the said institution.
3. That this affidavit is executed in good faith with full knowledge of the legal obligations and the consequences that may arise from any false statement or misrepresentation contained herein.

Right thumb of the applicant	Left thumb of the applicant

Name: ……………………………………………………….

Signature: ……………………………………………….

It is hereby verified that the applicant was physically present and signed the affidavit's before me.

…………………………………….
Ward Chairman

Ref. No.: …………………………………….. Date: ………………………………..

Subject: Relationship Verification

This is to verify that applicant Mr./Ms. ………………………………………, holder of Nepali Citizenship Certificate No. ………………………………….., National Identity Card No. ……………………………… / Passport No. …………………………………….., grandson/granddaughter of Mr. ………………………………… and Mrs. ………………………………………………………., son/daughter of Mr. ……………………………………… and Mrs. ……………………………………………, permanent resident of ……………………………………………………………. has the following relationship with the under mentioned persons.

S.N	Name	Citizenship Certificate Number	Relationship with the applicant
1.			Applicant
2.			
3.			
4.			
5.			

Photo Verification

Photo	Photo	Photo	Photo

(Applicant) (Name of Relative) (Name of Relative) (Name of Relative) (Name of Relative)

This letter is issued on the basis of the applicant's written self-declaration, official inquiry and investigation carried out at the local level, confirmation by competent witnesses, and in accordance with the Section 12 of the Local Government Operation Act, 2074 B.S. (2017 A.D).

……………………………

(……………………………….)

Ward Chairman

Counsel for various purposes

Ref. No.: ………………………………………. Date: ………………………………….

LETTER OF CONSENT

This is to state that applicant Mr./Mrs. …………………………………, holder of Nepali Citizenship Certificate No. ………………………………………………….., National Identity Card No. …………………………………………, grandson/ granddaughter of Mr. ……………………………………… and Mrs. ……………………………………………, son/daughter of Mr. ………………………………… and Mrs. ……………………………………………, permanent resident of …………………………………………… has authorized Mr./Ms./Mrs. ……………………………………, holder of Nepali Citizenship Certificate No ……………………………………………………., National Identity Card No. ……………………………………, Nepali Passport No. ………………………………., permanent resident of ……………………………………………………………………………………, who is currently residing at ………………………………………………………………… to ………………………………………………………… .

Photograph of the applicant.

Right thumb of the applicant	Left thumb of the applicant

Mr./Ms. ………………………………….

(Applicant)

Signature: …………………………………

This letter is issued in accordance with the Section 12 of the Local Government Operation Act, 2074 B.S (2017 A.D).

It is hereby, verified that the applicant was physically present and signed this Letter of Consent before me.

………………………………

(………………………………)

Ward Chairman

Ref. No.: ……………………………………….   Date: ………………………………….

POWER OF ATTORNEY

I, the undersigned, Mr./Ms. …………………………………….,holder of Nepali Citizenship Certificate No. ………………………………………, National Identity Card No. ………………………………, Nepali Passport No. …………………………………… grandson/granddaughter of Mr. …………………………… and Mrs. ……………………………………….. son/daughter of Mr. ……………………………………...... and Mrs. ……………………………………….. aged ………………………. years, permanent resident of ………………………………. who had been working in ……………………………. and returned to Nepal on ……………………………………….. due to ………………………………., do hereby appoint and authorize Mr./Mrs. ……………………………………., holder of Nepali Citizenship Certificate No. ……………………………., Nepali Passport No. ………………………….. permanent resident of ………………………………………… who is currently residing at ……………………………. to act and represent me fully and legally in all matters and capacities including receiving the amount of money deposited in my bank account (Account Holder's Name: ………………………, Account No. ……………………… Bank Name: ……………………......); receiving my salary, compensation, benefits, amenities, bonuses, insurance claims and any other entitlements from the .... company where I was employed from …………………… to ……………………

Right thumb of grantor	Left thumb of grantor

Witnesses:

1. …………………………………………………..
2. …………………………………………………..

Mr./Mrs. ………………………………………………….

Signature: …………………………………………………

This letter is issued in accordance with the Section 12 of the Local Government Operation Act, 2074 BS (2017 AD).

It is, hereby, verified that the applicant was physically present and signed this letter of Consent before me.

……………………………………..

(……………………………………)

Ward Chairman

वडा कार्यालयमा तपाई के कामको लागि आउनु हुन्छ ? त्यस्को लागि आवश्यक निवेदन र कागजात साथमा लिएर आउनु होला । निवेदनको नमूना नेपाली सादा A4 पेपरमा सारी ल्याउनु हुन विनम्र अनुरोधछ ।

"समय बलवान छ, कसैलाई पर्खिदैन ।"

वडामा पेश हुने निवेदनको नमूना

१. घर/जग्गा नामसारीको सिफारिस गरी पाऊँ ।
२. फिल्डबुक/प्लट रजिष्टर उतार उपलब्ध गराई पाऊँ ।
३. मोही लगत कट्टाको सिफारीस पाऊँ ।
४. घर कायम सिफारीस पाऊँ ।
५. छात्रबृत्तिको लागि सिफारिस पाऊँ ।
६. अपाङ्ग सिफारिस पाऊँ ।
७. अस्थायी बसोबासको सिफारिस पाऊँ ।
८. स्थायी बसोबासको सिफारिस गरी पाऊँ ।
९. आर्थिक अवस्था कमजोर सिफारिस पाऊँ ।
१०. नयाँ घरमा विद्युत जडान सिफारिस पाऊँ ।
११. नयाँ घरमा धारा जडान सिफारिस पाऊँ ।
१२. एक्कै हो भन्ने सिफारिस पाऊँ ।
१३. चलन चल्ती जग्गा मूल्याङ्कन गरी पाऊँ ।
१४. ब्यवसाय ठाँउ सारी सिफारिस पाऊँ ।
१५. व्यवसायी धनीले ब्यवसाय बन्द गरी पाऊँ ।
१६. कोठा बन्द सिफारिस पाऊँ ।
१७. कोर्ट फि मिनाहा सिफारिस पाऊँ ।
१८. विद्यालय ठाउँसारी सिफारिस पाऊँ ।
१९. विद्यालय संचालन/कक्षा बृद्धिको सिफारिस पाऊँ ।
२०. जग्गा दर्ता सिफारिस पाऊँ ।
२१. संरक्षक सिफारिस पाऊँ ।
२२. बाटो कायम गर्न सिफारिस पाऊँ ।
२३. नक्सा पासको लागि बाटो सिफारिस पाऊँ ।
२४. मञ्जुरीनामाको नमूना
२५. जीवित नाता पाऊँ ।
२६. मृत्यु नाता प्रमाणित गरी पाऊँ ।
२७. कोठा खोली पाऊँ ।
२८. निःशुल्क स्वास्थ्य उपचारको लागि सिफारिस पाऊँ ।
२९. संस्था दर्ता सिफारिस पाऊँ ।
३०. घर बाटो प्रमाणित गरी पाऊँ ।
३१. चारकिल्ला प्रमाणित गरि पाऊँ ।
३२. जन्म मिति प्रमाणित गरि पाऊँ ।
३३. बिवाह प्रमाणित गरी पाऊँ ।
३४. घर पाताल प्रमाणित गरी पाऊँ ।
३५. हकदार प्रमाणित गरी पाऊँ ।

३६. अबिवाहित प्रमाणित गरी पाऊँ ।
३७. जग्गाधनी प्रमाण पूर्जा हराएको सिफारिस पाऊँ ।
३८. मिलापत्र निवेदन/मिलापत्र
३९. मोही नामसारीको लागि सिफारिस गरी पाऊँ ।
४०. मिलापत्र कागज
४१. मूल्याङ्कन गरी पाऊँ ।
४२. तीन पुस्ते खोली सिफारिस गरी पाऊँ ।
४३. पुरानो घरमा विद्युत जडान सिफारिस पाऊँ ।
४४. पुरानो घरमा धारा जडान सिफारिस पाऊँ ।
४५. धारा/बिजुली नामसारी सिफारिस पाऊँ ।
४६. घरधनी र घरबहालमा बस्ने ब्यक्ति बीच भएको घर बहाल सम्वन्धी सम्झौता
४७. आदिवासी जनजाति प्रमाणित गरि पाऊँ ।
४८. अस्थाई टहराको सम्पती कर तिर्न सिफारिस गरी पाऊँ ।
४९. जेष्ठ नागरिक सम्मान रकम पाऊँ ।
५०. किस्ता रकम भुक्तानी पाऊँ भन्ने बारे ।
५१. नापजाँच गराई अन्तिम किस्ता रकम भुक्तानी पाऊँ भन्ने बारे ।
५२. वारेसनामा
५३. इनार/ट्युववेल निर्माण सिफारिस
५४. एक घर एक Fire Extinguisher पाऊँ ।
५५. "एक बच्चा एक उपहार" उपलब्ध गराई पाऊँ ।
५६. जेष्ठ नागरिक एकल पुरुष सहयोग फाराम
५७. गर्भवती/सुत्केरी पोषण खर्च पाऊँ ।
५८. ब्यक्तिगत घटना दर्ताको विवरण सच्याउनको लागि निवेदनको ढाँचा
५९. विपन्न नागरिक राहत सहयोग पाऊँ ।
६०. समवेदना स्वरुप दिने रकम पाऊँ ।
६१. स्वास्थ्य बीमा दर्ता शुल्क पाऊँ ।
६२. सडक बत्ती जडान सम्बन्धमा ।
६३. Hydroponic (माटो बिनाको कौसी खेती) खर्च पाऊँ ।
६४. ढल सफा गरी पाऊँ ।
६५. अधिकृत वारिसनामा
६६. नक्सा पास बमोजिम घर निर्माण सहमती सम्वन्धमा ।
६७. विपन्न नागरिक आवेदन तथा सिफारिस फाराम
६८. बैना कागज
६९. फिल्ड रेखाङ्कन निवेदन
७०. निःशुल्क कानूनी सहायता

१

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **<u>घर/जग्गा नामसारीको सिफारिस गरी पाऊँ ।</u>**

महोदय,

उपरोक्त सम्बन्धमा मेरो/हामीहरुको पिता/आमा............................... को नाममा कायम रहेको तपसिलमा उल्लेख भए अनुसारको जग्गा मेरो/हामीहरुको पिता/आमा .... मिति ....मा आफ्नै कालगतिले मृत्यू भएको हुंदा मेरो/हामीहरुको नाममा जम्मा नामसारी गरी पाउं भनी भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय, ... को नाममा सिफारीस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु/छौ । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

मृतकको हकदारहरू
बाबु/आमा.....................
पति/पत्नि.....................
छोरा/छोरी....................

क.सं.	साविक वडा	हाल वडा	कित्ता नं.	क्षेत्रफल	कैफियत

<u>निवेदक</u>
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नु पर्ने कागजातहरु :

१) घर/जग्गा नामसारी सम्बन्धी विस्तृत विवरण खुलेको निवेदन

२) निवेदकको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

३) मृतक र निवेदक विचको नाता प्रमाणित प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

४) जग्गाधनी प्रमाणपुर्जाको प्रतिलिपि

५) सर्जमिन मुचुल्का गरी बुझ्नुपर्ने भए सर्जमिनमा साक्षी बस्नेको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

६) जग्गा भए चालु आ. व. सम्मको मालपोत रसिद वा घर भए सम्पत्ति कर मूल्यांकन प्रमाणपत्रको फोटोकपी

अनुसूची २७

(दफा ४३ को उपदफा (१) सँग सम्बन्धित।

फिल्डबुक/प्लट रजिष्टर माग गर्ने निवेदनको ढाँचा

मितिः

श्रीमान् कार्यालय प्रमुखज्यू,
नापी कार्यालय लगनखेल,
ललितपुर ।

विषय : **फिल्डबुक/प्लट रजिष्टर उतार उपलब्ध गराई पाउँ।**

उपरोक्त विषयमा मेरो/ हाम्रो निम्न विवरणको जग्गाको फिल्डबुक प्लट रजिस्टर उतार उपलब्ध गराईदिनुहुनका लागि रु. १०।- को टिकट टाँसी यो निवेदन पेश गरेको व्यहोरा अनुरोध गर्दछु/छौं । फिल्डबुक/प्लट रजिस्टर उतार प्रचलित व्यवस्था बमोजिम उपलब्ध गराईदिनुहुन तपसिल बमोजिमको जग्गा मेरो/हाम्रो हकभोग/सरोकार भित्रको जग्गा भएकोले देहाय वमोजिमका प्रमाणहरु संलग्न राखी यो निवेदन पेश गरेको छु/गरेका छौ ।

तपसिल

जिल्ला	गा.पा./ गा.बि.स./ न.पा.	वडा नं.	सीट नम्बर	कि.नं.	जग्गाधनीको नाम	मोहिको नाम	प्रयोजन	कैफियत्त

संलग्न गरिएका कागजात प्रमाणहरु :

१. जग्गाधनी दर्ता प्रमाणपुर्जाको प्रतिलिपि
२. नागरिकता राष्ट्रिय परिचयपत्रको प्रतिलिपी

निवेदकको दस्तखतः
नाम :
ठेगाना :
(संघसंस्था भए आधिकारिक
प्रतिनिधिको नाम, दसतखत र छाप)

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

विषयः **मोही लगत कट्टाको सिफारीस पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त सम्बन्धमा मेरो/हामीहरुको नाममा भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय, ललितपुरको नाममा दर्ता कायम रहेको ल.पु.म.न.पा. वडा नं. .... कि.नं .... क्षेत्रफल .... को जग्गामा ललितपुर जिल्ला ल.पु.म.न.पा. वडा नं. .... बस्ने .... को नाती .... को छोरा .... मोहीयानी अस्थायी निस्सामा मोही कायम रहेकोले तपसिल बमोजिमको जग्गाबाट मोही लगत कट्टा गरी पाउं भनी भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय, ... को नाममा सिफारीस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु/छौ । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

तपसिल

जिल्ला	क्षेत्र	वडा	कित्ता नं.	क्षेत्रफल	कैफियत

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नु पर्ने कागजातहरु :

१) मोही लगत कट्टा हुनुपर्ने पूर्ण विवरणको निवेदन
२) निवेदकको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
३) जग्गाधनी प्रमाणपुर्जाको प्रमाणित प्रतिलिपि
४) जग्गाको प्रमाणित नापी नक्सा
५) जग्गाको श्रेस्ता र फिल्ड बुकको प्रमाणित प्रतिलिपि
६) चालु आ. व. सम्मको मालपोत वा सम्पत्ति कर मूल्यांकन प्रमाणपत्र

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

विषयः **घर कायम सिफारीस पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त सम्बन्धमा मेरो/हामीहरुको नाममा भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय, ललितपुरको नाममा दर्ता कायम रहेको ल.पु.म.न.पा. वडा नं. .... कि.नं. .... क्षेत्रफल .... को जग्गामा मिति .... मा ल.पु.म.न.पा.बाट नक्सा पास भई मिति .... मा निर्माण सम्पन्न समेत भई सकेको हुनाले जग्गा धनी प्रमाण पूर्जामा घर कायम गरी भनी भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय, ललितपुरको नाममा सिफारीस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु/छौ । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :

१) घर कायम सिफारिस पाऊ भन्ने सम्बन्धी निवेदन
२) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
३) सम्बन्धित जग्गाको लालपुर्जाको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
४) स्थलगत प्रतिवेदन
५) नक्सा पास प्रमाणपत्र/निर्माण सम्पन्न प्रमाणपत्र
६) चालु आ. व. सम्मको मालपोत वा सम्पत्ति कर मूल्यांकन प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

५

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **छात्रबृत्तिको लागि सिफारिस पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा मेरो छोरा/छोरी अध्ययन अध्यापन गराउनको लागि मेरो आर्थिक अवस्था कमजोर भएको हुनाले श्री.. स्कूलमा निःशुल्कअध्ययन/ छात्रबृत्तिको लागि सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु/छौं । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :

१) निवेदन पत्र र नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
२) चालु आ. व. सम्मको मालपोत वा सम्पत्ति कर मूल्यांकन प्रमाणपत्र
३) व्यवसाय भएमा व्यवसाय कर तिरेको रसिद
४) शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि वा अध्ययन गरेको प्रमाण

६

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **अपाङ्ग सिफारिस पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमामेरो छोरा/छोरी .... अपाङ्ग भएकोले अपाङ्ग भत्ता पाउनको लागि महिला तथा बालबालिका कार्यालय, ललितपुरको नाममा सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु/छौं । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :

१) निवेदन पत्र र नागरिकता प्रमाणपत्र/जन्मदर्ताको प्रतिलिपि
२) कुन प्रकारको शारीरिक अपाङ्गता हो पाटन अस्पतालको कोठा नं. ५मा जाँच गरेको सिफारिस पत्र
३) व्यक्ति स्वंय उपस्थित हुनुपर्ने वा सम्बन्धित कर्मचारीको प्रतिवेदन

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **<u>अस्थायी बसोबासको सिफारिस पाऊँ ।</u>**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा साविक .... जिल्ला .... नगरपालिका/गा.वि.स.........नं. वडा .... मा जन्म भई मिति..................... सालदेखि ललितपुर महानगरपालिका .... नं. वडा .... घर नं .... मार्ग बस्ने श्री .... को घरमा अस्थायी बसोबास गरी आएको ब्यहोरा खोली सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

<u>संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :</u>

१) निवेदकको नागरिकता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि
२) चालु आ. व. सम्मको सम्पत्ति कर मूल्यांकन प्रमाणपत्र
३) घर बहालमा बसेको सम्झौता पत्रको प्रतिलिपि
४) घरधनीको नागरिकताको प्रतिलिपि
५) कर्मचारीको हकमा हाल कार्यरत रहेको कार्यालयको पत्र
६) अनिवार्य सर्जमिन मुचुल्का गर्नु पर्ने ।

८

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **स्थायी बसोबासको सिफारिस गरी पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा साविक .... जिल्ला .... नगरपालिका/गा.वि.स ...... नं. वडा ....मा जन्म भई मिति .... सालदेखि ललितपुर महानगरपालिका .... नं. वडाको मार्ग .... को घर नं. .... मा घर निर्माण गरी स्थायी बसोबास गरी आएको हुनाले जिल्ला प्रशासन कार्यालय, ललितपुरको नाममा सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नु पर्ने कागजातहरु :

१) निवेदन पत्र र नागरिकता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि
२) बसाइँसराइको हकमा बसाई सराई दर्ता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि
३) चालु आ. व. सम्मको मालपोत वा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद
४) जग्गाधनी प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

९

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **<u>आर्थिक अवस्था कमजोर सिफारिस पाऊँ ।</u>**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा मेरो/हाम्रो आर्थिक अवस्था कमजोर वा बिपन्नता भएकोले सो खोली ....नाममा सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु/छौं । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

<u>संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :</u>

१) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र निवेदन पत्र
२) आर्थिक अवस्था कमजोर भएको पुष्टि हुने कागजात

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **नयाँ घरमा विद्युत जडान सिफारिस पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय ललितपुरमा दर्ता कायम रहेको ललितपुर महानगरपालिका वडा नं. ३ ( ) मा मेरो/हाम्रो नामको कि.नं. .... क्षेत्रफल .... भएको जग्गामा मिति .... मा नक्सा पास गरी मिति .... मा घर निर्माण सम्पन्न भैसकेकोले स्थायी रूपले बसोबास गर्नको लागि नयाँ बत्ति जडान गर्नको निमित्त नेपाल बिद्युत प्राधिकरण, पुल्चोकको नाममा सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु/छौं । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :

१) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
२) जग्गाधनी प्रमाणपत्रको प्रमाणित प्रतिलिपी
३) हक भोगको श्रोत खुल्ने कागजात
४) नक्सा पास वा निर्माण सम्पन्न प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
५) चालु आ.व.सम्मको सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्र

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **<u>धारा जडान सिफारिस पाऊँ ।</u>**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय ललितपुरमा दर्ता कायम रहेको ललितपुर महानगरपालिका वडा नं. ३ ( ) मा मेरो/हाम्रो नामको कि.नं. .... क्षेत्रफल .... भएको जग्गामा मिति .... मा नक्सा पास गरी मिति .... मा घर निर्माण सम्पन्न भैसकेकोले स्थायी रूपले बसोबास गरी खानेपानी प्रयोजनको लागि गर्नको लागि एक धारा आवश्यक परेको हुनाले नेपाल खानेपानी संस्थान, जावलाखेलको नाममा सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु/छौं । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

<u>संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :</u>

१) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र निवेदन पत्र

२) नक्सा पास वा नामसारी नक्सा भएको प्रमाणको प्रतिलिपि

३) जग्गा धनी प्रमाण पूर्जाको प्रतितिपि

४) चालु आ.व.सम्मको सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्र

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **<u>एक्कै हो भन्ने सिफारिस पाऊँ ।</u>**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा .... मा मेरो नाम .... र ....मा ....भएकोले दुबै नाम गरेको व्यक्ति फरक फरक नभई एक्कै ब्यक्ति.. भएको हुँदा नागरिकताको प्रमाणपत्र बमोजिम नाम संशोधन गर्न सिफारिसका लागि यो निवेदन पेश गरेको छु/छौं । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

<u>संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :</u>

१) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र निवेदन पत्र
२) नाम फरक परेको पुष्टि गर्ने प्रमाणित कागजतहरु
३) सम्बन्धित व्यक्ति वा हकवाला उपस्थित भई सनाखत गर्नु पर्ने
४) आवश्यकता अनुसार स्थानीय प्रहरी सर्जमिनका मुचुल्काको प्रतिवेदन माग गर्न सक्ने
५) चालु आ.व.सम्मको सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्र

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **चलन चल्ती जग्गा मूल्याङ्कन गरी पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा मेरो/हाम्रो नाममा दर्ता कायम भएको जग्गाको चलन चल्ती मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने भएकोले तपसिल बमोजिमको जग्गाको मूल्याङ्कन गरी पाऊँ भनी यो निवेदन पेश गरेको छु । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

तपसिल

क्र. सं.	साविक वडा	हाल वडा	नगर	कित्ता नं.	क्षेत्रफल	कैफियत

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :

१) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र निवेदन पत्र
२) जग्गा धनी प्रमाण पुर्जाको प्रतिलिपि
३) जग्गाको आसपासको चलन चल्तीको मुल्य प्रक्षेपण
४) हालसालै आसपासको खरिद बिक्री भएको भए सो प्रमाण वा सर्जमिन मुचुल्का
५) चालु आ.व.सम्मको मालपोत/सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्र

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **व्यवसाय ठाँउ सारी सिफारिस पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा मेरो/हाम्रो नाममा ल.पु.म.न.पा.मा दर्ता कायम रहेको .... व्यवसाय प्रमाणपत्र नं. .... मिति .... देखि .... नं. वडा .... ठाँउ सारी गरी दिनु हुन गा.पा/...................... नगरपालिकाको नाममा सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :

१) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
२) आफ्नो व्यवसाय प्रमाणपत्रको सक्कल पत्र
३) घर बहाल सम्झौता पत्रको प्रतिलिपि

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **<u>व्यवसाय बन्द गरी पाऊँ ।</u>**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा मेरो/हाम्रो नाममा ल.पु.म.न.पा.मा दर्ता कायम रहेको ....व्यवसाय .... नं. प्रमाणपत्रको .... कारणले मिति .... देखि बन्द भएकोले नियमानुसार लगत कट्टा गरी पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

<u>संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :</u>

१) व्यवसाय सञ्चालन नभएको कारण सहितको निवेदन पत्र
२) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
३) व्यवसाय दर्ता प्रमाणपत्रको सक्कल प्रति
४) स्थलगत प्रतिवेदन

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **कोठा बन्द सिफारिस पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय ललितपुरमा मेरो/हाम्रो नाममा दर्ता कायम रहेको ललितपुर महानगरपालिका वडा नं. ३ ( ) कि.नं. .... क्षेत्रफल ....मा बनेको घर नं. .... मार्ग .... घरजग्गाको मिति .... मा च.नं. .... प.सं. .... सम्ममा सम्पत्ति कर तिरी सकेको हाल मेरो/हाम्रो घरजग्गामा भाडामा मिति .... सालदेखि भाडामा नभएको व्यहोरा खोली सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु/छौं । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :-
नाम, थर :-
ठेगाना :-
फोन :-

संलग्न कागजातहरू

१. निवेदकको नागरिकता प्रतिलिपी
२. चालु आ.व. सम्मको सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

१७

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **कोर्ट-फि मिनाहा सिफारिस पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा मेरो/हाम्रो नाममा ....अदालत, ...मा रहेको .... मुद्दामा राख्नु पर्ने कोर्ट फि आर्थिक अवस्था कमजोरका कारणले गर्दा राख्न नसक्ने भएकोले उक्त कोर्ट फि मिनाहाको लागि ....अदालत, ... को नाममा सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :

१) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
२) आफ्नै घर भएमा चालु आ.व.सम्मको सम्पत्ति कर तिरेको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
३) तारेख पर्चा
४) कोर्ट फी मिनाहा हुनुपर्ने स्पष्ट कारण लिखित रुपमा दिनुपर्ने
५) आवश्यक भएमा स्थानीय सर्जमिन मुचुल्का

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **विद्यालय ठाउँसारी सिफारिस पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा मेरो/हाम्रो नाममा ललितपुर महानगरपालिकामा दर्ता कायम रहेको .... विद्यालय विभिन्न कारणले गर्दा .... जिल्ला, ...गा.पा./न.पा., ...नं. वडा .... मा ठाउँसारी गर्नु पर्ने भएकोले .... नाममा सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :

१) निवेदकको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
२) विद्यालय दर्ता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि
३) स्थानीय तहको नामको नवीकरण सहितको व्यवसाय दर्ता प्रमाण पत्र
४) (सरकारी एवं सामुदायिक विद्यालय बाहेक अन्यमा) चालु आ. व. सम्मको सरीजाने ठाउँ र हालको ठाउँ दुवैको मालपोत/घरजग्गा कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
५) बहालमा भए सम्झौतापत्रको प्रतिलिपि र बहालकर तिरेको रसिद/नतिरेको भए तिर्नु/बुझाउनु पर्ने
६) स्थायी लेखा नम्बर प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
७) निरीक्षण प्रतिवेदन
८) सरी जाने ठाउँको वडा कार्यालयको अनुमतिपत्र

१९

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **<u>विद्यालय संचालन/कक्षा बृद्धिको सिफारिस पाऊँ ।</u>**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा ललितपुर महानगरपालिका, वडा नं. .... मा रहेको .... विद्यालय संचालन/कक्षा बृद्धिको लागि सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

विद्यालयको छाप

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

<u>संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :</u>

१) विद्यालय कक्षा बृद्धिका लागि निवेदन
२) विद्यालय दर्ता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि
३) स्थानीय तहको नाममा चालु आ. व.को नबीकरण सहितको व्यवसाय दर्ता प्रमाण पत्र
४) सरकारी बाहेकका विद्यालयका हकमा चालु आ. व.सम्मको सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
५) बहालमा भए सम्झौता पत्रको प्रतिलिपि र बहाल कर तिरेको रसिद
६) निरीक्षण प्रतिवेदन

२०

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **<u>जग्गा दर्ता सिफारिस पाऊँ ।</u>**

महोदय,

उपरोक्त विषयमा मेरो/हाम्रो नाममा भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय, ललितपुरमा दर्ता कायम रहेको तपसिल बमोजिमका जग्गा दर्ता छुट बाँकी भएकोले जग्गा दर्ताको लागि भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय, ललितपुरको नाममा सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

तपसिल

जिल्ला	क्षेत्र	वडा	कित्ता नं.	क्षेत्रफल	कैफियत

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

<u>संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :</u>

१) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
२) चालु आ. व. सम्मको सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
३) साविक लगत प्रमाणित प्रतिलिपि
४) फिल्डबुक उतार
५) स्थलगत निरीक्षण प्रतिवेदन
६) जग्गाको नापी नक्सा
७) जग्गासँग सम्बन्धित अन्य प्रमाण कागजातहरु
८) स्थानीय सर्जमिन मुचुल्का

२१

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **संरक्षक सिफारिस पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त विषयमा म निवेदक बृद्ध भएकोले मेरो संरक्षक राख्नु पर्ने कानून ब्यवस्थाले गर्दा मेरो छोरा/छोरी/नाती/नातिनी .... लाई संरक्षकको रुपमा चुनिएकोले .... कार्यालय, ... को नाममा सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :

१) संरक्षक दिने र लिने व्यक्तिको नागरिकता र जन्मदर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
२) चालु आ. व. सम्मको मालपोत/घर भए सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
३) आवश्यकता अनुसार स्थलगत सर्जमिन मुचुल्का

२२

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : बाटो कायम गर्न सिफारिस पाऊँ ।

महोदय,

उपरोक्त विषयमा मेरो/हाम्रो नाममा भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय, ललितपुरमा दर्ता कायम रहेको ल.पु.म.न.पा., वडा नं...... ( ) कि.नं. .... क्षेत्रफल .... जग्गा बाटोमा परेको हुनाले उक्त कित्ताका जग्गा नेपाल सरकारको नाममा बाटो कायम गर्नको लागि भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय, ललितपुरको नाममा सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नुपर्ने कागजात :

१) जग्गाधनी प्रमाणत्रको प्रतिलिपि
२) जग्गाधनी पूर्जाको प्रतिलिपि
३) नापी नक्सा
४) चालु आ. व. सम्मको मालपोत/घर भए घर जग्गा कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ।
५) जग्गाधनीको स्वीकृतिको सनाखत गर्नुपर्ने
६) जग्गा धनीले सनाखत गरेको कागजात

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **नक्सा पासको लागि बाटो सिफारिस पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त विषयमा मेरो/हाम्रो नाममा भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय, ललितपुरमा दर्ता कायम रहेको ल.पु.म.न.पा., वडा नं ..... ( ) कि.नं. .... क्षेत्रफल .... जग्गा आवत जावत गर्न नापी नक्सामा बाटो नदेखिएता पनि .... तर्फ बाटो भएकोले नक्सा पास प्रयोजनको लागि श्री ल.पु.म.न.पा. नक्सा शाखाको नाउमा बाटो सिफारिस पाऊँ ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नुपर्ने कागजात :

१) निवेदकको नागरिकताको प्रतिलिपि
२) जग्गाधनी प्रमाणत्रको प्रतिलिपि
३) नापी नक्सा
४) चालु आ. व. सम्मको मालपोत कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ।
५) जग्गाधनीको स्वीकृतिको सनाखत गर्नुपर्ने

मन्जुरीनामाको नमूना

लिखितम ल.पु.जिल्ला ल.पु.उ.म.न.पा.....नं.वडा.........................बस्ने वर्ष.....को .... र वर्ष..... को ....आगे हाम्रो समेतको नाममा भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालयमा संयुक्त दर्त्ता कायम भएको वडा नं.....( ) कि.नं............... को क्षेत्रफल........................जग्गाको साँध पूर्वतर्फ कि.नं...............को घर जग्गा, पश्चिमतर्फ कि.नं.........को घर जग्गा, उत्तरतर्फ बाटो, दक्षिणतर्फ कि.नं....................को घर जग्गा यति चार किल्ला क्षेत्र भित्रको जग्गामा तिमी एकाघरका छोरा ल.पु. जिल्ला ल.पु.म.न.पा..... नं.वडा.................बस्ने वर्ष..... को .... ले आफ्नो नाममा समेत दर्त्ता कायम भएको वडा नं...... कि.नं..............को क्षेत्रफल.......................... जग्गामा हामी समेतको नाममा नक्सा पास गरी घर निर्माण गर्नको लागि कृषि विकास बैंक, सौगलवाट आवास ऋृण लिनको लागि आवश्यक कार्य गर्न तिमी छोरा भाई ....लाई यो मन्जुरीनामा दिएका छौं । तिमीले बैंकमा निवेदन दर्त्ता गरी जो जे गर्नु पर्ने सम्पूर्ण कार्य गरी बैंकबाट कर्जा लिएमा हाम्रो मन्जुरी छ । पछि मन्जुरी छैन भनि कुनै उजुरी दावी गर्ने छैनौं । गरे यसै मन्जुरीनामा कागजबाट बदर गरी दिनु भनी हाम्रो मनोमान खुशी राजी संग आफ्नै घर बैठकमा बसी यो मन्जुरीनामाको कागज लेखि तिमी छोरा ....लाई दियौं । साक्षी किनाराको सदर ।

ईति संम्वत...........साल..............महिना............गते........रोज शुभम् ।

लिने दिने

दायाँ बायाँ दायाँ बायाँ

साक्षी
१.
२.

यो मन्जुरीनामा मैले मस्यौदा गरी दिए बमोजिम टाईप भएको ठिक साँचो हो भनी सहीछाप गर्ने....१.

संलग्न कागजातहरू

१. दुबैको नागरिकताको प्रतिलिपी
२. आवश्यक कागजातहरु ।

२५

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्ष ज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **जीवित नाता प्रमाणित गरी पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा मेरो देहाय बमोजिमको व्यक्तिसँग देहाय बमोजिमको जिवित नाता सम्वन्ध कायम रहेकोले सो नाता सम्वन्ध प्रमाणित गरी पाउन यो दरखास्त दिएको/दिएकी छु। नाता सम्वन्धमा प्रमाणित गराउनको लगि म सँग भएको देहायका प्रमाण कागजात यसैसाथ संलग्न राखेको/राखेकी छु ।

नाता सम्वन्ध प्रमाणित गर्नुपर्ने	व्यक्तिको कायम रहेको नाता सम्वन्ध
नाम, थर	....

निवेदक
सही :-
नाम, थर :-
ठेगाना :-
फोन :-

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :

१) निवेदनको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
२) नाता खुल्ने प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
३) चालु आ. व. सम्मको सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ।
५) नाता प्रमाणित गर्ने व्यक्तिहरुको २ प्रति पासपोर्ट साइजको फोटो

२६

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्ष ज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **मृत्यु नाता प्रमाणित गरी पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा मेरो देहाय बमोजिमको ब्यक्तिसँग देहाय बमोजिमको मृत्यु नाता सम्वन्ध कायम रहेकोले सो नाता सम्वन्ध प्रमाणित गरी पाउन नाता सम्वन्ध प्रमाणित दस्तुर रू १०/- यसै साथ संलग्न राखी यो दरखास्त दिएको/दिएकी छु । नाता सम्वन्धमा प्रमाणित गराउनको लगि म सँग भएको देहायका प्रमाण कागजात यसैसाथ संलग्न राखेको/राखेकी छु ।

नाता सम्वन्ध प्रमाणित गर्नुपर्ने	ब्यक्तिको कामय रहेको नाता सम्वन्ध
नाम, थर, ठेगाना	....

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :

१) निवेदकको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
२) हकदारहरुको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
३) मृत्यु दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
४) मृतकको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
५) हकवाला नावालक भए जन्म दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
६) वसाइँसरी आएको हकमा बसाइँसराइको प्रतिलिपि
७) हकदारहरुको पासपोर्ट साईजको फोटो ४ प्रति
८) स्थानीय सर्जमिन मुचुल्का
९) चालु आ. व. सम्मको सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ।

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्ष ज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

विषय : **कोठा खोली पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त विषयमा मेरो/हाम्रो नाममा भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय, ललितपुरमा दर्ता कायम रहेको ल.पु.म.न.पा. वडा नं. .....( ) कि.नं. .... क्षेत्रफल .... मा बनेको घरको .... तल्लाको कोठा/सत्तर मा भाडा लिई बसी आएका वहालवाला मिति .... देखि छोडि हिडेको र सम्पर्क गर्न खोज्दा पनि सम्पर्कको लागि दिएको नंम्वरमा सम्पर्क बिहिन भएकोले कोठा खोली पाउनको लागि यो निवेदन पेश गर्दछु/गर्दछौं । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :

१) कारण प्रष्ट खुलेको निवेदन
२) चालु आ. व. सम्मको सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ।
३) बहाल सम्झौताको प्रमाणित प्रतिलिपी
४) स्थानीय सर्जमिन मुचुल्का
५) आवश्यकता अनुसार स्थानीय प्रहरी सर्जमिन मुचुल्का
६) महानगरीय प्रहरी प्रभागको रोहवर

२८

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **<u>निःशुल्क स्वास्थ्य उपचारको लागि सिफारिस पाऊँ ।</u>**

महोदय,

उपरोक्त विषयमा मेरो आर्थिक अवस्था कमजोर हुनुका साथै विपन्न वर्गको भएको हुनाले ....अस्पतालको ....वार्ड बेड नं........ मा .... रोगबाट ग्रसित भई निरन्तर उपचार गर्दै आउनु भएका मेरो/मेरी .... को उपचार खर्च निःशुल्क गरी दिनु हुन .... अस्पताल,....................को नाममा सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु। ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

<u>संलग्न गर्नुपर्ने कागजात :</u>

१) निवेदकको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
२) विपन्नता खुल्ने प्रमाण कागजात
३) चालु आ. व. सम्मको मालपोत/घर भए घर जग्गा कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ।
४) बसाइँसराइ भए बसाइँसराइ प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

२९

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **संस्था दर्ता सिफारिस पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त विषयमा मेरो/हाम्रो नाममा ल.पु.म.न.पा., वडा नं......( ) .... कि.नं...................... क्षेत्रफल...................... को आफ्नै वा भाडामा रहेको संस्था.. दर्ता गर्नको लागि .... कार्यालय, ... को नाममा सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

संस्थाको छाप

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :

१) निवेदकको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
२) विधान वा नियमावली,
३) सस्था भाडामा बस्ने भए सम्झौता पत्र र बहाल कर तिरेको रसिद/नतिरेको भए तिर्नु बुझाउनु पर्ने
४) सस्था आफ्नै घरमा बस्ने भए सोको जग्गाधनी प्रमाण पुर्जा र नक्सा पास प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि
५) चालु आ. व. सम्मको मालपोत/घर भए घर जग्गा कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ।

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **घर बाटो प्रमाणित गरी पाऊँ ।**

उपरोक्त विषयमा देहाय बमोजिमको जग्गाको मालपोत रजिष्ट्रेशन प्रयोजनको लागि घर बाटो भए नभएको प्रमाणित विवरण आवश्यक भएकोले खुलाई प्रमाणित गरि दिनु हुन यो निवेदन पेश गर्दछु/छौं ।

न.पा.	वडा	कि.नं.	क्षे.फ.	क्षेत्र	कैफियत
				आवासिय क्षेत्र	

निवेदक

दिने
नाम,थर..........................
ठेगाना...........................
जिल्ला............................
गा.वि.स./न.पा. ....नं.वडा
.... टोल/ गाउँ
फोन नं...........................
हस्ताक्षर..........................

लिने
नाम,थर.............................
ठेगाना...............................
जिल्ला................................
गा.वि.स./न.पा. ....नं.वडा
.... टोल/ गाउँ
फोन नं..............................
हस्ताक्षर.........................

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :

१) निवेदनको (बाटोको नाम, टोल समेत खुलाउने) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
२) जग्गाधनी प्रमाण पुर्जाको प्रमाणित प्रतिलिपि
३) जग्गा रहेको क्षेत्रको प्रमाणित सक्कल नापी नक्सा
४) चालु आ. व. सम्मको मालपोत/घर भए सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
५) लिने दिने दुवै व्यक्तिको नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि सहित उपस्थिति
६) स्थलगत निरीक्षण प्रतिवेदन

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **चारकिल्ला प्रमाणित गरि पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय ललितपुरमा दर्ता कायम भएको ललितपुर महानगरपालिका वडा नं. ३ को मेरो/हाम्रो नामको तल उल्लेखित घर/जग्गाको तपसिल बमोजिम चारकिल्ला प्रमाणित गरि पाउँनको लागि यो निवेदन पेश गरेको छु । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

क्र.सं.	साविक वडा	हाल वडा	कित्ता नं.	क्षेत्रफल	कैफियत

तपसिल

१. पूर्वमा............................
२. पश्चिममा......................
३. उत्तरमा.........................
४. दक्षिणमा.......................

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :

१) निबेदकको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
२) जग्गा धनी प्रमाण पुर्जाको प्रतिलिपि
३) जग्गा रहेको क्षेत्रको नापी नक्सा
४) चालु आ. व. सम्मको मालपोत/घर भए घर जग्गा कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
५) निवेदक स्वयं वा निजले अन्य व्यक्तिलाई तोकेको हकमा निज निवेदकले दिएको अधिकृत वारेसनामाको प्रमाणित प्रतिलिपी

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **जन्म मिति प्रमाणित गरि पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा मेरो नागरिकता प्रमाणपत्रमा रहेको जन्म मिति .... प्रमाणित गरी पाउनको लागि यो निवेदन पेश गरेको छु। ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नु पर्ने कागजातहरु :

१) निवेदकको नागरिकता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपी
२) नाबालकको हकमा जन्म दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
३) बसाइँसरी आएको भए सो को प्रमाण पत्र
४) चालु आ. व. सम्मको मालपोत/सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ।

३३

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **<u>बिवाह प्रमाणित गरी पाऊँ ।</u>**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा ललितपुर महानगरपालिका ३ नं. वडा........................... बस्ने श्री... को नाती श्री .... को छोरा श्री .... को .... जिल्ला .... गा.बि.स./नगरपालिका....... नं.वडा .... बस्ने श्री .... को नातिनी श्री .... को छोरी .... सँग मिति .... मा सामाजिक परम्परागत बिवाह भएको हुँदा बिवाह भएको प्रमाणित गरी पाउन यो निवेदन पेश गरेका छौं । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

दायाँ	बायाँ	दायाँ	बायाँ

श्रीमान   श्रीमती

<u>संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :</u>

१) दुलहा दुलहीको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
२) बसाइँसरी आएका को हकमा बसाइँसराइ दर्ताप्रमाण पत्र
३) दुलाहा दुलही दुबै उपस्थित भई सनाखत गर्नुपर्ने
४) चालु आ. व. सम्मको मालपोत/घर भए घर जग्गा कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
५) वि.स.२०३७ पछिको हकमा बिबाह दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

३४

मितिः

श्रीमान वडा अध्यक्ष्य ज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

विषय :– **<u>घर पाताल प्रमाणित गरी पाऊँ ।</u>**

महोदय,

उपरोक्त विषयमा मेरो/हाम्रो नाममा भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय, ललितपुरमा दर्ता कायम रहेको ल.पु.म.न.पा., वडा नं......( ) कि.नं................ क्षेत्रफल .... घर मिति .... भत्की/भत्काई घर पाताल भई सकेको हुनाले ललितपुर महानगरपालिका, पुल्चोकको नाममा घर पाताल प्रमाणित गरी पाउन यो निवेदन पेश गरेका छौं । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :-
नाम, थर :-
ठेगाना :-
फोन :-

<u>संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :</u>

१) निवेदकको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
२) घरको नक्सा, नक्सापास प्रमाण पत्र
३) स्थलगत निरीक्षण प्रतिवेदन
४) चालु आ.व. सम्मको सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
५) २०२१ साल अगाडिको भए नापी नक्सा
६) कागज/मञ्जुरीनामा प्रमाणित ।

मितिः

श्रीमान वडा अध्यक्ष्य ज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

विषय : **हकदार प्रमाणित गरी पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त विषयमा मेरो .... , ... को मिति ....मा मृत्यु भए पश्चात निजको नजिकको हकदार म निवेदक भएको ब्यहोरा प्रमाणित गरी पाउन यो निवेदन पेश गरेका छौं । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :

१) निवेदकको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
२) नाता प्रमाणित प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि
३) हकदार प्रमाणितका लागि स्थलगत सर्जमिन
४) हकदार प्रमाणित गर्ने थप प्रमाण कागजात
५) चालु आ.व. सम्मको मालपोत/घर भए सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
६) आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का

मितिः

श्रीमान वडा अध्यक्ष्य ज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

विषय : **अबिवाहित प्रमाणित गरी पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त विषयमा............................जिल्ला...........................न.पा. / गा.पा. ....नं. वडा .... टोल बस्ने श्री............................... को छोरा वा छोरी .... जिल्ला ल.पु.न.पा.......नं. वडा ....टोल बस्ने श्री.. को आजको मितिसम्म बिवाह नभएको हुनाले अबिवाहित प्रमाणित गरी पाउँ भनि यो निवेदन पेश गरेका छौं । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :

१) निवेदनको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
२) बहालमा बसेको भए घरघनीसंगको सम्झौता
३) स्थानीय सर्जमिन मुचुल्काको पत्र
४) चालु आ.व. सम्मको सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
५) बिदेशमा रहेकाको हकमा पासपोर्टको प्रतिलिपि

मितिः

श्रीमान वडा अध्यक्ष्य ज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

विषय : **जग्गाधनी प्रमाण पूर्जा हराएको सिफारिस पाऊँ ।**

महोदय,
उपरोक्त विषयमा मेरो/हाम्रो नाममा भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय, ललितपुरमा दर्ता कायम रहेको तपसिलमा उल्लेख भए अनुसारको जग्गाधनी दर्ता प्रमाण पूर्जा हराएको हुनाले प्रतिलिपि पाउनको लागि भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय, ललितपुरको नाममा सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेका छौं । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

तपसिल

जिल्ला	क्षेत्र	वडा	कित्ता नं.	क्षेत्रफल	कैफियत

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :

१) निवेदनको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
२) चालु आ.व. सम्मको मालपोत/घर भए सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
३) जग्गा धनी प्रमाण पुर्जाको प्रतिलिपि
४) स्थानीय सर्जमिन मुचुल्का
५) निवेदकको २ प्रति फोटो

मिलापत्र निवेदन
श्री...................... महानगरपालिकाको कार्यालयमा चढाएको

संयक्त दरखास्त पत्र

......................महानगरपालिका वडा नं. .... बस्ने वर्ष .... संयुक्त दरखास्तवाला .... वादी

ऐ. ऐ. बस्ने वर्ष ..., ... प्रतिवादी

मुद्दा : .... ।

हामी संयुक्त दरखास्तवाला लाग्ने दस्तुर साथै राखि निम्न ब्यहोरा निवेदन गर्दछौं ।

१. .... वादीको उजुरी निवेदन ।

२. .... लिखित जवाफ ।

३. यसरी हामी बीच मुद्दा परेतापनि .... सहमत भई मिलापत्र गर्न मञ्जुर भई मुलुकी ऐन अदालती बन्दोबस्तको .... नं. बमोजिम मिलापत्र गरि पाउन यो संयुक्त दरखास्त पेश गरेको छौं ।

४. लेखिएको ब्यहोरा ठीक साँचो छ, झुट्टा ठहरे कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

संयुक्त दरखास्तवाला

वादी ....महानगरपालिका वडा नं. .... बस्ने वर्ष..... को १

प्रतिवादी .... बस्ने वर्ष .... को १

ईति सम्बत २०.... साल ....महिना...... गते   रोज ..... शुभम् .....

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :

१) मिलापत्र गर्ने दुवै पक्षको संयुक्त निवेदन

२) सम्बन्धित व्यक्तिहरुको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

३) विषयसँग सम्बन्धित अन्य कागजातहरु

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **<u>मोही नामसारीको लागि सिफारिस गरी पाऊँ ।</u>**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा मेरो/हामीहरूको बुबा/आमा.. को नाममा कायम रहेको तपसिलमा उल्लेख भए अनुसारको जग्गा मेरो/हामीहरूको बुबा मिति २०..../...../...... मा र आमा मिति २०..../...../...... मा आफ्नै कालगतिले मृत्यु भएको हुँदा मेरो/हामीहरूको नाममा मोही नामसारी गरी पाऊँ भनी भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय, ... को नाममा सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु/छौं । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

तपसिल

जिल्ला	क्षेत्र	वडा	कित्ता नं.	क्षेत्रफल	कैफियत

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन नं. :

<u>संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :</u>

१) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र निवेदन
२) विषय सँग सम्बन्धित प्रमाण कागजात
३) चालु आ.व. सम्मको मालपोत/घर भए सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

मिलापत्र कागज

लिखितम हामी तपसिलका मानिसहरु आगे हामीहरु बीच यस .... महानगरपालिका वडा नं. .... कार्यालयमा ....सम्वन्धमा मुद्दा परेकोमा .... भन्ने ब्यहोराको वादीको उजुरी निवेदन/ ....को लिखित जवाफ/अब उप्रान्त झगडा नगरी एकआपसमा मिलि बसौं भनी सल्लाह भई हामी दुबै वादी र प्रतिउत्तर जिकिर छाडी अब उप्रान्त यसै विषयलाई लिएर कही कतै कुनै ब्यहोराको उजुर बाजुर नगरी एक आपसमा असल सम्बन्ध कायम गरी शान्ति र सौहार्दपूर्ण रुपमा बस्न सहमत भई मिलापत्र बमोजिम भएन भन्ने बाहेक यसै विषयमा पुनः कही कतै ब्यहोराको उजुर बाजुर नगर्ने कुरामा सहमत भई मिलापत्रको मतलब परिणाम समेत जानी बुझी राजीखुशी साथ यस कार्यालयको रोहबरमा मुलुकी ऐन अदालती बन्दोबस्तको......... नं. बमोजिम मिलापत्र गरि पाऊँ ।

<u>संयुक्त दरखास्तवाला</u>

वादी १

प्रतिवादी १

रोहबर १

ईति सम्बत २०...... साल ....महिना.... गते रोज .. शुभम् ....

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **मूल्याङ्कन गरी पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा मेरो/हाम्रो नाममा दर्ता कायम भएको घर/जग्गाको मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने भएकोले तपसिल बमोजिमको घर जग्गा/जग्गाको मूल्याङ्कन गरी पाऊँ भनी यो निवेदन पेश गरेको छु । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

तपसिल

क्र. सं.	साविक वडा	हाल वडा	कित्ता नं.	क्षेत्रफल	कैफियत

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न कागजातहरू :

१. निवेदकको नागरिकताको प्रतिलिपी
२. जग्गा धनी प्रमाणपूर्जाको प्रतिलिपि
३. चालु आ.व. सम्मको मालपोत/घर भए सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **तीन पुस्ते खोली सिफारिस गरी पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा मेरो/हाम्रो नाममा भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय, ...मा दर्ता कायम रहेको तपसिलमा उल्लेख भए अनुसारको जग्गाको जग्गा धनी प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि हराएको/पुरानो भएकोले नयाँ जग्गा धनी प्रमाणपत्र बनाउनको लागि भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय,.............................को नाममा सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु/छौं । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

तपसिल

जिल्ला	क्षेत्र	वडा	कित्ता नं.	क्षेत्रफल	कैफियत

तीन पुस्ते :
बाजेको नाम :
पिता वा पतिको नाम :

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न कागजातहरू :

१. निवेदकको नागरिकताको प्रतिलिपी
२. जग्गा धनी प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी
३. चालु आ.व. सम्मको मालपोत/सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
४. २ प्रति फोटो

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **<u>पुरानो घरमा विद्युत जडान सिफारिस पाऊँ ।</u>**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय ललितपुरमा दर्ता कायम रहेको ललितपुर महानगरपालिका वडा नं. ३ (   ) मा मेरो/हाम्रो नामको कि.नं. .... क्षेत्रफल .... मा बनेको पुरानो घरमा अहिलेसम्म बत्ती नलिएको हुनाले नयाँ बत्ती जडान गर्नको निमित्त नेपाल बिद्युत प्राधिकरण, पुल्चोकको नाममा सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु/छौं । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न कागजातहरू

१. निवेदकको नागरिकताको प्रतिलिपी
२. लालपूर्जाको प्रतिलिपि
३. चालु आ.व. सम्मको सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
४. नापी नक्साको प्रतिलिपि

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **पुरानो घरमा धारा जडान सिफारिस पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय ललितपुरमा दर्ता कायम रहेको ललितपुर महानगरपालिका वडा नं. ३ ( ) मा मेरो/हाम्रो नामको कि.नं. .... क्षेत्रफल .... मा बनेको पुरानो घरमा अहिलेसम्म धारा नलिएको हुनाले नयाँ धारा जडान गर्नको निमित्त काठमाण्डौ उपत्यका खानेपानी लिमिटेड, जावलाखेलको नाममा सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु/छौं । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

संलग्न कागजातहरू

१. निवेदकको नागरिकताको प्रतिलिपी
२. लालपूर्जाको प्रतिलिपि
३. चालु आ.व. सम्मको सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
४. नापी नक्साको प्रतिलिपि

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **<u>धारा/बिजुली नामसारी सिफारिस पाऊँ ।</u>**

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय ललितपुरमा दर्ता कायम रहेको ललितपुर महानगरपालिका वडा नं. ३ ( ) मा मेरो/हाम्रो नामको कि.नं. .... क्षेत्रफल .... मा बनेको घर भूमी सुधार तथा मालपोत कार्यालय, ललितपुरबाट मिति .... रजिष्ट्रेशन नं. .... बाट मेरो नाममा पास गरी लिइ सकेको हुनाले त्यस घरमा जडान रहेको धारा/बिजुली मेरो नाममा नामसारी गरी पाउन काठमाण्डौ उपत्यका खानेपानी लिमिटेड, जावलाखेल/नेपाल विद्युत प्राधिकरण, पुल्चोक शाखाको नाममा सिफारिस पाउन यो निवेदन पेश गरेको छु/छौं । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
फोन :

<u>संलग्न कागजातहरू</u>

१. निवेदकको नागरिकताको प्रतिलिपी
२. लालपूर्जाको प्रतिलिपि
३. नक्सा पास/निर्माण सम्पन्न प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
४. भूमी सुधार तथा मालपोत कार्यालयबाट पास भएको लिखतको प्रतिलिपि
५. चालु आ.व. सम्मको सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

नमूना

घर/जग्गा बहाल सम्झौता

दर्ता नंम्बर .... मिति : ....

.... र .... को बिचमा

घर/जग्गा बहाल लिने/दिने सम्बन्धमा गरिएको

सम्झौता-पत्र

.... को नाति ....
को छोरा

....बस्ने वर्ष .... को नागरिकता प्रमाण-पत्र नम्बर .... भएको श्री .... (यसपछि पहिलो पक्ष भनिने) र .... को नाति .... को छोरा .... बस्ने वर्ष .... को नागरिकता प्रमाण-पत्र नम्बर ....भएको श्री ....(यसपछि दोस्रो पक्ष भनिने) का बिचमा ....महानगरपालिका वडा नं. ...... मा रहेको .... करदाता नम्बरको पहिलो पक्षको स्वामित्वको भवन/जग्गा देहायको सर्त, बन्देज तथा दायित्व बहन गर्ने गरी बहालमा लिनदिन दुबै पक्ष मञ्जुर भई यो घर/जग्गा बहालको सम्झौता गरी एक-एक प्रति लियौं/दियौं ।

देहाय

१. पहिलो पक्षको हक तथा स्वामित्वमा रहेको .... जिल्ला .... महानगपालिका वडा नम्बर ..... मा अवस्थित कित्ता नम्बर .... क्षेत्रफल .... मा बनेको घर/जग्गा बहालमा दिने र दास्रो पक्षले बहालमा लिने उद्देश्यले यो सम्झौता गरिएको छ ।

२. प्रकरण नम्बर १ मा उल्लिखित घर बहालमा लिने/दिनेको विवरण यस प्रकारको हुने :

क) घर नं. ....टोल (ठेगाना) ....

ख) घरमा आवत जावत गर्न प्रयोग हुने मार्गको नाम ....

ग) घर बहालको प्रयोजन ....
(लिज वा सवलिजमा दिने हो भने सो ब्यहोरा खुलाउने)

घ) घरको तल्ला ....

ङ) बहालमा दिने घरको चार किल्ला ....

च) बहालको कूल क्षेत्रफल ....

छ) कोठा संख्या .... बमोजिमको हुनेछ ।

३. बहालमा लिने/दिने क्षेत्रफलमा जम्मा .... तल्ला .... भएकोले सोको जम्मा रु. .... अक्षरुपी .... घर बहाल रकम तोकिएको छ । दोस्रो पक्षले पहिलो पक्षलाई प्रत्येक महिनाको ७ गते भित्र अघिल्लो महिनाको बहाल रकम बुझाउनुपर्ने छ । बहाल रकम नगदै वा पहिलो पक्षले तोकेको बैंक खातामा जम्मा गरिदिनुपर्नेछ । नगदै बुझेमा पहिलो पक्षले बहाल बुझिलिएको भर्पाइ गरिदिनुपर्ने छ भने बैंक खातामा जम्मा गरेमा सोको भौचरको एक प्रति पहिलो पक्षलाई दास्रो पक्षले उपलब्ध गराउनुपर्ने छ ।

४. यस सम्झौताको प्रकरण नम्बर ३ बमोजिम दोस्रो पक्षले पहिलो पक्षलाई तिर्नु बुझाउनुपर्ने रकम सोही प्रकरणमा उल्लेखित समय सिमाभित्र बुझाउनसपर्ने छ । म्यादभित्र बुझाउन नसकेमा १० प्रतिशत जरिवाना तिरी अर्को महिनाको मसान्तभित्र तिर्न/बुझाउन सक्ने छ । तीन महिना भित्र समेत घर/जग्गा बहाल रकम नतिरे नबुझाए पहिलो पक्षले यो समझौता स्वतः भंङ्ग भएको मानी घर/जग्गा खाली गराउने प्रक्रिया अघि बढाउन सक्ने छ ।

५. यो सम्झौता विपरित कार्य गरेमा पहिलो पक्षले बहालबाट हट्न लिखित निर्देशन दिन सक्ने छ । यस्तो निर्देशन प्राप्त भएपछि दोस्रो पक्षले बहालबाट हट्नुपर्ने छ । दोस्रो पक्षले बहालमा लिएको घर/जग्गा छोड्नुपर्ने भएमा ३५ दिनको पूर्व लिखित सूचना पहिलो पक्षलाई दिई घर/जग्गा बहालको सम्झौता अन्त गर्न सक्ने छ । जुन पक्षबाट सम्झौता भङ्ग गर्ने प्रक्रिया प्रारम्भ गरेको भएपनि सो सम्बद्ध कागजात सहित वडा कार्यालयलाई लिखित जानकारी गराउनुपर्ने छ ।

६. .... महानगरपालिकालाई तिर्नुपर्ने बुझाउनुपर्ने बहाल कर पहिलो पक्षको नामबाट दोस्रो पक्षले बुझाई सो रकमम बहाल रकमबाट कट्टा गरी कर तिरेको कागज सहित पहिलो पक्षलाई बहाल रकम भुक्तानी गर्नुपर्ने छ ।

७. घर/जग्गा बहाल रकम प्रत्येक दुई-दुई वर्षमा १० प्रतिशतका दरले वृद्धिहुने छ ।

(तर प्रत्येक दुई-दुई वर्षमा अधिकतम १० प्रतिशत भन्दा बढी रकम बढाउन पाईने छैन)

८. व्यवसाय कर, पानी, बिजुली, टेलिफोन तथा फोहोरमैला व्यवस्थापन बापत तिर्नु/बुझाउनुपर्ने कर दस्तुरको दायित्व दोस्रो पक्षको हुनेछ ।

९. यो सम्झौताको अवधि .... वर्षको हुनेछ । दुबै पक्षको सहमतिमा सम्झौताको म्याद थप गर्न सकिने छ ।

१०. दोस्रो पक्षको कारण बहालमा लिँदाको भवनको अवस्थामा कुनै टुटफुट भएमा, भत्केमा वा मर्मत-सम्भार गर्नुपर्ने भएमा मर्मत-सम्भार गर्ने र पूर्ववत् वा चालू अवस्थामा राख्नु दोस्रो पक्षको दायित्व हुने छ । बहाल सम्झौता समाप्त भए पश्चात् घर/जग्गा पूर्ववत अवस्थामा फिर्ता गर्नुपर्ने छ ।

११. यो सम्झौता मिति .... बाट लागू हुने छ । सम्झौताको यथार्थ परिपालना गर्नु/गराउनु दुबै पक्षको कर्तव्य हुने छ । सम्झौता कार्यान्वयनको क्रममा कुनै विवाद भएमा आपसी छलफल तथा सहमतिबाट विवादको निरुपण गरिने छ । सहमतिबाट विवाद समाधान हुन नसकेमा प्रचलित कानून बमोजिम सम्बद्ध वडा कार्यालयमा उजुरी पेश गर्न सकिने छ ।

१२. बहालमा लिने घरको बिमा पहिलो पक्षले गर्नुपर्ने छ (दोस्रो पक्षले बिमा गर्ने हो भने प्रिमियम बापतको रकम बहाल रकमबाट कट्टा गरी पहिलो पक्षलाई बहाल रकम बुझाउन सकिने छ)

१३. यस सम्झौतामा उल्लेख नभएका सर्त, बन्देज तथा अन्य दायित्व प्रचलित कानून बमोजिम हुने छ ।

पहिलो पक्षको तर्फबाट	**दोस्रो पक्षको तर्फबाट**
नाम :	नाम : ....
करदाता संकेत नं.:	करदाता संकेत नं.: ....

फोन नं. : .... फोन नं. : ....
इमेल : .... इमेल : ....
दस्तखत : .... दस्तखत : ....
मिति : .... मिति : ....

विदेशीको हकमा

राहदानी नं./सम्बन्धित देशको परिचय-पत्र नं.: ....
इमेल : ....
करदाता नं.: ....
दस्तखत : ....

साक्षीहरु

१. ....

२ ....

इति संवत २०........ साल ....महिना .... गते .... रोज शुभम् ।

४७

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडाकार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषयः **आदिवासी जनजाति प्रमाणित गरि पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त विषयमा ललितपुर महानगरपालिका, वडा नं. ३, ... निवासी श्री .... को छोरा/छोरी/पत्नि म .... आदिवासी जनजाति अन्तर्गत .... आदिवासी जनजाति भित्र पर्ने भएकोले आदिवासी प्रमाणित गरि आदिवासी जनजाति महासंघको नाममा सिफारिस पाउँ भनि श्रीमान समक्ष यो निवेदन पेश गरेको छु । ब्यहोरा साँचो हो झुठ्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

आवश्यक कागजात

१) निबेदकको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

२) चालु आ.व. सम्मको सम्पत्ति कर बुझाएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

४८

मितिः

श्रीमान् वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

बिषय : **अस्थाई टहराको सम्पती कर तिर्न सिफारिस गरी पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त विषयमा म निवेदकको नाममा भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय ललितपुरमा दर्ता कायम रहेको वडा नं. ३(...) कि.नं........................ क्षेत्रफल .... जग्गामा अस्थाई टहरा निमार्ण गरेको टहराको सम्पत्ति कर तिर्न श्री ललितपुर महानगरपालिका, राजश्व प्रशासन महाशाखाको नाउमा सिफारिस पाउ ।

निवेदक
सही :
नाम, थर :
ठेगाना :
मोवाईल नं. :

टहराको किसिम :
लम्बाई :
चौडाई :
बनौट :-
बनेको साल :-
प्रयोजन :-
बाटो :-
चक्रपथ भित्र/बाहिर

संलग्न कागजातहरू
१. निवेदकको नागरिकताको प्रतिलिपी
२. लालपूर्जाको प्रतिलिपि
३. नापी नक्साको प्रतिलिपि
४. आफ्नो भए मालपोत तिरेको रसिद र बहालमा भए बहाल सम्झौताको प्रतिलिपि
५. संस्थागत भएमा कुनै संस्थामा दर्ता भएको प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि

मितिः

श्रीमान वडा अध्यक्षज्यू
३ नं. वडा कार्यालय
पुल्चोक, ललितपुर ।

विषय : **जेष्ठ नागरिक सम्मान भत्ता पाऊँ ।**

महोदय,

उपरोक्त विषयमा यस वडाको घर नं. .... मार्ग ....टोलमा स्थायी बसोबास गर्दै आई रहेको म निवेदक मिति २०८२ असार मसान्त सम्ममा ७६ वर्ष उमेर पूरा भएकोले महानगरपालिका कार्यालयबाट जेष्ठ नागरिक सम्मान भत्ता रकम रु. १०,०००/- (अक्षरुपी दश हजार) मात्र पाउँ भनी यो निवेदन पेश गर्दछु । पेश गरेको विवरण साँचो हो झुट्ठा ठहरेमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
सही :-

नाम, थर :-

पिताको नाम, थर :-

फोन नं. :-

संलग्न गर्नु पर्ने कागजात :

१) निवेदकको नागरिकताको प्रतिलिपि
२) बसाइँसराइ भएको भए बसाइँसराइ प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
३) चालु आ.व.को सम्पत्ति कर तिरेको मूल्याकंन प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ।

मितिः

श्रीमान प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतज्यू
ललितपुर महानगरपालिका कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

विषय : **किस्ता रकम भुक्तानी पाऊँ भन्ने बारे ।**

महोदय,

उपरोक्त विषयमा यस ललितपुर महानगरपालिका वडा नं. .... अन्तर्गत .... स्थानमा.. गर्ने कार्यको त्यस कार्यालय र यस उपभोक्ता समिति बीच सम्झौता भई पेश्की समेत भुक्तानी भई निर्माण कार्य संञ्चालन भएकोमा हाल .... किस्ता बमोजिमको कार्य समाप्त भई सकेको हुँदा .... किस्ता रकम भुक्तानी पाऊँ भनी यो निवेदन पेश गरेको छु ।

उपभोक्ताको छाप
....

निवेदक

अध्यक्ष वा कोषाध्यक्ष

१. योजना सम्झौता मिति :......................................
२. योजना सम्पन्न गर्नुपर्ने मिति :..............................
३. साईट इन्चार्जको नाम :......................................

मितिः

श्रीमान प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतज्यू
ललितपुर महानगरपालिका कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर ।

विषय : **नापजाँच गराई अन्तिम किस्ता रकम भुक्तानी पाऊँ भन्ने बारे ।**

महोदय,

उपरोक्त विषयमा यस ललितपुर महानगरपालिका वडा नं. .... अन्तर्गत .... स्थानमा... गर्ने योजना त्यस कार्यालय र यस उपभोक्ता समिति बीच मिति .... मा सम्झौता भई निर्माण कार्य संञ्चालन गरिएकोमा, हाल उक्त कार्य डिजाईन इष्टिमेट अनुसार सम्पन्न भइसकेको हुँदा उक्त निर्माण कार्यको अन्तिम नापजाँच गरी पेश्की फछ्र्यौट गरी जाँचपास गराई पाउँ भनी यो निवेदन पेश गरेको छु ।

उपभोक्ताको छाप
....

निवेदक

अध्यक्ष वा कोषाध्यक्ष

समितिले भर्नुपर्ने :

१. योजना सम्झौता मिति :......................................
२. योजना सम्पन्न गर्नुपर्ने मिति :..............................
३. साईट इन्चार्जको नाम :......................................
४. सम्पन्न भएको मिति : ....
५. म्याद थप भएको छ/छैन : ....

५२

वारेसनामा

लिखितम .... महानगरपालिका वडा नं. .... बस्ने बर्ष .... को ....आगे .... महानगरपालिका वडा नं. .... बस्ने ....सँगको .... मुद्दा .... महानगरपालिकामा चलिरहेकोमा मेरो कार्यब्यस्तताको कारणले उक्त मुद्दामा .... असमर्थ रहेकोले उक्त मुद्दामा .... महानगरपालिका कार्यालयमा .... गर्ने लगायतका कार्य गर्नलाई मेरो सट्टामा ऐनले वारेस दिन मेरो मानिस .... वडा नं........ बस्ने वर्ष .... को .... लाई वारेस अख्तियारी गरी पठाएको छु। निज वारेसले .... महानगरपालिका कार्यालयमा उपस्थित भई तारेखमा रही मुद्दा पुर्पक्ष गर्दा मुद्दा जिते हारेमा समेत मेरो मञ्जुरी छ। पछि मुद्दा किनारा हुँदा बखत म आफै उपस्थित भई जो लागेको बुझलाउँला। अड्डा अदालतबाट लागेको दण्ड, जरिवाना, दशौद आदेशले बाँकी रहेको कोर्ट फि समेत तिर्न बुझाउन बाँकी छैन । नबुझाई बाँकी रहेको ठहरे यो वारेसनामाको कागज बदर गरी मुद्दा कानून बमोजिम होस् भनी मेरो मनोमान राजीखुशीका साथ किनाराका साक्षीको रोहबरमा ....बसी यो वारेसनामाको कागज लेखी लेखाई सही छाप गरी .... लाई दिएँ।

ईति सम्वत २०...... साल .... महिना .... गते रोज......... शुभम् ....

अनुसूची ४
डिपबोरिङ्गको लागि वडाले दिने सिफारिसको नमुना :
मितिः

श्री काठमाण्डौ उपत्यका खानेपानी व्यवस्थापन वोर्ड,
थापाथली, काठमाण्डौ ।

विषय : सिफारिस सम्वन्धमा ।

उपरोक्त सम्वन्धमा .... (व्यक्ति/फर्म/ संस्था/प्रा.लि) ले मिति ....यस वडा कार्यालय/ गा.वि.स. समक्ष निवेदन पेश गरी यसै .... कार्यालय/गा.वि.स. अन्तर्गत ....स्थानमा ...... प्रयोजनको लागि अन्दाजी .... मिटर गहिराई .... डायमिटरको इनार/ट्युववेल निर्माण गरी पानी उपयोग गर्न पाँउ भनी सिफारिस माग गर्नु भएको हुँदा तहाँको नियमानुसार निजलाई इनार/ट्युववेल निर्माण गर्ने अनुमतीका लागि सिफारिस साथ आवश्यक कार्यवाहीका लागि पठाइएको व्यहोरा अनुरोधछ ।

सिफारिस गर्ने पदाधिकारीको
नाम :
पद :
सही :
मिति :

अनुसूची ५
सार्वजनिक सुनुवाई गरेको जानकारी पठाउने पत्रको नमुना :

मितिः

श्री काठमाण्डौ उपत्यका खानेपानी व्यवस्थापन वोर्ड,
थापाथली, काठमाण्डौ ।

विषय : सार्वजनिक सुनुवाईको प्रतिवेदन सम्वन्धमा ।

उपरोक्त सम्वन्धमा .... व्यक्ति/फर्म/ संस्था/कम्पनी/प्रा.लि. ले .... वडा कार्यालय/ गा.वि.स. अन्तर्गत.............................. स्थानमा व्यवसायिक/ औद्योगिक/सार्वजनिक प्रयोजनका लागि .... गहिराई .... को इनार/ट्युववेल निर्माण गर्ने अनुमती पत्रको सन्दर्भमा स्थानीय कार्यालय/ गा.वि.स.का प्रतिनिधि श्री .... को रोहवरमा स्थानीय स्तरमा मिति .... मा भएको सार्वजनिक सुनुवाई तथा छलफलको निर्णयको प्रमाणित छाँयाकपी यसैसाथ संलग्न गरी पठाइएको व्यहोरा अनुरोध छ ।

सिफारिस गर्ने पदाधिकारीको
नाम :
पद :
सही :
मिति

५४

मितिः

श्रीमान वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय
पुल्चोक, ललितपुर ।

विषय : **एक घर एक Fire Extinguisher पाऊँ ।**

उपरोक्त विषयमा ....घर नं. .... मार्ग.............................. टोल बस्ने श्री .... लाई ३ नं. वडा कार्यालयको आ.व. २०८१/०८२ को जनहित कार्यक्रम अन्तर्गतको एक घर एक **Fire Extinguisher घरमा राख्न** ईच्छुक भएकोले एक थान सामान खरिद गर्न सहुलियत स्वरुप वडा कार्यालयबाट दिने रकम रु. १,०००/- (एक हजारमात्र) पाउन यो निवेदन पेश गर्दछु । ब्यहोरा ठीक साँचो हो, झुट्टो ठहरे प्रचलित कानुन बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक

....

दस्तखत :-

नाम, थर :-

सम्पर्क नं. :-

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :-

क) निवेदकको नागरिकताको प्रतिलिपि
ख) बसाइँसराइ भए बसाइँसराइ प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
ग) सम्पत्ति कर मूल्याङ्कन प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

....

भर्पाइ दादै आगे ललितपुर महानगरपालिका, वडा नं. ३ ....घर नं. .... मार्ग.......................... टोल बस्ने श्री .... ले एक घर एक Fire Extinguisher घरमा राख्न एक थान खरिद गर्न सहुलियत स्वरुप वडा कार्यालयबाट दिने रकम रु. १,०००/- (एक हजारमात्र) पाउन मिति ....मा दिनु भएको निवेदन अनुसार एक थान सामान र रकम रु. १,०००/- (पाँच हजारमात्र) रकम बुझिलिई यो भर्पाइ गरी दिए ।

....

बुझिलिनेको सही

ईति संवत २०८... साल .... महिना .... गते रोज ...... शुभम्

५५

मितिः

श्रीमान वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय,
पुल्चोक, ललितपुर

विषय : **"एक बच्चा एक उपहार" उपलब्ध गराई पाऊँ ।**

उपरोक्त विषयमा घर नं. .... मार्ग.......................... टोल.......................... बस्ने मेरो श्रीमती .... ले मिति .... मा सामाजिक परम्परानुसार विवाह भई .... अस्पतालमा मिति .... मा जन्म भएको ३५ दिनभित्र मिति .... मा घटना दर्ता गरेको हुँदा वडा कार्यालयको "एक बच्चा एक उपहार" अन्तर्गत वडा कार्यालयले प्रदान गरिने उपहार उपलब्ध गराई पाउन अनुरोध गर्दछु । ब्यहोरा ठीक साँचो हो, झुठ्ठो ठहरे प्रचलित कानुन बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
....
दस्तखत :-
नाम, थर :-
सम्पर्क नं. :-

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :-

क) जन्म दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
ख) निवेदकको नागरिकताको प्रतिलिपि

....

भर्पाइ दादै आगे ललितपुर महानगरपालिका, वडा नं. ३ ....घर नं. .... मार्ग.......................... टोल बस्ने श्री .... को श्रीमती .... ले मिति ....मा जन्म भई ३५ दिनभित्र मिति .... मा जन्म दर्ता प्रमाणपत्र लिईसकेकोले मिति .... मा दिएको निवेदन बमोजिम वडा कार्यालयबाट प्रदान गरिने **"एक बच्चा एक उपहार"** बुझिलिई यो भर्पाइ गरी दिए ।

....
बुझिलिनेको सही

ईति संवत २०८... साल .... महिना .... गते रोज ...... शुभम्

५६

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालय

पुल्चोक, ललितपुर ।

जेष्ठ नागरिक एकल पुरुष सहयोग फाराम

मितिः

१. नाम, थर : ....

बाजेको नाम, थर : ....

पिताको नाम, थर : ....

२. ठेगाना : ....जिल्ला ....म.न.पा. ....वडा .... घर नं. ....पथ/मार्ग/गल्ली ....टोल

३. उमेर : .... (जन्म मिति : ..../.../.....)

४. परिवार संख्या : ....

५. सम्पर्क नं. : ....

६. शिक्षा : ....

७. आम्दानी श्रोत : क) नोकरी : छ/छैन

ख) घर भाडा : छ/छैन

ग) सहयोगी : छ/छैन

भए लेखि दिनु होला ....

८. घर : छ/छैन क) घरको अवस्था : राम्रो/नराम्रो

ख) घरको हक हिस्सा : छ/छैन

ग) घरमा : बत्ती : छ/छैन, धारा : छ/छैन, शौचालय : छ/छैन

घ) घर भाडा : छ/छैन

माथि लेखिएको व्यहोरा ठीक साँचो हो फरक छैन फरक भएमा कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला भनि निवेदक म ....ले दस्तखत गरी बुझाएको छु ।

....

दस्तखत दायाँ बायाँ

औठा छाप

नेपाल सरकारबाट पुरुष एकल भत्ता दिएपछि यो सहयोग लिने छैनौं ।

मितिः

श्रीमान वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय
पुल्चोक, ललितपुर ।

विषय : **गर्भवती/सुत्केरी पोषण खर्च पाऊँ ।**

उपरोक्त विषयमा घर नं. .... मार्ग............................... टोल .... बस्ने म/पति श्री .... को पति/पत्नी श्री..को सामाजिक परम्परा अनुसार .... सँग विवाह भई मिति .... मा गर्भवती/सुत्केरी भै पोषण खर्च वापत रु. २,५००/- (दुईहजार पाँचसय मात्र) मिति .... मा दिएको निवेदन बमोजिम वडा कार्यालयले प्रदान गर्ने गर्भवती/सुत्केरी पोषण खर्च पाउ भनि यो निवेदन पेश गर्दछु । ब्यहोरा ठीक साँचो हो, झुट्ठो ठहरे प्रचलित कानुन बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक

....
दस्तखत :-
नाम, थर :-
सम्पर्क नं. :-

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :-

क) अस्पतालमा जन्म भएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
ख) पिता/माताको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
ग) निवेदकको नागरिकताको प्रतिलिपि
घ) बसाइँसराइ भए बसाइँसराइ प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
ङ) विवाह दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
च) सम्पत्ति कर मूल्याङ्कन प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

....

भर्पाइ दादै आगे ललितपुर महानगरपालिका, वडा नं. ३ ....घर नं. .... मार्ग..................... टोल बस्ने श्री .... को बुहारी .... ले मिति ....मा दिनु भएको निवेदन अनुसार गर्भवती/सुत्केरी पोषण स्वरुप प्रदान गरिने खर्च रु. २,५००/- (दुईहजार पाँचसय) मात्र बुझिलिई यो भर्पाइ गरी दिए ।

....
बुझिलिनेको सही

ईति संवत २०८... साल .... महिना .... गते रोज ...... शुभम्

अनुसूची-२६

(नियम २३ को उपनियम (१) सँग सम्बन्धित)

ब्यक्तिगत घटना दर्ताको विवरण सच्याउनको लागि निवेदनको ढाँचा

मितिः ....

श्री स्थानीय पञ्जिकाधिकारीज्यू,

.... नं. वडा, ...गा.पा./म.न.पा.

...........................जिल्ला................. प्रदेश/नेपाली नियोग।

विषयः .... दर्ताको विवरण सच्याई सच्याइएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि पाउँ।

निम्न लिखित विवरण खुलाई .... दर्ता प्रमाणपत्रको विवरण सच्याउनको लागि निवेदन दिएको छु।

कानून बमोजिम विवरण सच्याइएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि उपलब्ध गराई दिनुहुन अनुरोध गर्दछु।

१. नाम, थरः ....

२. दर्ता नम्बरः ....

३ दर्ता मितिः ....

सच्याउनु पर्ने विवरण देहाय बमोजिम रहेको छः-

फरक परेको विवरण	हुनु पर्ने विवरण
१.	१.............................
२.	२.............................
३.	३.............................
४.	४.............................

निवेदन	**स्थानीय पञ्जिकाधिकारी**
नाम, थरः	नाम, थरः ....
ठेगानाः	ठेगानाः ....
दस्तखतः	दस्तखतः ....
सम्पर्क नं.:	सम्पर्क नं.: ....
कार्यालयको नामः	
पदः.......... नंम्बरः	

विवरण सच्याउन पेश गर्ने प्रमाणः-

१. ....

२. ....

मितिः

श्रीमान वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय
पुल्चोक, ललितपुर ।

विषय : **विपन्न नागरिक राहत सहयोग पाऊँ ।**

उपरोक्त विषयमा ....घर नं. .... मार्ग.............................. टोल बस्ने श्री .... को एकल/परिवारको आम्दानीको श्रोत नभएको र विपन्न नागरिक भएकोले ३ नं. वडा कार्यालयको जनहित कार्यक्रम अन्तर्गतको विपन्न नागरिक राहत सहयोगबाट खाना खानको लागि राहत स्वरुप (**२० के.जी.को एक बोरा चामल र ५ के.जी.दाल**) पाउन यो निवेदन पेश गर्दछु । ब्यहोरा ठीक साँचो हो, झुठ्ठो ठहरे प्रचलित कानुन बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक

....

दस्तखत :-

नाम, थर :-

सम्पर्क नं. :-

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :-

क) निवेदकको नागरिकताको प्रतिलिपि

ख) बसाइँसराइ भए बसाइँसराइ प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

ग) सम्पत्ति कर मूल्याङ्कन प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

....

भर्पाइ दादै आगे ललितपुर महानगरपालिका, उपरोक्त विषयमा ....घर नं. .... मार्ग .... टोल बस्ने श्री .... को परिवारको स्वास्थ्य बीमा गर्न ३ नं. वडा कार्यालयको जनहित कार्यक्रम अन्तर्गतको **विपन्न नागरिक राहत सहयोग २० के.जी.को एक बोरा चामल र ५ के.जी.दाल** बुझिलिई यो भर्पाइ गरी दिए ।

....

बुझिलिनेको सही

ईति संवत २०८... साल .... महिना .... गते रोज ...... शुभम्

मितिः

श्रीमान वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय
पुल्चोक, ललितपुर ।

विषय : **समवेदना स्वरुप दिने रकम पाऊँ ।**

उपरोक्त विषयमा घर नं. .... मार्ग.................................. टोल बस्ने मेरो/हाम्रो ....मृतक ....को मिति .... मा मृत्यु भई मृत्यु मितिले ३५ दिनभित्र मिति .... मा घटना दर्ता गरेको हुँदा वडा कार्यालयले प्रदान गर्ने समवेदना स्वरुप प्रदान गर्ने रु. ५,०००/- (पाँच हजार) मात्र पाउँ भनि यो निवेदन पेश गर्दछु । ब्यहोरा ठीक साँचो हो, झुठ्ठो ठहरे प्रचलित कानुन बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक
....
दस्तखत :-
नाम, थर :-
सम्पर्क नं. :-

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :-

क) मृत्यु दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
ख) मृतकको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
ग) निवेदकको नागरिकताको प्रतिलिपि

....

भर्पाइ दादै आगे ललितपुर महानगरपालिका, वडा नं. ३ ....घर नं. .... मार्ग......................... टोल बस्ने श्री .... को ...., मृतक..................................को मिति .... मा मृत्यु भएकोले ३५ दिनभित्र मृत्यु दर्ता गरी नाता प्रमाणपत्र लिईसकेकोले मिति .... मा दिएको निवेदन बमोजिम वडा कार्यालयबाट समवेदना स्वरुप प्रदान गरिने खर्च रु. ५,०००/- (पाँच हजार) मात्र बुझिलिई यो भर्पाइ गरी दिए ।

....
बुझिलिनेको सही

ईति संवत २०८... साल .... महिना ...... गते रोज ...... शुभम्

मितिः

श्रीमान वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय
पुल्चोक, ललितपुर ।

विषय : **स्वास्थ्य बीमा दर्ता शुल्क पाऊँ ।**

उपरोक्त विषयमा ....घर नं. .... मार्ग .... टोल बस्ने श्री .... को तपसिलमा उल्लेखित परिवार समेतको स्वास्थ्य बीमा गर्न ३ नं. वडा कार्यालयको जनहित कार्यक्रम अन्तर्गतको स्वास्थ्य बीमा दर्ता शुल्कको लागि सहुलियत स्वरुप रु. १,७५०/- (एकहजार सातसय पचासमात्र) रकम उपलब्ध गराई पाउन यो निवेदन पेश गर्दछु । व्यहोरा ठीक साँचो हो, झुट्ठो ठहरे प्रचलित कानुन बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

तपसिल

क) ....
ख) ....
ग) ....
घ) ....

निवेदक

....

दस्तखत :-

नाम, थर :-

सम्पर्क नं. :-

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :-

क) निवेदकको नागरिकताको प्रतिलिपि
ख) बसाइँसराइ भए बसाइँसराइ प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
ग) सम्पत्ति कर मूल्याङ्कन प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

....

भर्पाइ दादै आगे ललितपुर महानगरपालिका, उपरोक्त विषयमा ....घर नं. .... मार्ग.............................. टोल बस्ने श्री .... को परिवारको स्वास्थ्य बीमा गर्न ३ नं. वडा कार्यालयको जनहित कार्यक्रम अन्तर्गतको स्वास्थ्य बीमा दर्ता शुल्कको लागि सहुलियत स्वरुप रु. १,७५०/- (एकहजार सातसय पचासमात्र) रकम बुझिलिई यो भर्पाइ गरी दिए ।

ईति संवत २०८... साल .... महिना .... गते रोज ...... शुभम्

६२

मितिः

श्रीमान वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय
ललितपुर महानगरपालिका
पुल्चोक, ललितपुर ।

विषय : **<u>सडक बत्ती जडान सम्बन्धमा ।</u>**

उपरोक्त विषयमा यस ललितपुर महानगरपालिका, ३ नं. वडा अन्तर्गत .... मार्ग .... टोलमा सडक बत्ती नयाँ जडान/पुरानो मर्मत वा विग्रीएकोले फेर्नु पर्ने भएकोले सडक बत्ती उपलब्ध गराई पाउँ ।

निवेदक

....
नाम, थरः ....
ठेगानाः घर नं................ मार्गः.................... टोल................

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :-
१) निवेदकको नागरिकता
२) सम्पत्ति कर तिरेको प्रमाणपत्र

....

भर्पाइ

भर्पाइ दादै ललितपुर महानगरपालिका, वडा नं. ३ अन्तर्गत ....घर नं .... मार्ग .... टोल बस्ने श्री .... ले सडक बत्ती नयाँ जडान/पुरानो मर्मत वा विग्रीएकोले फेर्न सडक बत्ती .... (................) थान बसभिलिई यो भर्पाइ गरी दिए लिए ।

<u>बुझिलिनेको नाम, थरः</u>

....
नाम, थरः ....

मितिः

श्रीमान वडा अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय
पुल्चोक, ललितपुर ।

विषय : **Hydroponic (माटो बिनाको कौसी खेती) खर्च पाऊँ ।**

उपरोक्त विषयमा ....घर नं. .... मार्ग................................ टोल बस्ने श्री .... लाई ३ नं. वडा कार्यालयको आ.व. २०८१/०८२ को जनहित कार्यक्रम अन्तर्गतको ज्थमचयउयलष्अ (माटो बिनाको कौसी खेती) गर्न ईच्छुक भएकोले एक थान सामान खरिद गर्न सहुलियत स्वरुप वडा कार्यालयबाट दिने एक थान सामान र रकम रु. ५,०००/- (पाँच हजारमात्र) पाउन यो निवेदन पेश गर्दछु । ब्यहोरा ठीक साँचो हो, झुठ्ठो ठहरे प्रचलित कानुन बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक

....

दस्तखत :-

नाम, थर :-

सम्पर्क नं. :-

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :-

क) निवेदकको नागरिकताको प्रतिलिपि

ख) बसाइँसराइ भए बसाइँसराइ प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

ग) सम्पत्ति कर मूल्याङ्कन प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

....

भर्पाइ दादै आगे ललितपुर महानगरपालिका, वडा नं. ३ ....घर नं. .... मार्ग.......................... टोल बस्ने श्री .... ले **Hydroponic (माटो बिनाको कौसी खेती) एक थान खरिद गर्न सहुलियत स्वरुप वडा कार्यालयबाट दिने रकम रु. ५,०००/- (पाँच हजारमात्र) पाउन** मिति ....मा दिनु भएको निवेदन अनुसार एक थान सामान र रकम रु. **५,०००/- (पाँच हजारमात्र)** बुझिलिई यो भर्पाइ गरी दिए ।

ईति संवत २०८... साल .... महिना .... गते रोज ...... शुभम्

मितिः

श्रीमान वडा अध्यक्षज्यू,

३ नं. वडा कार्यालय,

पुल्चोक, ललितपुर ।

विषय : **<u>ढल सफा गरी पाऊँ ।</u>**

उपरोक्त विषयमा.......................... मार्गको .... टोलमा वा मेरो घर नं. .... मा ढल बन्द भई असुविधा भएकोले वातावरणमा प्रतिकुल असर परेको हुनाले ढल खोली पाउँ भनी यो निवेदन पेश गर्दछु ।

....
दस्तखत
नाम, थर : ....
सम्पर्कको फोन नं. : ....

फारम नं. १

अनुसूची ४५

(मुलुकी देवानी कार्यविधि नियमावली, २०७५ को नियम ६८ को उपनियम (१) सँग सम्बन्धित)

श्री .... जिल्ला अदालतमा पेस गरेको

निवेदन पत्र

विषय : अधिकृत वारिसनामा प्रमाणित गरिपाऊँ ।

.... निवेदक म निवेदक ....ले देहायको व्यक्तिलाई देहायको .... विषयमा अधिकृत वारिस नियुक्ति गर्न चाहेकोले मुलुकी देवानी कार्यविधि संहिता, २०७४ को दफा १५३ को वमोजिम निम्न विवरणसहित निवेदन गर्दछु ।

अधिकृत वारिसनामाको कागज दुई प्रति र लाग्ने दस्तुर रु. ५००।- यसैसाथ संलग्न छ ।

(१) अधिकृत वारिसनामा दिनेको

(क) नाम, थरः

(ख) लिङ्गः (ग) उमेरः (घ) ठेगानाः

(ङ) नागरिकता नम्बर र जारी भएको मिति र जिल्लाः

(च) बाबु, आमाको नामः

(छ) बाजे, बज्यैको नामः

(२) अधिकृत बारिस हुनेको

(क) नाम, थरः

(ख) लिङ्गः (ग) उमेरः (घ) ठेगानाः

(ङ) नागरिकता नम्बर र जारी भएको मिति र जिल्लाः

(च) बाबु, आमाको नामः

(छ) बाजे, बज्यैको नामः

(३) अधिकृत वारिसनामा दिने विषयः

(४) बेहोरा पुष्टि गर्ने संलग्न कागज प्रमाणः

(क) .... (ख) ....

(ग) ....(घ) अधिकृत वारिसनामा दिने र हुनेको हालैको २/२ प्रति फोटो

५. लेखिएको बेहोरा ठठिक साँचो हो फरक ठहरे कानूनबमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक

इति संवत् .... साल .... महिना .... गते रोज शुभम् .... ।

नोट : (१) यो निवेदनको ढाँचा सेवाग्राहीको सहजताको लागि अदालतबाट निःशुल्क रूपमा उपलब्ध हुने र बेहोरा भर्न नसक्नेहरूलाई अदालतबाटै भरिदिने व्यवस्था छ ।

(२) असहाय पक्षलाई निःशुल्क कानूनी सेवा उपलब्ध छ ।

६६

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालय

पुल्चोक, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

मितिः

श्री .... ज्यू,

................................., ललितपुर ।

विषय : <u>नक्सा पास बमोजिम घर निर्माण सहमती सम्वन्धमा ।</u>

उपरोक्त विषयमा यस वडा अन्तर्गत स्थायी बसोबासको लागि नक्सा पास गरी घर निर्माण गर्न आउनु हुने तपाई घरधनीलाई ३ नं. वडा समिति हार्दिक अभिवादन गर्दछौं ।

तत्सम्वन्धमा तपाईले दिनु भएको नक्सा पास बारे के जानकारी छ ? महानगरपालिकामा कति पैसा के को लागि तिर्दै हुनुहुन्छ ? नक्सा पास कति दिनमा हुन्छ ? किन समयभित्र नक्सा पास भएन ? सो को जानकारी तपाईलाई थाहा छ ? अबदेखी बुझ्नु हुन्छ भन्ने हाम्रो पूर्ण विश्वास र अनुरोध पनि छ ।

तपाईले दिनु भएको नक्सा बमोजिम घर अनिवार्य रुपमा बनाउनु पर्ने हुन्छ। नक्सा बमोजिम डिपिसी नभएमा स्थायी नक्सा पाउने छैन। मापदण्ड बमोजिम घर निर्माण नभएमा निर्माण सम्पन्न पाउने छैन। नपाएमा के हुन्छ ? तपाईले नेपाल सरकार र स्थानीय सरकारबाट पाउने सुविधा नपाउन सक्छ।

त्यसैले, वडा समिति तपाईलाई नक्सा पास बमोजिम घर निर्माण गर्न अनुरोध गर्दै नक्सापास भन्दा फरक घर निर्माण नगर्नु हुन र समस्या परेमा वडा कार्यालयमा सम्पर्क गर्न अनुरोध गर्दै घर **सुरक्षाको लागि १ Fire Extinguisher, वातावरण बचाउन २ वटा रुख/बोट**, **बागमती बचाउन सोकपिट** र **पर्यावरण बचाउन ५ वटा चराचुरुङ्गी बस्ने प्वाल** निर्माण पश्चात मात्र मलाई नक्सा पास प्रमाणपत्र र निर्माण सम्पन्न दिए हुन्छ, अन्यथा निर्माण सम्पन्न नदिए हुन्छ। मलाई चित्त बुझ्छ । सार्थ वडा कार्यालयबाट दिनु हुने सेवा सुविधाबाट बन्चित गराएमा कहीँकतै उजुरबाजुर गर्नेछैन भनी अध्यक्ष्य र घरधनी बीच सहमती गर्दछौं ।

....	....
घरधनीको नाम, थर :	वडा अध्यक्ष्य
फोन नं.:	फोन नं.:...............

अनुसूची- २
(दफा ४ उपदफा (१) संग सम्बन्धित)

विपन्न नागरिक आवेदन तथा सिफारिस फाराम

श्रीमान् अध्यक्षज्यू,
३ नं. वडा कार्यालय, पुल्चोक, ललितपुर ।

देहाय बमोजिम विवरण भरी विपन्न नागरिक औषधी उपचार सहुलियतका लागि अनुरोध गर्दछु ।

१	वैयक्तिकः बिरामीको नामः .... उमेर .... लिङ्ग .... ठेगाना : स्थायी जिल्ला .... पालिका .... वडा नं........ अस्थाई : जिल्ला .... पालिका .... वडा नं....... जातिगत विवरणः ब्राम्हण/क्षेत्री/आदिवासी/जनजाती/दलित/अल्पसंख्यक/अन्य...... परिवार संख्याः	
२	आय श्रोतः पेशा र व्यवसायः परम्परागत कृषिः .... रोजगारी (स्वदेशी/विदेशी) उद्यम/व्यवसायः................................. अनुमानित मासिक आयः......................	
३	जग्गा जमिन (क्षेत्रफल र स्थान समेत) भौतिक संरचनाः (घर/टहरा आदिको संख्याः कच्ची/पक्की) सवारी साधनः..................... बैंक मौज्दातः...................... सुन चाँदीः .... नगदः	
४	बिरामीको रोगको किसिमः मुटु रोग, मृगौला रोग, क्यान्सर, पार्किन्सन्स, अल्जाइमर, हेड इन्जुरी, स्पाइनल इन्जुरी र सिकलसेल एनिमिया	

५	संलग्न कागजातहरु: (क) विरामीको नागरिकताको प्रतिलिपि (बालकको हकमा जन्म दर्ताको प्रतिलिपि) (ख) रोग निदान भएको प्रेस्कीप्सन	
६	उपचार सहुलियतका लागि सिफारिस माग गरेको अस्पतालः	
७	उपर्युक्त बमोजिमको ब्यहोरा साचो हो झुठा ठहरे सहुँला बुझाउँला । निवेदकको नामः.................... ठेगानाः...................... दस्तखतः...................... मितिः......................... सम्पर्क नंम्बरः......................	
८	सिफारिसको ब्यहोराः सिफारिस गर्ने नामः................................ पदः............................ दर्जाः....................... मितिः......................... कार्यालयको छापः.....................	

बैना कागज

लिखितम्.............................. को नाती/नातिनी/बुहारी .... को छोरा/छोरी/श्रीमती जिल्ला .... न.पा./गा.वि.स. .... वडा नं. .... बस्ने .... को .... आगे मैले मेरो नाममा भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय, ... मा एकलौटी दर्ता कायम भएको तपसिलमा उल्लेखित कित्ता जग्गाको प्रति .... मुल्य रु. .... अक्षरेपी .... रुपैयाँ दरभाउ किटान गरी बिक्री गर्नमा म जग्गाधनीको र उक्त जग्गा उक्त भाउदर मुल्यमा खरिद गरी लिनमा तपाई .... को नाती/नातिनी/बुहारी .... को छोरा/छोरी/श्रीमती जिल्ला .... न.पा./गा.वि.स. .... वडा नं. .... बस्ने .... को .... समेतले मञ्जुर हुनु भएकोले आजको मितिमा तपाईबाट उक्त तपसिलमा उल्लेखित कित्ता जग्गाको बैना स्वरुप रु. .... अक्षरेपी .... रुपैयाँ बुझी लियाँ। माथि उल्लेखित दरभाउमा क्षेत्रफल अनुसारको हुने रकम एकमुष्ठ रकम मध्येबाट बैना रकम कट्टा गरी बाँकी रकम बुझी लिई आजका मितिले .... दिन/महिना भित्रमा सम्बन्धित भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालयमा उपस्थित भई तपाईका नाउँमा वा तपाईले इच्छाएको ब्यक्तिका नाउँमा रजिष्ट्रेशन पारित गरी दिनेछु। उल्लेखित भाखासम्म उक्त तपसिलका कित्ता जग्गा अन्यत्र कसैलाई कुनै प्रकारले लिखत कागजबाट जग्गा हक हस्तान्तरण गर्दिन । भाखा भित्रमा मैले जग्गा पारित गरी दिईन वा दिन सकिन भने कानून बमोजिम गरी साँवा ब्याज असुल गरी लिनुहोला भनि मेरो मनोमान खुशीराजीसँग मेरै घर कोठामा बसी यो बैना रकम बुझी लिई यो बैनापट्टाको लिखत कागज लेखि लेखाई सहीछाप समेत गरी तपाई .... लाई दियौं। साक्षी किनाराका मानिस सदर।

तपसिल

जिल्ला	न.पा./गा.वि.स.	वडा नं.	कि.नं.	आवादी	क्षेत्रफल	कैफियत
....	....	....	......	......	....	....

ईति संम्बत २०७.... साल ...... महिना..... गते रोज ...... शुभम् ....

जग्गा बिक्री गर्नेको ना.प्र.नं. ....

जग्गा खरिद गर्नेको ना.प्र.नं. ....

अनुसूची-२०

(दफा ३७ को उपदफा (१) सँग सम्बन्धित)

फिल्ड रेखाङ्कन निवेदन

विषय :- **रेखाङ्कन गरी पाऊँ ।**

श्रीमान कार्यालय प्रमुखज्यू,
नापी कार्यालय,
लगनखेल, ललितपुर ।

उपरोक्त विषयमा मेरो/हाम्रो नाममा दर्ता स्रेस्ता कायम रहेको निम्न विवरणको जग्गाको फिल्ड रेखाङ्कन गर्नुपर्ने भएकोले रु. १० टिकट सहित देहायका कागजात संलग्न गरी निवेदन गर्दछु/गर्दछौं ।

तपसिल

जिल्ला	न.पा./गा.वि.स.	वडा/सिट नं.	कित्ता नं.	क्षेत्रफल	कैफियत

संलग्न प्रमाणहरु :

१. जग्गाधनी दर्ता प्रमाणपुर्जाको प्रतिलिपि,
२. नागरिकताको प्रतिलिपि,
३. तिरो तिरेको रसिद

निवेदकको दस्तखत :...........
नाम :........................
ठेगाना : ....
(संघसंस्था भए आधिकारिक प्रतिनिधिको नाम, दस्तखत र छाप)

....

नापी कार्यालयबाट,
श्री प्रशासन,
अमिन/सर्वेक्षक श्री .... लाई मिति .... मा रेखाङ्कन गर्न तोकिएकोले सँधियार र स्थानीय तहका प्रतिनिधिलाई उपस्थित गराउन पत्राचार गर्ने ।

....
(कार्यालय प्रमुखको दस्तखत)

फाराम नं. १६

श्री .... जिल्ला अदालतमा पेश गरेको

निवेदन पत्र

विषय : निःशुल्क कानूनी सहायता उपलब्ध गराई पाउँ ।

.... को छोरा/.................... जिल्ला .... न.पा./गा.पा. वडा नं. .... बस्ने वर्ष .... क.. १.

बिरुद्ध

.... को छोरा/.................... जिल्ला .... न.पा./गा.पा. वडा नं. .... बस्ने वर्ष .... को .... १.

मुद्दाः- ....

म/हामी निम्नानुसार निवेदन गर्दछु/गर्दछौं :-

१. म/हामी असहाय/आर्थिक रुपमा विपन्न/नाबालिग भई कानून ब्यवसायी राख्न असमर्थ भएकाले बैतनिक कानून ब्यवसायी/अन्य कानून ब्यवसायीमार्फत कानूनी सहायता (कानूनी लिखत तयार गर्ने/बहस पैरबी गरिदिने) उपलब्ध गराई पाउन यो निवेदन गरेको छु/छौं । जिल्ला अदालत नियमावली, २०७५ को नियम १०२ बमोजिम बैतनिक कानून ब्यवसायीमार्फत निःशुल्क कानूनी सहायता उपलब्ध गराई पाउँ ।

संलग्न कागजातः

(क) .... (ख) ....

२. लेखिएको ब्यहोरा ठीक साँचो हो फरक ठहरे कानू बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

निवेदक

....

ईति संम्बत २०७.... साल ...... महिना..... गते रोज ...... शुभम् ....

द्रष्टब्यः अदालतमा मुद्दा दर्ता भई नसकेका ब्यक्तिलाई यस्तो कानूनी सहायता चाहिएमा माथिको निवेदनको ढाँचामा सामान्य हेरफेर गर्न सकिनेछ ।

नोटः (१) यो निवेदनको ढाँचा सेवाग्राहीको सहायताको लागि अदालतबाट निःशुल्क रुपमा उपलब्ध हुने र ब्यहोरा भर्न नसक्नेलाई अदालतबाटै भरिदिने ब्यवस्था छ ।

(२) असहाय पक्षलाई निःशुल्क कानूनी सेवा उपलब्ध छ ।

स्वस्थ रहन ध्यान दिनुपर्ने
मुख्य कुराहरू
1. स्वस्थ खानपान
सन्तुलित खाना
फलफुल, दाल, सागसब्जी
कम: जंक फुड
2. पर्याप्त पानी
2-3 लिटर पानी
तातो पानी पिउने
3. दैनिक व्यायाम
30-45 मिनेट व्यायाम
योग हिंडडुल
3. दैनिक व्यायाम
30-45 मिनेट व्यायाम
योग, हिंडडुल
4. पर्याप्त निद्रा
7-8 घण्टा सुत्ने
राति 10-6 बजेसम्म सुत्ने
5. मानसिक स्वास्थ्य
ध्यान, सकारात्मक सोच
6. नराम्रो बानी छोड्ने
धुम्रपान, मदिरा त्याग्ने
7. व्यक्तिगत सरसफाइ
हात धुने, दाँत माझ्ने
8. नियमित स्वास्थ्य जाँच
BP, Sugar, Cholesterol जाँच
"स्वस्थ शरीरमै स्वस्थ मन बस्छ ।"

शरीर आफैले बताउँछ कुन भिटामिन कम छ ?

भिटामिन डी (Vitamin D) - हड्डी दुखाइ, छिटो थकान
उपाय: धाममा बस्ने, फ्याटी माछा, च्याउ, दूध, दही ।

भिटामिन बी १२ (Vitamin B12) - कमजोरी, हात-खुट्टा झम्झमाउने ।
उपाय: आलु, गाँजर, मुला, तरुल, गोलभेडा, हरियो साग, बदाम, ओखर, अङ्गुर, हरियो केराउ, दाल, मेवा, नरिवल, दूध दही खाने ।

आइरन (Iron) - चक्कर आउनु, अनुहार पहेंलो हुन् ।
उपाय: ब्रोकाउली, पालुङ्गो साग, भटमासबाट बनेको टोफु, चना, मसूर दाल ।

भिटामिन सी (Vitamin C) - गिजाबाट रगत आउनु, बारम्बार रुघा ।
उपाय: सुन्तला, कागती, मेवा, काउली, स्ट्रोबरी, भुईकटर आदि ।

भिटामिन ए (Vitamin A) - रातमा कम देखिनु ।
उपाय: चुकन्दर, साग, ब्रोकाउली, साबूत अन्न, गाँजर, खुर्सानी, डेरीबाट उत्पादित सामग्री, पालक, मटर, फर्सी, रातो खुर्सानी, सी फुड, टमाटर, पहेंलो वा नारंगी रंगका फलफूल भिटामिन ए का स्रोत हुन ।

भिटामिन ई (Vitamin E) - मांसपेशीमा कमजोरी ।
उपाय: बदाम, ओखर, सूर्यमुखीको बीउ, हरियो पत्तेदार तरकारी, सकरखण्ड, तोरी, एबोकेडो, ब्रोकाउली, आँप, मकै, अंडा, आदिबाट प्राप्त हुन्छ ।

क्याल्सियम (Calcium) - हड्डी र दाँत कमजोर ।
उपाय: दूध र दूधबाट बनेका खानेकुरा, पातदार सागसब्जी, माछा, बदाम, कोदो आदि खाने ।

स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारीमूलक लेखहरु जनतालाई सुसूचित गराउन साभार गरिएकोहो ।

पढ्ने गरौं ।
मनन् गरौं र व्यवहारमा लागु गरौं ।
"स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा" बनाउने हाम्रो परिकल्पना हो ।
त्यसैले, सबैले सहयोग गरौं, सुखी बनौं ।

के तपाईंलाई क्यान्सरबारे यी कुरा थाहा छ ?

पढ्नुहोस् १८ प्रश्नका उत्तर

क्यान्सर रोगले नेपालमा मात्र होइन, विश्वमै मानवीय क्षति बढाइरहेको अध्ययनले देखाउँछ । नेपालमा फोक्सो, पाठेघर, स्तन, पेट, आन्द्राका क्यान्सरपीडित बढी रहेको विभिन्न तथ्याङ्कले देखाएको छ । डब्लूएचओले क्यान्सरलाई मृत्युसम्म पुऱ्याउन सक्ने नसर्ने रोगहरूमध्ये दोस्रो खतरनाक मानेको छ । बेलैमा नियन्त्रणका उपायहरू नअपनाएमा सन् २०३० सम्म क्यान्सरबाट मृत्यु हुनेको संख्या अहिलेको तुलनामा करिब दोब्बर हुने चेतावनी डब्लूएचओले दिएको छ । यति मात्र होइन, यस क्षेत्रमा गरिएका प्रयास कम प्रभावी भए वा प्रयास नै गरिएन भने दिगो विकासका लक्ष्य नै प्रभावित हुने डब्लूएचओको दाबी छ ।

नेपालसँगै संसारभर आज क्यान्सर सचेतनाका कार्यक्रमहरू गरिँदैछ । 'हेरचाहमा हुने असमानताको अन्त्य गरौं' भन्ने मूल सन्देशका साथ मनाउन लागिएको विश्व क्यान्सर दिवसको अवसरमा हामी तपाईंमाझ क्यान्सरसम्बन्धी केही महत्त्वपूर्ण जानकारी बाँड्दैछौं । यी जानकारी हामीले विभिन्न विशेषज्ञको रायका आधारमा नेपाल अर्बुद रोग निवारण संस्थाले तयार गरेको सामग्रीको सहयोगमा एकट्ठा गरेका हौँ ।

१. अर्बुद रोग (Cancer) के हो ?

अर्बुद रोग शरीरको कोष या कोषिकाहरूको समूहमा आउने अस्वाभाविक वृद्धि हो । यदि यसलाई समयमै नष्ट गरिएन वा हटाइएन भने शरीरभरि नै यो रोग फैलिन्छ र कालान्तरमा यसले ज्यानै लिन सक्छ ।

२. शरीरका कोषिकाहरूको सामान्य वृद्धि र अर्बुद रोगी वृद्धिमा के फरक छ ?

मानव शरीर अर्बौं कोषिकाहरूबाट बनेको हुन्छ । सामान्यतः तिनीहरू उमेरसँगै स्वाभाविक र नियमित किसिमले बढ्छन् । यसलाई एक किसिमको गिर्खा या ट्यूमर भनिन्छ । ट्यूमर पनि दुई किसिमका हुन्छन् :

क) Malignant : उग्र प्रवृत्तिको यो ट्यूमर घातक हुन्छ । जबसम्म शल्यक्रिया या अन्य कुनै माध्यमले यसलाई हटाइँदैन, तबसम्म यो बढेर शरीरको अन्य भागमा फैलिरहन्छ । यही उग्र स्वभावको वृद्धिकै कारण यस ट्यूमरलाई क्यान्सरको नाम दिइएको हो ।

ख) Benign: यो नम्र किसिमको ट्यूमर हो । सामान्यतः यो हानिकारक हुँदैन र शरीरको अन्य भागमा पनि फैलिँदैन । प्राय: यो ट्यूमर क्यान्सरमा परिणत हुँदैन ।

३. के क्यान्सर एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्छ ?

होइन, यो त्यस्तो प्रकारको रोग होइन । किनकि यो कुनै जीवाणुका कारण हुँदैन । त्यसैले यो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने प्रश्नै उठ्दैन ।

४. अर्बुद रोग शरीरमा कसरी फैलिन्छ ?

सामान्यत: अर्बुद रोग तीन किसिमले फैलिन्छ :

- अर्बुद रोगका कोषिकाहरू रक्तनलीहरूमा बढ्छन् र रगतकै माध्यमबाट शरीरका अन्य भागहरूमा फैलिन्छन् ।
- calअर्बुद रोगका कोषिकाहरू शरीरका अंग या तन्तुहरूबाट निस्कने एक किसिमको रंगहीन क्षार Lymph बाट प्रवेश गर्छन् र Lymph Glands तिर प्रवाहित हुन्छन् । अर्बुद रोगका कोषिकाहरू सोझै शरीरका एक तन्तुबाट सँगैको अर्को तन्तुमा सरेर पनि बढ्छन् ।

५. के कारणले क्यान्सर हुन्छ ?

अर्बुद रोग यही नै कारणले हुन्छ भनेर ठ्याक्कै भन्न गाह्रो छ । तर, केही चीजहरू जसलाई Carcinogens भनिन्छ, यसले निश्चित पनि अर्बुद रोग हुने सम्भावना बढाउनमा भने मद्दत गर्छ । जस्तो कि, जो मानिस धूमपान या खैनी खान्छ, उसलाई मुख, घाँटी र फोक्सोको अर्बुद रोग हुने सम्भावना धेरै हुन्छ । यसलाई क्यान्सरको कारक तत्त्व भनिन्छ । रक्सी, चुरोट, सुर्ती, मध्यपान र धूम्रपानको अत्यधिक सेवन गर्नाले शरीरका विभिन्न अंगहरूमा क्यान्सर हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

खानपिन: अत्याधिक चिल्लो खाना, नुन बढी भएको खाना, धुवाँमा सेकाएको मासु, ढुसी परेका खानेकुराहरू, बासी खानेकुराहरूको प्रयोग गर्नाले क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ ।

वंशानुगत: कुनैकुनै अर्बुद रोगहरू वंशाणुगत भएको पनि पाइएको छ । यो भनेको कुनै व्यक्तिमा अर्बुद रोग पाइएको खण्डमा उक्त व्यक्तिको रक्तसम्बन्धी नातेदार (दाजुभाइ, दिदीबहिनी, छोराछोरीहरू) लाई समेत अर्बुद रोग लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

विकिरण (Radiation): हाम्रो शरीरलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा विभिन्न स्रोतको माध्यमबाट रेडियो विकिरणको प्रभाव परिरहेको हुन्छ । जस्तै: अत्यधिक घाम, परमाणुको

प्रभाव आदिबाट हामीलाई शरीरका विभिन्न भागमा अर्बुद रोग हुने अत्यधिक सम्भावना हुन्छ ।

त्यसैगरी नियमित रूपमा उपचार विधिमा प्रयोग हुने रेडियो विकिरण जस्तै: एक्सरे, सीटी स्क्यान, रेडियोथेरापि, म्यामोग्राम आदिको अत्यधिक प्रयोगबाट कुनैकुनै बेला अर्बुद रोग हुने सम्भावना रहन्छ ।

जीवाणुका कारणबाट: कुनै-कुनै अर्बुद रोगको कारक तत्त्वको रूपमा कुनै जीवाणु पनि हुने गरेको छ । पाठेघरको मुखको क्यान्सर (Cancer Cervix) को कारक तत्त्वको रूपमा HPV Virus लाई लिइएको छ ।

अन्य कारक तत्त्वहरूमा वातावरण प्रदूषण, औद्योगिक प्रदूषण, मिसावटयुक्त खानपान, विभिन्न विषाक्त रसायन पदार्थहरूको प्रभावलगायत पर्छन् ।

६. क्यान्सर पुर्ख्यौली रोग हो ?

पुर्ख्यौली गुणहरूका कारण पनि केही मात्रामा क्यान्सर हुने सम्भावना रहेका घटना भेटिएका छन् । आमाबाबु दुवै वा एकमा अर्बुद रोग भएमा सन्तानमा पनि यो रोग हुने सम्भावनालाई गम्भीरताका साथ हेरिनुपर्छ ।

७. क्यान्सर हुनबाट जोगिने उपायहरू के-के हुन् ?

निम्नलिखित बुँदाहरूमा ध्यान दिइएको खण्डमा संसारमा हुने सबै खालका क्यान्सर रोगमध्ये १:३ बाट हामी बच्न सक्छौं । जस्तै:

- मद्यपान तथा धूम्रपान सेवन नगर्ने,
- शाकाहरी र सन्तुलित भोजन गर्ने,
- चर्को नुन नखाने,
- धुवाँमा सेकाएको मासु कम खाने,
- चिल्लो पदार्थ, ढुसी परेको, बासी खानेकुराको प्रयोग कम मात्रामा गर्ने,
- नियमित व्यायाम गर्ने,
- सरसफाइमा विशेष ध्यान दिने
- नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने ।

८. हामीले कसरी क्यान्सरलाई नियन्त्रण गर्न सक्छौं ?

क्यान्सरका सम्भावित लक्षणहरू देखिनासाथ चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्ने र त्यसो नगरे यस रोगबाट हुने सम्भावित परिणामका बारेमा सधैँ सचेत रहने ।

बर्सेनि नियमित रूपमा शरीरको पूर्ण परीक्षण गर्ने । २० वर्ष पुगेका विवाहित महिलाहरूले नियमित रूपमा हरेक १३ वर्षभित्र Pap Smear Test गर्ने । त्यसमा पनि ३५ वर्षभन्दा माथिका महिलाले त सम्भव भएसम्म बर्सेनि परीक्षण गराउनुपर्छ ।

रोग लागेको भए जतिसक्दो चाँडो पत्ता लगाउने र चिकित्सकको रायअनुसार उपचारमा संलग्न हुने ।

अर्बुद रोगको कारण, लक्षणका बारेमा चेतना प्रवाह गर्न सकियो भने यस रोगलाई नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ ।

९. अर्बुद रोगका प्रारम्भिक संकेतहरू के-के हुन सक्छन् ?

सामान्यतः अर्बुद रोगका आठवटा प्रारम्भिक संकेतहरू हुन्छन् । जसलाई अर्बुद रोगका सुरुका आठ लक्षणहरू भनिन्छ:

१) हतपत निको नहुने खोकी वा धोद्रे स्वर भएमा,

२) कोठीको रङ र आकारमा परिवर्तन देखापरेमा,

३) स्तन अथवा शरीरका अन्य भागमा दुख्ने वा नदुख्ने गिर्खा आएमा,

४) दिसा वा पिसाबको बानीमा फरक परेमा,

५) असाधारण रक्तस्राव अथवा पिप आएमा,

६) अपच अथवा खाना निल्न गाह्रो भएमा,

७) पुरानो घाउ निको नभएमा,

८) बिनाकारण वजन घटेमा ।

१०. कुन क्यान्सर सुरुमै पत्ता लगाएर उपचार गर्न जरुरी हुन्छ ?

क्यान्सर सुरुमै पत्ता लाग्यो र उपचार थालियो भने शरीरको अन्य भागमा फैलिने सम्भावना थोरै हुन्छ र यसको उपचार सजिलै गर्न सकिन्छ । कुनै पनि अर्बुद रोग ढिलो गरी पत्ता लागेमा निको हुन गाह्रो हुन्छ । त्यसैले सुरुमै उपचार गरे क्यान्सर निको हुन्छ ।

११. अर्बुद रोगको परीक्षण कहाँ गर्न सकिन्छ ?

भक्तपुरस्थित भक्तपुर क्यान्सर अस्पताल र चितवनस्थित बीपी कोइराला मेमोरियल क्यान्सर अस्पतालमा यसको प्रारम्भिक परीक्षण एवं उपचार गर्न सकिन्छ । यसका लागि नेपाल अर्बुद रोग निवारण संस्थाले पनि समयसमयमा क्लिनिकहरू सञ्चालन गर्ने गरेको छ । अथवा नजिकका कुनै पनि अस्पतालहरूमा पनि यसको परीक्षण गर्न सकिन्छ ।

१२. अर्बुद रोग पत्ता लगाउन कुन किसिमका उपायहरूको प्रयोग गरिन्छ ?

क्यान्सर पत्ता लगाउन शरीरको शंका लागेको भागको मासुको जाँच गर्नुपर्छ, जसलाई वायोप्सी (Biopsy) भनिन्छ । यसबाहेक रोगको प्रकृति हेरेर अरु थुप्रै जाँचहरू गर्न सकिन्छ । जस्तै, तरल पदार्थको जाँच (FNAC), Bone Marrow Examination आदि ।

१३. अर्बुद रोगको उपचार कसरी गरिन्छ ?

शल्यक्रिया (Surgery), केमोथेरापि (Chemotherapy), रेडियोथेरापि (Radiotherapy) अथवा यी तीनै विधिहरू एकसाथ प्रयोग गरेर प्रारम्भिक अवस्थामा अर्बुद रोगको उपचार गर्न सकिन्छ ।

१४. के सबै प्रकारका अर्बुद रोगको उपचारका लागि रेडियसन (Radiation) उपयुक्त हुन्छ ?

हुँदैन । अर्बुद रोगको उपचार विधि यसको प्रकार, स्थान र वृद्धिको मात्रामा भर पर्छ । सबै किसिमका अर्बुद रोगको उपचारका लागि रेडियसन (Radiation) उपयुक्त हुँदैन । आवश्यकताअनुसार अन्य विधिहरूको प्रयोग हुन्छ ।

१५. रेडियसन (Raditation) ले कसरी काम गर्छ ?

रेडियसन (Radiation) ले अर्बुद रोगका आक्रान्त कोषिकाहरूलाई नष्ट गर्छ । यस विधिबाट सामान्य कोषिकाहरू समेट नष्ट हुन्छन् । तर, अहिले सामान्य कोषिका र तन्तुहरूलाई जोगाएर अर्बुद रोगका आक्रान्त कोषिकाहरूलाई मात्र नष्ट गर्ने अत्याधुनिक प्रविधिको विकास भएको छ ।

१६. शल्यक्रिया (Surgery) कत्तिको प्रभावशाली हुन्छ ?

सुरुको अवस्थामा रहेको अर्बुद रोगको उपचारका लागि शल्यक्रिया (Surgery) पनि एक उपयुक्त विधि हो । प्लाष्टिक तथा रिकन्स्टिक्टव सर्जरी र एनेस्थेसियामा भएको उल्लेखनीय एवं सफल प्रयोगले शल्यक्रिया (Surgery) अर्बुद रोगको उपचारका लागि एक सफल विधि साबित भएको छ । यसलाई Onco Surgery भनिन्छ ।

१७. अर्बुद रोग लागेको शंका लागेमा के गर्नुपर्छ ?

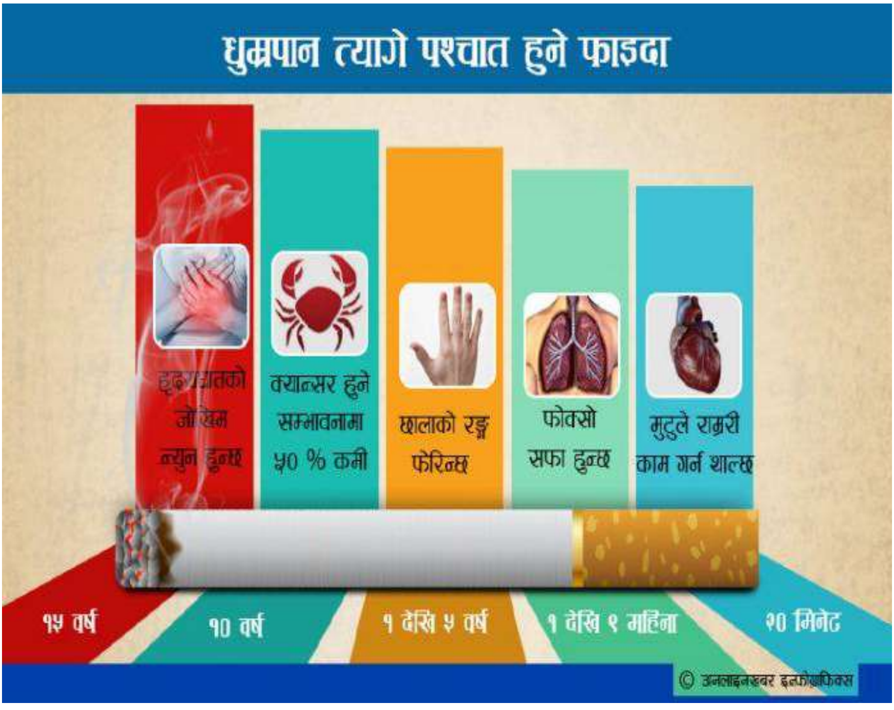
सम्भव भए अर्बुद रोग विशेषज्ञ (Cancer Specialist) नभए आफ्नो नजिकको चिकित्सकसँग तुरुन्त चेक जाँच गर्न लगाउनुपर्छ ।

१८. के अर्बुद रोग उपचार गर्न सकिन्छ ?

यदि उचित समयमा उचित किसिमले उपचार गर्न सकियो भने अहिले ३३ प्रतिशत अर्बुद रोग निको पार्न सकिन्छ । तर, यो जति लामो समयसम्म रहेको हुन्छ, त्यति नै यसको सफल उपचार सम्भव हुँदैन । राम्रो खानपिन गरेमा एकतिहाइ क्यान्सर रोगबाट हामी बच्न सक्छौँ । सुरुमै उपचार गरे एकतिहाइ क्यान्सर रोग पूर्णतया निको हुन्छ र ढिलो भएको खण्डमा एकतिहाइ रोगलाई निको पार्न सकिँदैन ।

साभार : शिलापत्र संवाददाता

"सृष्टि सेवा समाधि"



उच्च रक्तचाप

(High Blood Pressure/Hypertension)

उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure/Hypertension) एक गम्भीर समस्या हो, जसमा रगतको दबाब रक्तनलीहरूमा निरन्तर उच्च रहन्छ ।

यसलाई 'साइलेन्ट किलर' पनि भनिन्छ किनकि यसका लक्षणहरू प्रायः देखिँदैनन् । नियन्त्रण नगरेमा हृदयघात, स्ट्रोक र मृगौला रोग लाग्न सक्छ । स्वस्थ जीवनशैली र सही खानपानबाट यसलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

थाहा पाउनै पर्ने मुख्य कुराहरू:

- **उच्च रक्तचापको स्तर:** सामान्यतया, भन्दा कम रक्तचाप सामान्य मानिन्छ, र सोभन्दा बढी भएमा यसलाई उच्च मानिन्छ ।
- **लक्षणहरू:** टाउको दुख्ने, चक्कर आउने, आँखा धमिलो हुने, छाती दुख्ने, वा सास फेर्न गाह्रो हुने जस्ता लक्षणहरू देखिन सक्छन् ।
- **जोखिम कारकहरू:** उमेर, वंशानुगत कारण, मोटोपन, शारीरिक व्यायामको कमी, अत्यधिक नुनको सेवन, धूम्रपान, र तनाव उच्च रक्तचापका प्रमुख कारणहरू हुन् ।
- **रोकथाम र उपचार:**
  - **नुनको कमी:** खानामा नुनको मात्रा कम गर्ने (दैनिक ५ ग्राम भन्दा कम) ।
  - **स्वस्थ आहार:** फलफूल, तरकारी, र फाइबरयुक्त खाना खाने ।
  - **व्यायाम:** नियमित शारीरिक व्यायाम (जस्तै: पैदल यात्रा, योग) गर्ने ।
  - **जीवनशैली परिवर्तन:** धूम्रपान र मद्यपान त्याग्ने, र तौल नियन्त्रणमा राख्ने ।
- **नियमित जाँच:** आफ्नो रक्तचाप नियमित रूपमा जाँच गराउनु अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ, विशेष गरी ४० वर्षभन्दा माथिका व्यक्तिहरूका लागि ।

नोट: यदि रक्तचाप धेरै बढेमा तुरुन्तै डाक्टरसँग परामर्श लिनु आवश्यक छ ।

"सृष्टि सेवा समाधि"

'कलेजो फेल' हुने ३ कारण र १६ लक्षण ?

लिभर सिरोसिसलाई 'लिभर फेलियर' भनेर बुझ्न सकिन्छ । सिरोसिस भनेको 'कलेजो फेल' भएको अवस्था हो । कलेजो रोगमा क्यान्सरपछि यो दोस्रो गम्भीर समस्या हो । कलेजो ७०–८० प्रतिशतसम्म बिग्रँदा पनि कतिपय अवस्थामा कलेजो रोगको लक्षण वा समस्या नदेखिन सक्छ । नियमित मध्यपान नगर्ने र कलेजो बिग्रँदै गरेको व्यक्तिको केही महिनाअघि गरिने जाँच पनि सामान्य देखिन सक्छ । कसैकसैलाई रोगको सुरुवातीमा कमजोरी महसुस हुन सक्छ । छिट्टै थकाइ लाग्ने, काम गर्न गाह्रो हुने, हातखुट्टा गलेर आउने, खाना खान मन नलाग्ने जस्ता लक्षण देखिन सक्छ ।

किन हुन्छ लिभर सिरोसिस ?

१. कम्तिमा १० वर्षदेखि नियमित मध्यपान गर्ने वा हप्तामा ४ दिनजसो मदिरा सेवन गर्ने व्यक्तिको कलेजो बिग्रने हुन्छ । हाम्रो समाजमा भने ९०–९५ प्रतिशत लिभर सिरोसिसको कारण रक्सीको नियमित सेवन नै हो ।

२. हेपाटाइटिस बी र सी इन्फेक्सन लामो समयदेखि उपचार नगरेमा । रगत, असुरक्षित यौन सम्पर्क, आमाबाट सन्तानमा, लागूऔषध, प्रयोग भइसकेको सुइ साटफेर आदि माध्यमबाट हेपाटाइटिस हुनेगर्छ । हिजोआज लामो समयदेखि हेपाटाइटिस बी र सी भएर कलेजो बिग्रेका बिरामीको संख्या पनि बढ्दो मात्रामा छ ।

३. अन्य कारणहरु : मधुमेह, मोटोपना, कलेजोमा बोसोको मात्र (फ्याटी लिभर) आदि ।

लिभर सिरोसिसका लक्षण

१. जन्डिस रहिरहनु,

२. खान मन नलाग्नु, बान्ता हुनु,

३. आलस्य र कमजोरी मससुस हुनु,

४. खुट्टा सुनिन्नु वा फुल्नु,

५. पेटभित्र पानी जमेर पेट फुल्नु अर्थात् पेट ठूलो हुनु,

६. छाला, मासु गलेर आउनु,

७. चाँडो थकाइ लाग्नु,

८. शरीर दुब्लाउँदै जानु,

९. केटा मान्छेको स्तन बढ्नु,

१०. बान्ता गर्दा रगत देखिनु,

११. दिसामा रगत देखिनु, दिसा कालो हुनु,

१२. पिसाबमा कमी आउनु,

१३. बोली लटपटिनु, बेला–बेलामा होश गुम्नु,

१४. दिउँसो निद्रा लाग्नु, राति बर्बराउनु,

१५. सास फेर्न गाह्रो हुनु, केही पाइलापछि हिँड्न मुस्किल पर्नु,

१६. चोट लाग्दा रगत बगिरहनु, आदि ।

माथि उल्लेखित कुनै पनि लक्षण देखा परेमा तुरुन्तै अस्पताल जानुपर्छ । कतिपय अवस्थामा आइसियूमा भर्ना गरेर मात्र उपचार सम्भव हुन सक्छ ।

(ग्यास्ट्रोलोजिस्ट/हेपाटोलोजिस्ट डा भट्टराई पेट तथा कलेजो रोग उपचार केन्द्र पोखरामा कार्यरत छन्)

“सृष्टि सेवा समाधि”

पेटको क्यान्सरको उपचार सम्भव छ ?

डा.विधाननिधि पौडेल
पेट तथा कलेजोरोग विशेषज्ञ

आमाशयको मुख्य काम निलिसकेको खानेकुरालाई भण्डारण गरी आवश्यक तत्व ग्रहण गर्ने हो । सानो आन्द्राले महत्वपूर्ण खानेकुरा पचाएर ठूलो आन्द्रामा दिसा भण्डारणका लागि पठाउने काम गर्छ ।

तर कुनै कारणवश हामीले खाएको खानेकुरा टुक्राउन र पचाउन मद्दत गर्ने आमाशयमा हुने कोष अनियन्त्रित रुपमा बढेर गएमा क्यान्सरको रूप लिन सक्छ । जसलाई पेटको क्यान्सर भनेर बुझिन्छ । यो क्यान्सर आमाशयको माथि, बीच वा तल जुनसुकै भागमा हुनसक्छ । सबैभन्दा बढी माथिल्लो भागमा देखिन्छ ।

वर्ल्ड क्यान्सर रिसर्च सेन्टरका अनुसार विश्वव्यापी रुपमा आमाशयको क्यान्सर पाचौं स्थानमा पर्छ, जसमा पुरुषमा देखिने क्यान्सरमध्ये चौथो स्थान र महिलामा सातौं स्थानमा पर्छ । जसकारण यो क्यान्सर साझा रूपमै देखिने क्यान्सरको रूपमा लिइन्छ ।

किन हुन्छ, पेटको क्यान्सर ?

पेटको क्यान्सर हुनुको शतप्रतिशत यही कारण भन्न मुस्किल छ । तर केही यस्ता कारण छन्, जुन आमाशयको क्यान्सरका लागि जिम्मेवार मानिन्छ ।

सबैभन्दा बढी हेलीकोव्यक्टर पाइलोरी कीटाणुको कारणले यो क्यान्सर हुन्छ । यो कीटाणुले गर्दा आमाशयको कोषमा परिवर्तन ल्याई अल्सर गराउँछ र क्यान्सरको जोखिम बढ्छ ।

त्यस्तै, अत्यधिक नुन भएको खानेकुरा दिनहुँ खानु, प्रशोधित मासु खानु र सागसब्जी अति कम खानु पनि पेट क्यान्सरको जोखिमको कारक हुनसक्छ । धैरै मात्रामा भण्डारण र प्याकेटबन्द खानेकुरा खाने, धूम्रपान र मदिरापान धैरै गर्नेहरुमा पनि पेटको क्यान्सरको जोखिम धैरै हुन्छ ।

लक्षण कहिले र कस्तो देखिन्छ ?

पेटको क्यान्सरको सुरुवाती चरणमा कुनै पनि लक्षण देखिंदैन । बिस्तारै खाएको खाना पेटको माथिल्लो भागमा जान असहज हुन्छ । जसले खानेकुरा अडकिएको जस्तो लाग्न सक्छ ।

खानेकुरा अपच हुनु, पेटमा दुखाइ, थकाइ, खानामा रुचि घट्दै जानु, खाना खाएपछि पेट

फुलेको अनुभव हुनु, पेट ढुस्स हुनु, औषधि खाँदा पनि पेट दुख्ने समस्या ठीक नहुनु, भोक कम लाग्नु, पेटमा अत्यधिक दुखाइसँगै पोल्नु र खाएको खाना फर्किएर आउनु, दुर्गन्धित डकार आउनु लगायत लक्षण देखिन्छ ।

पटक-पटक बान्ता आउनु, जाँगर कम हुनु, अल्सर भएमा दिसामा पनि रगत देखिनु, रक्तअल्पता हुनु, पेटमा पानी भरिनु र तौल कम हुनु पनि पेटको क्यान्सरका लक्षण हुन् ।

पहिचान तथा उपचार

लक्षणलाई पहिचान गरेर उपचार त सम्भव हुन्छ । तर लक्षण पहिले नै नदेखिने भएकाले यसको जटिलता बढ्ने जोखिम उत्तिकै रहन्छ । जब क्यान्सर जटिल बन्दै जान्छ तब देखिन थाल्छ ।

यस्तोमा क्यान्सरको शंका भएमा इन्डोस्कोपी गरेर हेरिन्छ । इन्डोस्कोपी र बायोप्सी गरेपछि क्यान्सर भएको नभएको पत्ता लाग्छ । क्यान्सर हो भने सर्जन र क्यान्सररोग विशेषज्ञ (मेडिकल अन्कोलोजिस्ट) को सहकार्यमा उपचार हुन्छ ।

सबैभन्दा पहिला क्यान्सरको प्रकार र अवस्थाअनुसार उपचार योजना बनाइन्छ । सुरुवाती अवस्थामा पत्ता लाग्यो भने पेटको शल्यक्रिया नगरी इन्डोस्कोपिक विधिबाट उपचार गरिन्छ । तर अलि जटिल छ भने ल्याप्रोस्कोपिक सर्जनले पेटको क्यान्सरग्रस्त भागलाई शल्यक्रियाको माध्यमबाट निकाल्छन् । यो प्रक्रियामा इन्डोस्कोप र अन्य उपकरणको मद्दतबाट क्यान्सर कोषलाई पाचनप्रणालीबाट हटाइन्छ ।

यो उपचार गर्दा आमाशयको धेरैजसो भाग फाल्नुपर्छ । र, सानो आन्द्रा ल्याएर बाँकी रहेको आमाशयको भागमा जोडिन्छ । साथै, खानानलीलाई निरन्तरता दिइन्छ । बिरामीको रोगको चरण हेरी किमोथेरापी दिने, र रेडियोथेरापी आवश्यक पर्छ ।

पेटको क्यान्सर निको हुन्छ ?

उपचारपछि यो क्यान्सर लागेमा निको हुन्छ । तर निको हुनका लागि रोगको अवस्था सुरुवाती चरणकै हुनपर्छ । पेट भन्दा बाहिर जस्तै, छाती, कलेजो, फोक्सो र मतिष्क फैलिएको छैन भने यो उपचारपछि रोग निको हुन्छ ।

पहिलो चरणको क्यान्सरको सफल शल्यक्रिया र किमोथेरापी गरेपछि रोग फर्केर आउने सम्भावना कम हुन्छ । तर दोस्रो वा तेस्रो चरणमा छ भने रोग बल्झिने सम्भावना बढी हुन्छ । जटिलखालको अवस्थामा चिकित्सकको उद्देश्य बिरामी बाँच्ने सम्भावना बढी बनाउने भन्ने नै हो । रोग निको पार्न नसके पनि आयु भने बढाउन सकिन्छ ।

जटिलता

क्यान्सरको उपचार नगरी छोडियो भने फोक्सो, हड्डी र अन्य अंगमा फैलिन सक्छ । जसकारण ज्यान नै जाने जोखिम हुन्छ ।

रोकथामका उपाय

- हरेक दिन खानामा विभिन्न फलफूल र सागसब्जी खानुपर्छ ।
- बढी चिल्लो खानेकुरा, जंकफुड र अत्यधिक रातो मासु खानु हुँदैन ।
- अत्यधिक नुन खानुहुँदैन ।
- ढुसी परेको र बासी खाना खानु हुँदैन ।
- धूम्रपान गर्नु हुँदैन । यसले पेटदेखि अन्य स्वास्थ्य समस्या बढाउँछ ।
- परिवारमा कसैलाई पहिला नै क्यान्सर भइसकेको छ भने हरेक सदस्यले पेटको क्यान्सरको परीक्षण चिकित्सकको निर्देशनअनुसार गराउनुपर्छ ।

"सृष्टि सेवा समाधि"

३० महत्त्वपूर्ण पारिवारिक नियमहरू:

१. सधैं साँचो बोल्नुहोस् ।
२. सधैं सम्मान देखाउनुहोस् ।
३. दयालु शब्दहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।
४. एकअर्कालाई मद्दत गर्नुहोस् ।
५. अरूले बोलेको बेला सुन्नुहोस् ।
६. घरभित्र नचिच्याउनुहोस् ।
७. आफ्ना चीजहरू बाँडेर चलाउनुहोस् ।
८. समयको पालना गर्नुहोस् ।
९. गल्ती हुँदा माफी माग्नुहोस् ।
१०. दैनिक रूपमा आफ्नो जिम्मेवारी लिनुहोस् ।
११. आफ्नो घरको काम पूरा गर्नुहोस् ।
१२. असल बानीको अभ्यास गर्नुहोस् ।
१३. गरेका वाचाहरू पूरा गर्नुहोस् ।
१४. सँगै मिलेर हाँस्नुहोस् ।
१५. दिनहुँ अंकमाल गर्नुहोस् ।
१६. सँगै खाना खानुहोस् ।
१७. साना सफलताहरूमा पनि खुसी मनाउनुहोस् ।
१८. कृपया र धन्यवाद भन्नुहोस् ।
१९. सधैं इमानदार रहनुहोस् ।
२०. एकअर्कालाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
२१. कहिल्यै कुटपिट नगर्नुहोस् ।
२२. व्यक्तिगत ठाउँको सम्मान गर्नुहोस् ।
२३. आफ्ना भावनाहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।
२४. स्क्रिन समय (मोबाइल, टिभी) सीमित गर्नुहोस् ।
२५. एकअर्कालाई साथ दिनुहोस् ।
२६. फोहोर वा भद्रगोल सफा गर्नुहोस् ।
२७. दिनहुँ प्रार्थना गर्नुहोस् ।
२८. नियमित दिनचर्या पालना गर्नुहोस् ।
२९. रमाइला खेलहरु खेल्नुहोस् ।
३०. सधैं निस्वार्थ प्रेम गर्नुहोस् ।

फोक्सोको क्यान्सर किन हुन्छ ? कसरी बच्न सकिन्छ ?

डा. शिवराज शर्मा

फोक्सो क्यान्सर एउटा रोग हो। यसमा फोक्सोमा कोषिकाहरु अनियन्त्रित रुपले बढ्दछन्, जसलाई हामी फोक्सो क्यान्सर भन्छौं। क्यान्सर भएको व्यक्तिको छातीमा दाग देखिन्छ। फोक्सो क्यान्सर फोक्सोबाट सुरु हुन्छ र शरीरको अन्य ठाउँमा फैलिंदै जान्छ। फोक्सोको क्यान्सर हुनुको सबैभन्दा प्रमुख कारण धूम्रपान हो।

फोक्सो क्यान्सरको कारणहरु

फोक्सोमा क्यान्सर हुने धैरै कारणहरु छन। जसमध्ये केही कारणको चर्चा तल गरिएको छ।

- **धूम्रपान**

  फोक्सोको क्यान्सरको सबैभन्दा प्रमुख कारण धूम्रपान सेवन हो। चुरोट र अन्य सुर्तिजन्य पदार्थको सेवनले पनि फोक्सोको क्यान्सर हुन्छ। धूम्रपान कहिलेकाही गर्नाले पनि त्यति नै मात्रामा जोखिम बढ्छ।

- **सेकेन्ड ह्यान्ड धूम्रपान**

  नजिकै बसेको व्यक्तिले धूम्रपान गरिरहेको छ भने त्यहाँबाट आएको धुवाँले पनि क्यान्सरको जोखिम बढाइरहेको हुन्छ। सुर्ति वा चुरोटमा पाइने रसायन धुवाँमा हुने भएकोले धूम्रपान नगरेको व्यक्तिमा पनि त्यतिकै मात्रामा असर गरिरहेको हुन्छ।

- **वंशाणुगत कारण**

  परिवारमा कसैलाई फोक्सो क्यान्सर भएको छ भने पनि फोक्सो क्यान्सरको जोखिम हुन सक्छ। वंशाणुगत पनि आएको हुन सक्छ। परिवारमा कसैलाई क्यान्सर भएको छ भने त्यस्तो व्यक्तिले समयमै अस्पताल गई आफ्नो चेकअप गराउनुपर्दछ।

- धुलो र धुँवा धुलो र धुँवाबाट पनि फोक्सो क्यान्सर हुने सम्भावना उच्च हुन्छ। गाउँघरतिर बायोटिनबाट खाना बनाउने चलन छ। यस्तो धुवाँले पनि फोक्सो क्यान्सरको सम्भावना बढेर जान्छ।

फोक्सो क्यान्सरका लक्षणहरु

फोक्सो क्यान्सरको धैरैजस्तो लक्षणहरु अन्तिम अवस्थामा आएर देखिन्छ। तर, कुनै कुनै लक्षणहरु पहिलेदेखि पनि देखिन्छन्। जस्तैः

- लामो समयदेखि खोकी लाग्ने।
- खकारमा रगत देखिने।
- छाती दुख्ने।

- श्वास फेर्न गाह्रो हुने ।
- खाना खान मन नलाग्ने ।
- चाँडै थकाइ महसुस हुने ।
- श्वर भासिने ।
- हड्डी खुख्ने ।
- तौल घट्ने ।
- छिनछिनमा स्मरणशक्ति गुमाउने ।

फोक्सो क्यान्सरको चरणहरु

फोक्सो क्यान्सरको चार वटा चरणहरु हुन्छन् । सुरुमा क्यान्सर फोक्सोको एउटा भागमा मात्र सिमित हुन्छ । अन्तिम चरणमा क्यान्सर शरीरको कुनै भागमा फैलिएर जान सक्छ ।

- **पहिलो चरणः** फोक्सो क्यान्सरको पहिलो चरणमा क्यान्सर शरीरको एक भागमा मात्र भएको हुन्छ । यो अवस्थामा क्यान्सर फैलिएको हुँदैन् । यसको आकार पनि सानो हुन्छ । यही अवस्थामा क्यान्सरको उपचार गर्नु सबैभन्दा राम्रो हुन्छ ।
- **दोस्रो चरणः** यो चरणमा पनि क्यान्सर फोक्सोको एउटा भागमा मात्र हुन्छ । तर, त्यसको आकार ३ सेन्टिमिटरभन्दा अलि सानो हुन्छ र पहिलो चरणका भन्दा ठूलो भएको हुन्छ ।
- **तेस्रो चरणः** तेस्रो चरणमा क्यान्सर दागहरु ७ सेन्टीमिटरभन्दा ठूलो भएको हुन्छ ।
- **चौथो चरणः** यो चरणमा क्यान्सर अर्को फोक्सोमा पनि सरेको र फोक्सोहरुमा पानी जम्ने, पानीमा पनि क्यान्सर देखिने र क्यान्सर रगतबाट फैलिएर शरीरको विभिन्न भागमा पुगेको हुन्छ ।

फोक्सोको क्यान्सर फैलिने अंग

शरीरका विभिन्न अंगमा क्यान्सर फैलिन्छ । जस्तैः

- मस्तिष्क
- हड्डी
- कलेजो
- लिम्फ नोड्स
- मिर्गौला
- एड्रेनल ग्रन्थीहरु आदि

यो अंगहरुमध्ये शरीरको अरु भागमा पनि क्यान्सर फैलिन्छ । यसरी क्यान्सर शरीरको विभिन्न भागमा फैलिनु क्यान्सरको एकदमै खतरनाक अवस्था हो । क्यान्सरलाई रोकथाम गर्न र यसबाट बच्न समयमै उपचार गर्नुपर्छ । उपचार गर्न ढिलो गरेमा वा चौथो चरणपछि बिरामीको बाँच्ने सम्भावना कम हुन्छ ।

फोक्सोको क्यान्सरको उपचार

क्यान्सरको उपचार तीन तरिकाबाट गरिन्छ । सर्जरी, किमोथेरापी र रेडियोथेरापी क्यान्सरको उपचारको प्रविधिहरु हुन् । फोक्सो ट्यूमर काट्न मिल्छ भने सबैभन्दा राम्रो उपचार शल्यक्रिया हो । कुनै—कुनै ट्यूमर सर्जरी गरेपछि ठूलो हुने हुन्छ । त्यसलाई पहिला नै किमो दिएर सानो गरेर सर्जरी गर्न पनि सकिन्छ । क्यान्सर कस्तो छ त्यसको प्रकृतिअनुसार क्यान्सरको चरण हेरेर त्यहीअनुसारको क्यान्सरको उपचार गरिन्छ ।

फोक्सो क्यान्सर निको हुने सम्भावना फोक्सो क्यान्सर भएको व्यक्ति बाँच्ने सम्भावना छ । यदि उसले समयमै उपचार गर्यो भने र उपचार गरेर क्यान्सरको कोषिकाहरु मार्न सक्यो यो एकदमै राम्रो हो । यदि क्यान्सर भएको व्यक्तिले समयमै उपचार गरेन वा उपचार गर्न ढिला गर्दा बिरामी बाँच्ने सम्भावना एकदमै न्यून हुन्छ ।

“सृष्टि सेवा समाधि”

मिर्गौला रोगका १० लक्षण र अपनाउनु पर्ने सावधानी

मिर्गौला रोग के हो ?

प्रत्येक मानिसका शरीरमा मेरुदण्डको दुवैतर्फको मध्यभागमा करङको ठीक मुनि दुई वटा सिमी आकारको अंगहरू हुन्छन् । यिनै अंगलाई मिर्गौलाभनिन्छ। मिर्गौलाले २४ घण्टामा करिब २ सय लिटर रगत छान्ने काम गर्दछ । यस प्रक्रियाबाट रगतमा भएका विकार वस्तु हटाउनुका साथै अत्यधिक पानीलाई पिसाबको माध्यबाट बाहिर निकाली शरीरमा पानीको मात्रामा सन्तुलन कायम गर्दछ । यही महत्वपूर्ण अंगमा देखिने रोगलाई नै मिर्गौला रोग भनेर चिनिन्छ ।

मिर्गौला ठीकसँग काम गरे नगरेको कसरी थाहा पाउने ?

- रगतमा युरिन र क्रियाटिन मात्रा हेरेर,
- २४ घण्टाको पिसाब जम्मा गरि क्रियाटिन क्लियरेनस पत्ता लगाएर,
- रगतमा हेमोग्लोबिन, क्याल्सियम र फस्फोरसको परीक्षण गरेर,
- मिर्गौलाको हर्मोन उत्पादन सम्बन्धी जाँच गरेर ।

मिर्गौला रोगका कारण

- मधुमेह, उच्चरक्तचाप, युरिक एसिड, पिसाब सम्बन्धी संक्रमण, दुःखाइ कम गर्ने औषधिको अधिकतम योग गर्ने ।
- अनावश्यक एन्टीबायोटिकको प्रयोग, पिसाब नलीको बनावटका खराबी, वंशाणुगत रोग, मिर्गौलामा पत्थरी ।

मिर्गौला रोगका लक्षण

- थकाइ र कमजोरी महशुस हुनु,
- छाला चिलाउनु,
- राती बढी पिसाब लाग्नु,
- हात गोडा सुन्निनु,
- महिनावारी गडबडी,
- निदाउन कठिनाइ पर्नु,
- आँखा वरीपरी सुन्निनु,
- मांसपेशी बाउँडिनु,
- कामबासनामा कमी आउनु,
- रक्तअल्पता ।

यी लक्ष्यणहरू अन्य अवस्थामा पनि हुन सक्छन् । यस्ता स्वास्थ्य समस्या भएमा तुरुन्तै परीक्षण गराउनु पर्दछ ।

मिर्गौला फेल भएपछिका उपचार विधि

- डायलाइसिस ।
- मिर्गौला प्रत्यारोपण ।

मिर्गौला रोगीले अपनाउनु पर्ने सावधानी

- विभिन्न किसिमका रोगबाट बच्ने खोप लगाउने ।

- रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने।
- रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण राख्ने।
- समुचित खानपानमा ध्यान दिने।
- प्रोटिनयुक्त खानेकुरा कम खाने।
- धूमपान तथा मध्यपान नगर्ने ।
- नियमित रुपमा विज्ञहरूको सल्लाह अनुसार काम गर्ने।
- चिकित्सकको सल्लाहविना औषधि सेवन नगर्ने।
- मधुमेह र उच्च रक्तचापको लागि दिएको औषधि नियमित सेवन गर्ने।

रोकथाम

- प्रत्येक ६ महिनामा एकपटक स्वास्थ्य परिक्षण गराउने।
- अनुशासित जीवन बिताउने।
- सन्तुलित स्वास्थ्य आहार।
- नियमित व्यायाम।
- जाँड, रक्सी, चुरोट, बिँडीजस्ता सुर्तिजन्य पदार्थ सेवन नगर्ने।
- विभिन्न रङ तथा केमिकल हालेका खानेकुरा नखाने।

साभार: स्वास्थ्यखबर

"सृष्टि सेवा समाधि"

मुटु रोग: कारण, लक्षण र बच्ने उपायहरू

मुटु रोग भनेको मुटु र रक्तनलीहरूमा हुने स्ट्रक्चरल र कार्यात्मक समस्याहरू हुन्, जसले मुटुको नियमित कामकाजमा असर गर्दछ। यसको कारणले हृदयघात, हृदयाघात, मुटुको बिग्रन र रगतको प्रवाहमा समस्या उत्पन्न हुन्छ।

मुटु रोगका प्रमुख कारणहरू निम्न छन् :

१. **स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन नसक्नु:** धूम्रपान, मद्यपान, मोटोपना, शारीरिक निष्क्रियता आदि।
२. **खराब खानपान:** उच्च कोलेस्ट्रोल, बढी वसा र नुनको सेवन।
३. **रगत चाप र मधुमेहजस्ता रोगहरू**।
४. **तनाव र मानसिक चाप**।
५. **उमेर र लिङ्ग:** बढ्दो उमेर र पुरुष लिङ्गमा मुटु रोगको जोखिम बढी हुन्छ।
६. **वंशानुगत कारणहरू:** मुटु रोगको पारिवारिक इतिहास।
७. **अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू:** मृगौला रोग, क्यान्सर आदि।
८. **वातावरणीय कारणहरू:** हावा प्रदूषण, तनाव आदि।
९. **औषधि र लागूपदार्थको दुरुपयोग**।
१०. **शारीरिक चोटपटक**।

मुटु रोगका लक्षणहरू निम्न छन् :

१. **छातीमा दुखाई वा चिपिँदो अनुभूति:** यो प्रायः मुख्य लक्षण हुन्छ।
२. **बायाँ पाखुरा वा कम्मरतिर दुखाई**।
३. **सास फेर्न अप्ठ्यारो हुनु र घाँटी सुन्नु**।
४. **घाम आउनु, चक्कर आउनु, बेहोश हुनु**।
५. **हात वा खुट्टाहरू सुन्निनु**।
६. **अत्यधिक पसिना आउनु**।
७. **अनिद्रा, रातभरि खोक्नु**।
८. **बेच्याइँ महसुस हुनु, अनिच्छा लाग्नु**।
९. **पेटमा बिग्रिने, गैस बढ्ने, उच्छिष्ट लाग्ने**।

१०. हात वा गालामा सुन्निने अनुभूति।

११. अचानक बढी पसिना आउनु वा थकाई महसुस गर्नु।

यदि यस्ता लक्षणहरू देखिए भने त्यसलाई बेवास्ता नगरी चिकित्सकको सल्लाह लिनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

मुटु रोगबाट बच्ने उपायहरू

मुटु रोगबाट बच्न निम्न कुराहरू गर्नु महत्वपूर्ण छ:

१. **स्वस्थ आहार खानुहोस्:** तरकारी, फलफूल, अनाज र कम वसायुक्त खानाहरू खानुहोस्। बहुअसंतृप्त वसा र नुन कम सेवन गर्नुहोस्।
२. **शारीरिक गतिविधि गर्नुहोस्:** दिनमा कम्तीमा ३० मिनेट हिँड्नु वा व्यायाम गर्नुहोस्। नियमित शारीरिक गतिविधिले मुटु रोगको जोखिम घटाउँछ।
३. **धूम्रपान नगर्नुहोस्:** धूम्रपान गर्नाले मुटु रोगको जोखिम बढ्छ। धूम्रपान छाड्नुहोस्।
४. **मद्यपान मितव्ययी गर्नुहोस्:** अधिक मात्रामा मदिरा सेवन गर्नाले मुटु रोग हुने जोखिम बढ्दछ।
५. **तनाव व्यवस्थापन गर्नुहोस्:** अत्यधिक तनावले मुटुमा असर गर्न सक्छ। आराम गर्ने र तनाव कम गर्ने तरिकाहरू सिक्नुहोस्।
६. **नियमित स्वास्थ्य जाँच गर्नुहोस्:** उमेर र स्वास्थ्य अवस्थाअनुसार रगतचाप, कोलेस्ट्रोल र रक्तशर्करा जाँच गराउनुहोस्।
७. **औषधि सेवनमा ध्यान दिनुहोस्:** यदि तपाईंलाई उच्च रक्तचाप वा उच्च कोलेस्ट्रोल छ भने चिकित्सकको सल्लाहअनुसार औषधि लिनुहोस्।

निष्कर्ष

मुटु रोगको जोखिम घटाउन स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु अति महत्वपूर्ण छ। स्वस्थ आहार, नियमित शारीरिक गतिविधि, धूम्रपान र मद्यपानको नियन्त्रण, तनाव व्यवस्थापन, र नियमित स्वास्थ्य जाँचले मुटु रोगबाट बच्न सकिन्छ। आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सचेत रहनुहोस् र मुटु रोगको सम्भावित लक्षणहरू देखिएमा तत्काल चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस्।

By CMH Office

"सृष्टि सेवा समाधि"

मिर्गौला: शरीरको प्राकृतिक फिल्टर मेसिन – जीवन ऊर्जाको वाहक

मानव शरीरमा केही यस्ता अंगहरू हुन्छन् जो शान्त रूपमा निरन्तर काम गरिरहेका हुन्छन्, तर तिनीहरूको महत्त्व अत्यन्त ठूलो हुन्छ। तीमध्ये सबैभन्दा प्रमुख मिर्गौला (Vrikka) हो।

मिर्गौला हाम्रो शरीरको प्राकृतिक फिल्टर मेसिन हो, जसले हरेक दिन करिब १५० लिटर रगत फिल्टर गरेर विषाक्त पदार्थ (toxins) र अतिरिक्त पानीलाई पिसाबको रूपमा बाहिर निकाल्छ।

आयुर्वेद अनुसार मिर्गौला

आयुर्वेदमा मिर्गौलालाई "वृक्क" भनिन्छ। यो मूत्रवाह स्रोत (urinary system) को मुख्य अंग मानिन्छ, जसको काम शरीरबाट पिसाब र विषाक्त पदार्थ बाहिर निकाल्नु हो।

👉 "चरक संहिता" मा भनिएको छ:

"वृक्क: मूत्रवाह स्रोतसां मूलम्।"

अर्थ: मिर्गौला मूत्र प्रणालीको जड हो, त्यसैले यसको स्वस्थ रहनु अत्यन्त आवश्यक छ।

मिर्गौलाको स्थान

मिर्गौला मेरुदण्ड (spine) को दुवै छेउमा, ढाडको तल्लो भागमा, करङ मुनि हुन्छ।

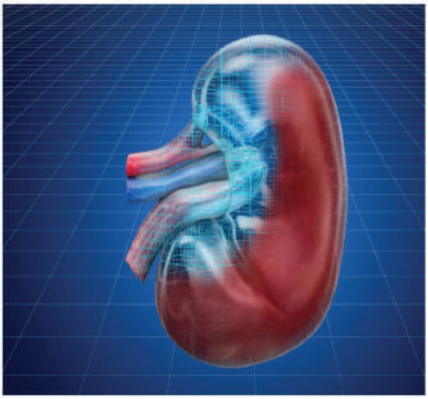
दायाँ मिर्गौला अलि तल हुन्छ, किनभने यसको माथि कलेजो (liver) हुन्छ।

मिर्गौलाका मुख्य कार्यहरू

1. रगतबाट विषाक्त पदार्थ छान्नु
2. पानी र इलेक्ट्रोलाइट (सोडियम, पोटासियम आदि) सन्तुलन राख्नु
3. रक्तचाप नियन्त्रण गर्नु
4. रातो रक्तकोशिका बनाउन मद्दत गर्ने एरिथ्रोपोइटिन हर्मोन उत्पादन गर्नु
5. हड्डी मजबुत बनाउन भिटामिन D सक्रिय गर्नु

मिर्गौलाका सामान्य रोगहरू

- मिर्गौला स्टोन (पत्थरी)
- क्रोनिक किड्नी डिजिज (CKD)
- ग्लोमेरुलोनेफ्राइटिस (सुन्निने रोग)
- युरिन इन्फेक्सन (UTI)
- मिर्गौला फेल हुनु



आयुर्वेदिक र घरेलु उपायहरू

1. नरिवल पानी – प्राकृतिक डिटोक्स पेय, मिर्गौला र पिसाब नलीलाई स्वस्थ राख्छ
2. गोखरु (Gokhru) – मूत्रवर्धक औषधि, पत्थरी र सुन्निनेमा लाभदायक
3. कागती र मह – बिहान मनतातो पानीमा पिउँदा मिर्गौला सफा गर्न सहयोग
4. जौको पानी – पिसाब बढाएर विषाक्त पदार्थ बाहिर निकाल्न मद्दत
5. आँवला (अमला) – भिटामिन C ले भरपूर, अक्सिडेटिभ तनाव घटाउँछ
6. पुनर्नवा – सुन्निने कम गर्छ र मिर्गौला सक्रिय बनाउन मद्दत गर्छ
7. वरुण – मूत्राशय सफा गर्छ र पत्थरी बन्नबाट जोगाउँछ
8. योग र प्राणायाम – पवनमुक्तासन, भुजंगासन, कपालभातीले रक्तसञ्चार बढाउँछन्

आयुर्वेदिक सुरक्षा सूत्र

- दिनभर पर्याप्त पानी पिउनुहोस् (कम्तीमा ८ गिलास)
- धेरै नुन, जंक फूड र प्याकेज्ड ड्रिंकबाट टाढा रहनुहोस्
- बिहान खाली पेट मनतातो पानी पिउनुहोस्
- पर्याप्त निद्रा लिनुहोस्
- तनाव कम राख्नुहोस् (कोर्टिसोलले रक्तचाप बढाउँछ)

किन मिर्गौला विशेष छ?

1. दुवै मिर्गौलाले दैनिक करिब १८० लिटर ब्लड प्लाज्मा फिल्टर गर्छन्, जसबाट १.५–२ लिटर पिसाब बन्छ
2. प्रति मिनेट करिब ९०–१२० mL रगत फिल्टर हुन्छ (GFR)
3. एउटा मात्र मिर्गौलाले पनि शरीरको आवश्यकता पूरा गर्न सक्छ
4. मिर्गौलामा करिब १० लाख नेफ्रोन (filtering units) हुन्छन्
5. यसले शरीरको pH सन्तुलन कायम राख्छ
6. प्रारम्भिक हेरचाहले मिर्गौला स्वास्थ्य जोगाउन मद्दत गर्छ

आन्द्राको संक्रमण: पेटको चुपचाप बढ्ने रोग!

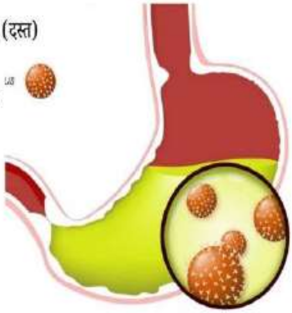
के तपाईलाई थाहा छ?

पेटमा हल्का दुखाइ वा बारम्बार हुने बदहजमी ठूलो समस्याको संकेत हुन सक्छ। हामीले सामान्य 'पेट खराब' भनेर बेवास्ता गर्ने कुरा वास्तवमा आन्द्राको गम्भीर संक्रमण (Intestinal Infection) हुन सक्छ। चिकित्सा भाषामा यसलाई प्रायः ग्यास्ट्रोएन्टेराइटिस (Gastroenteritis) भनिन्छ।

आन्द्राको संक्रमण के हो?

जब ब्याक्टेरिया, भाइरस, फंगस वा परजीवी आन्द्रामा बढ्न थाल्छन्, तब संक्रमण हुन्छ। यसले पाचन प्रणालीलाई असर गर्छ र यस्ता लक्षण देखिन्छन्:

- झाडापखाला (दस्त)
- पेट दुख्ने
- ग्यास, वान्ता
- ज्वरो



किन हुन्छ आन्द्राको संक्रमण?

1. फोहोर पानी वा दूषित खाना
2. हात नधोई खाना खानु
3. अत्यधिक एन्टिबायोटिक सेवन
4. ब्याक्टेरिया (E. coli, Salmonella) र भाइरस (Norovirus)
5. कमजोर पाचन शक्ति
6. तनाव र निद्राको कमी
7. जंक फुड र धेरै मिठो खाने बानी

सम्भावित जटिलताहरू

- शरीरमा पानीको कमी (डिहाइड्रेसन)
- पोषणको कमी
- तौल घट्नु
- रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुनु

घरेलु तथा आयुर्वेदिक उपायहरू

1. छाँछ (मठ्ठा)

भुटेको जिरा र सानो मात्रामा हिंग मिसाएर पिउँदा लाभदायक। (दिनमा 1–2 पटक)

2. ORS वा नुन-चिनी पानी

शरीरको पानी र इलेक्ट्रोलाइट सन्तुलन कायम राख्छ।

3. अनारको बोक्रा वा रस

दस्त कम गर्न मद्दत गर्छ।

4. अजवाइन र सौंफ

ग्यास र पेट दुखाइ कम गर्छ।

5. बेल फल

आन्द्रा सफा राख्छ र हानिकारक ब्याक्टेरियालाई हटाउँछ।

6. त्रिफला चूर्ण

राति मनतातो पानीसँग सेवन गर्दा आन्द्रा सफा हुन्छ।

7. बेसार + तातो दूध

प्राकृतिक एन्टिब्याक्टेरियल र एन्टि-इन्फ्लेमेटरी।

बच्ने उपायहरू

- उमालेको वा फिल्टर गरिएको पानी मात्र पिउनु
- खाना अघि/पछि हात धुने बानी
- बासी र धेरै चिसो खाना नखाने
- प्रोबायोटिक (दही, छाँछ) सेवन गर्ने
- समयमै खाना खाने, धेरै नखाने

रोचक तथ्य

- शरीरको 70% प्रतिरक्षा प्रणाली आन्द्रासँग सम्बन्धित हुन्छ
- बारम्बार संक्रमणले छाला र एलर्जी समस्या बढाउन सक्छ
- कमजोर पाचन धेरै रोगको मुख्य कारण मानिन्छ

मधुमेह: रोग होइन, जीवनशैलीको संकेत — डर होइन, समाधान खोजौं

आजकल "शुगर" शब्द सुन्नासाथ डर लाग्छ। तर वास्तविकता के हो भने, मधुमेह आफैंमा रोग होइन—यो शरीरमा आएको असन्तुलनको संकेत हो। यदि समयमै जीवनशैली सुधार गरियो भने, यसलाई औषधि होइन, बानीमार्फत नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

शरीरमा के हुन्छ?
हामीले खाएको खाना (रोटी, भात, फलफूल) पाचनपछि ग्लुकोज बन्छ।
यसलाई कोषसम्म पुर्‍याउने काम इन्सुलिन ले गर्छ।
जब इन्सुलिन कम हुन्छ वा काम गर्न सक्दैन,
ग्लुकोज रगतमा जम्मा हुन्छ – यसैलाई मधुमेह (शुगर) भनिन्छ।

आयुर्वेद अनुसार
आयुर्वेदमा मधुमेहलाई "प्रमेह" भनिन्छ।
यो कफ दोष र बोसो बढ्दा, साथै वात-पित्त असन्तुलित हुँदा हुन्छ।
चरक संहितामा यसलाई
"आचार-जन्य व्याधी" (गलत बानीबाट हुने रोग) भनिएको छ।
महत्वपूर्ण तथ्यहरू
१. तनाव सबैभन्दा ठूलो कारण
तनावले कोर्टिसोल बढाउँछ → शुगर असन्तुलित हुन्छ
✓ समाधान: डर होइन, बुझाइ
२. घाम = प्राकृतिक औषधि
भिटामिन D ले इन्सुलिनलाई बलियो बनाउँछ
✓ दैनिक १५–२० मिनेट घाममा बस्नुहोस्
३. पानी नै औषधि हो
मनतातो पानीले शरीर सफा गर्छ
✓ प्रत्येक २ घण्टामा पानी पिउनुहोस्
४. गलत खानपान = मुख्य समस्या
✗ मैदा, शुगर, कोल्ड ड्रिंक
✓ सागसब्जी, दाल, सम्पूर्ण अन्न, बेसार, दालचिनी
५. निद्रा अत्यन्त आवश्यक
कम निद्राले शुगर १५% बढाउन सक्छ
✓ ६–८ घण्टा सुत्नुहोस्
६. प्राकृतिक मसला उपयोगी
✓ मेथी, दालचिनी, लसुन
इन्सुलिनलाई सहयोग गर्छ

आयुर्वेदिक उपायहरू
✓ जिम्नेमा (Gymnema)
✓ जामुनको बीउको धुलो
✓ करेलाको रस
✓ नीमका पात
✓ त्रिफला
जीवनशैली परिवर्तन नै समाधान
✓ बिहान योग/प्राणायाम
✓ खाना पछि १५ मिनेट हिँड्नुहोस्
✓ ध्यान गरेर तनाव घटाउनुहोस्
✓ हल्का र समयमै खाना
✓ प्रत्येक ३ महिनामा आफ्नो शुगर जाँच गर्नुहोस्
अन्तिम सन्देश:
मधुमेह डराउने कुरा होइन, बुझ्ने कुरा हो।
शरीरसँग लड्ने होइन, साथ दिने बानी बसाल्नुहोस्।

प्यान्क्रियास: शरीरको सबैभन्दा अनदेखा तर अत्यन्त महत्त्वपूर्ण अंग

हामी प्रायः मुटु, मिर्गौला र कलेजोको कुरा गर्छौं, तर प्यान्क्रियास (अग्न्याशय) एउटा यस्तो अंग हो जसले चुपचाप हाम्रो जीवनलाई सन्तुलित राख्छ। यसलाई अक्सर तब मात्र सम्झिन्छौं जब यसले काम गर्न छोड्छ। यसको बिना न त खाना राम्रोसँग पच्न सक्छ, न त रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण हुन्छ। आउनुहोस्, प्यान्क्रियासको रहस्य, महत्त्व, रोगहरू र उपायहरू बुझौं।

प्यान्क्रियास के हो?

प्यान्क्रियास पेटको पछाडि, आमाशय (स्टमक) को तल र मेरुदण्ड नजिक रहेको लामो, च्याप्टो ग्रन्थी हो। यसको लम्बाइ करिब ६–८ इन्च हुन्छ। यसले शरीरको ऊर्जा र रगतमा चिनीको सन्तुलन मिलाउन मद्दत गर्छ।

❓ किन यति महत्त्वपूर्ण?

प्यान्क्रियासलाई "मिश्रित ग्रन्थी" भनिन्छ, किनभने यसले दुई मुख्य काम गर्छ:

1. Exocrine (पाचन):
2. शक्तिशाली एन्जाइम उत्पादन गर्छ, जसले खाना पचाउन मद्दत गर्छ।
3. Endocrine (हर्मोन):
4. इन्सुलिन र ग्लुकागन जस्ता हर्मोन सिधै रगतमा पठाउँछ।

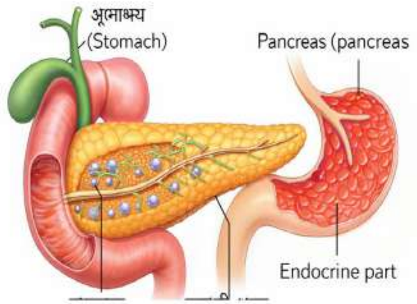
यदि प्यान्क्रियास हटाइयो भने, व्यक्तिले जीवनभर औषधि र इन्सुलिन लिनुपर्छ।

⚙ प्यान्क्रियासका मुख्य कामहरू

1. पाचनमा भूमिका:
2. प्रोटिन, बोसो र कार्बोहाइड्रेट पचाउने एन्जाइम बनाउँछ।
    - चिनी नियन्त्रण:इन्सुलिन: चिनी घटाउँछ
    - ग्लुकागन: चिनी बढाउँछ
3. एसिड न्यूट्रलाइज:
4. अम्लीय खाना सानो आन्द्रामा जाँदा त्यसलाई सन्तुलित बनाउँछ।

⚠ प्यान्क्रियाससँग सम्बन्धित प्रमुख रोगहरू

- मधुमेह (Diabetes): इन्सुलिन पर्याप्त नबन्दा
- प्यान्क्रियाटाइटिस: सूजन → पेट दुख्ने, वान्ता, भोक नलाग्ने
- पाचन एन्जाइमको कमी: ग्यास, पखाला, तौल घट्ने
- प्यान्क्रियास क्यान्सर: दुर्लभ तर गम्भीर



प्यान्क्रियास स्वस्थ राख्ने उपायहरू

1. हल्का र सन्तुलित आहार: दाल, सागसब्जी, फलफूल
2. तातो पानी र जिरा: पाचन सुधार्छ
3. करेला र मेथी: इन्सुलिन संवेदनशीलता बढाउँछ
4. योग र प्राणायाम: अनुलोम-विलोम, कपालभाति
5. रक्सी र धूम्रपानबाट टाढा रहनुहोस्
6. बेसार र अदुवा: सूजन घटाउन मद्दत गर्छ

🌿 आयुर्वेद अनुसार

प्यान्क्रियास "अग्नि" र "कफ दोष"सँग सम्बन्धित छ।

- अग्नि कम वा कफ बढी हुँदा मधुमेह र पाचन समस्या हुन्छ
- त्रिफला, गुडमार, जामुन बीज उपयोगी मानिन्छन्

💡 रोचक तथ्यहरू

- प्यान्क्रियासले दैनिक करिब १.५ लिटर पाचन रस उत्पादन गर्छ
- यसको समस्या प्रायः ढाडको बीच भागमा दुखाइको रूपमा देखिन्छ
- मधुमेह कहिलेकाहीँ "silent damage" को संकेत हुन सक्छ
- तनावले पनि इन्सुलिनमा असर गर्छ
- यसमा "Islets of Langerhans" हुन्छन्, जसले इन्सुलिन बनाउँछन्

FIT (Fecal Immunochemical Test) के हो ?

FIT (Fecal Immunochemical Test) एउटा महत्त्वपूर्ण स्वास्थ्य परीक्षण हो, जुन मुख्यतया ठूलो आन्द्राको स्वास्थ्य जाँच गर्न प्रयोग गरिन्छ। यसको बारेमा मुख्य कुराहरू तल दिइएको छ:

FIT किन जाँच गर्ने ?

यो जाँच मुख्यतया ठूलो आन्द्राको क्यान्सर (Colon Cancer) को प्रारम्भिक लक्षणहरू पत्ता लगाउन गरिन्छ। यदि कसैलाई आन्द्रामा कुनै समस्या छ तर बाहिरबाट लक्षण देखिएको छैन भने, यो परीक्षणले समयमै सतर्क बनाउन मद्दत गर्छ।

यसले के थाहा पाउँछ ?

FIT ले दिसामा लुकेको रगत (Hidden Blood) छ कि छैन भनेर पत्ता लगाउँछ।

रगतको पहिचान:

यसले दिसामा मानव रगतको 'हेमोग्लोबिन' प्रोटिनलाई मात्रै पत्ता लगाउँछ।

भित्री घाउ वा मासु पलाएको (Polyps):

ठूलो आन्द्रामा कुनै घाउ भएको छ वा स-साना मासुका डल्लाहरू (Polyps) पलाएका छन् भने, तिनीहरूबाट हल्का रगत बग्न सक्छ। यो रगत आँखाले सिधै देख्न सकिँदैन, तर FIT परीक्षणले यसलाई ठम्याउन सक्छ।

क्यान्सरको जोखिम:

यदि दिसामा रगत देखियो भने, यसले आन्द्रामा क्यान्सर हुन सक्ने वा क्यान्सर हुनुअघिको अवस्था (Pre-cancerous polyps) भएको संकेत गर्न सक्छ।

केही महत्त्वपूर्ण जानकारी:

खानाको बन्देज हुँदैन:

यो परीक्षण गर्नुअघि कुनै विशेष खानेकुरा बार्नु पर्दैन (पुरानो प्रविधिको 'Guaiac' परीक्षणमा भने मासु खान बार्नुपर्थ्यो)।

घरमै गर्न सकिने:

यो परीक्षणको लागि दिसाको सानो नमुना एउटा ट्यूबमा राखेर प्रयोगशालामा पठाउन सकिन्छ।

निर्णायक रिपोर्ट होइन:

यदि FIT को नतिजा 'Positive' (सकारात्मक) आयो भने, यसको मतलब तपाईंलाई क्यान्सर नै भएको हो भन्ने हुँदैन। यसले केवल "दिसामा रगत छ" भन्ने देखाउँछ। रगत देखिनुको कारण पाइल्स (Hemorrhoids) वा अन्य साधारण समस्या पनि हुन सक्छ।

१. उमेर समूह (Age Group) साधारणतया ठूलो आन्द्राको क्यान्सरको जोखिम उमेर बढ्दै जाँदा बढ्ने गर्दछ।

मुख्य उमेर: सामान्यतया ४५ देखि ७५ वर्ष सम्मका व्यक्तिहरूमा यो परीक्षण नियमित रूपमा गर्न सल्लाह दिइन्छ।

सुरुवात: धेरैजसो देशका स्वास्थ्य निर्देशिकाहरूले ४५ वर्ष पछि हरेक १ वा २ वर्षमा यो जाँच गर्न सुझाव दिन्छन्।

विशेष अवस्था: यदि परिवारमा कसैलाई सानै उमेरमा आन्द्राको क्यान्सर भएको इतिहास छ भने, ४५ वर्ष भन्दा पहिल्यै (जस्तै ३० वा ३५ वर्षदेखि) पनि यो जाँच गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

२. पुरुष र महिला (Gender) हो, यो परीक्षण पुरुष र महिला दुवैका लागि बराबर आवश्यक र महत्त्वपूर्ण छ। ठूलो आन्द्राको क्यान्सरले पुरुष र महिला दुवैलाई उत्तिकै असर गर्न सक्छ। अनुसन्धान गर्दा तपाईंले दुवै समूहलाई समावेश गर्नुपर्छ ताकि नतिजा निष्पक्ष आओस्।

३. लिनुपर्ने जानकारी वा इतिहास (History Taking) अनुसन्धानका लागि फारम (Questionnaire) बनाउँदा सहभागीहरूबाट निम्न कुराहरूको जानकारी लिनु आवश्यक हुन्छ:

क. **व्यक्तिगत र पारिवारिक स्वास्थ्य इतिहास (Health History):**

पारिवारिक इतिहास: के तपाईंका आमा, बुबा, दाजुभाइ वा दिदीबहिनी कसैलाई ठूलो आन्द्राको क्यान्सर वा 'पल्प्स' (Polyps) भएको थियो ?

व्यक्तिगत इतिहास: के तपाईंलाई पहिले कहिल्यै आन्द्रा सम्बन्धी दीर्घकालीन रोग (जस्तै: IBD, Ulcerative Colitis) भएको छ ?

पाइल्सको समस्या: के तपाईंलाई पाइल्स (Hemorrhoids) वा दिसाबाट रगत बग्ने अरू कुनै समस्या छ ? (किनकि यसले FIT को नतिजालाई प्रभाव पार्न सक्छ)।

ख. **लक्षणहरू (Symptoms):** के पछिल्लो समय तपाईंको दिसा गर्ने बानीमा परिवर्तन आएको छ ? (जस्तै: कहिले पखाला लाग्ने, कहिले कब्जियत हुने)। के बिना कारण शरीरको तौल घटिरहेको छ? के पेट सधैँ दुखिरहने वा अप्ठ्यारो भइरहने समस्या छ ?

ग. **जीवनशैली (Lifestyle): खानपान:** तपाईंको खानामा फाइबर (हरियो सागपात, फलफूल) को मात्रा कस्तो छ ?

व्यसन: के तपाई धुम्रपान वा मध्यपान गर्नुहुन्छ ?

शारीरिक व्यायाम: तपाई दैनिक रूपमा कत्तिको सक्रिय हुनुहुन्छ ?

घ. **विगतको स्क्रिनिङ:** के तपाईंले पहिले कहिल्यै FIT परीक्षण वा कोलोनोस्कोपी (Colonoscopy) गर्नुभएको छ ?

- डा. कृष्ण गोपाल महर्जन

पित्त थैलीको पत्थरी

पित्तथैली भनेको के हो र पित्तथैलीको पत्थरी वा पित्तथैलीको पत्थरी के हो ?

पित्तथैली पाचन (पित्त) रसको भण्डारण गर्ने ठाउँ हो। यो कलेजोको तल, पेटको दायाँ माथिल्लो भागमा टाँसिएको हुन्छ। जब तपाईं बोसोयुक्त खाना खानुहुन्छ, पित्तथैलीले पाचनमा मद्दत गर्न पित्तथैलीको रसलाई पित्त नली मार्फत आन्द्रामा धकेल्छ।

पित्तको रसमा हुने कुनै पनि परिवर्तनले पित्तथैलीमा सानो ढुङ्गा जस्तो ढुङ्गा बन्न सक्छ, जसलाई सामान्यतया पित्तथैलीको पत्थरी ।

पित्तथैलीको पत्थरी गल्फ बल जत्तिकै ठूलो वा ढुङ्गा जत्तिकै सानो हुन सक्छ। साथै, एउटा ठूलो पत्थर वा धेरै साना पत्थर वा दुवैको संयोजन हुन सक्छ।

पित्तथैलीमा पत्थरी वा पित्तथैलीमा पत्थरी हुने सम्भावना कसलाई बढी हुन्छ ?

पित्तथैलीको पत्थरी निम्नमा बढी पाइन्छ:

- गर्भवती महिलाहरू र गर्भनिरोधक चक्की सेवन गर्नेहरू
- ४० वर्षभन्दा माथिका व्यक्तिहरू
- मोटो मानिसहरु
- अचानक तौल घटाउने मानिसहरू
- कार्बोहाइड्रेट र/वा क्यालोरीयुक्त आहार सेवन गर्ने मानिसहरू
- पित्तथैलीको पत्थरीको सकारात्मक पारिवारिक इतिहास भएकाहरू
- पित्तथैलीको पत्थरीको पारिवारिक इतिहास भएका व्यक्तिहरू
- मधुमेह र केही आन्द्रा र कलेजो रोग जस्ता स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरू

पित्तथैलीको पत्थरी वा पित्तथैलीको पत्थरीका लक्षणहरू के के हुन् ?

केही पित्तथैलीको पत्थरी 'मौन' रहन्छ र कुनै लक्षणहरू उत्पन्न गर्दैन। यद्यपि, अरूले पित्तको प्रवाहलाई सार्छन् र रोक्छन्, जसले गर्दा माथिल्लो दायाँ पेटमा अचानक दुखाइ हुन्छ।

पित्तथैलीको आक्रमण वा पित्तथैलीको कोलिक भनिने यो अवस्था एक घण्टा वा सोभन्दा बढी समयसम्म रहन सक्छ र आफैं समाधान हुन सक्छ। यद्यपि, पित्त नलीको लामो समयसम्म अवरोधले गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

पित्तथैलीको पत्थरीको लागि कहिले डाक्टरसँग परामर्श लिनुपर्छ ?

यदि तपाईंलाई तल दिइएका कुनै पनि लक्षणहरू छन् भने, ढिलाइ नगरी तुरुन्तै सर्जिकल ग्यास्ट्रोएन्टेरोलोजिस्ट वा ग्यास्ट्रो सर्जनलाई भेट्नुहोस् ।

- ५ घण्टाभन्दा बढी समयसम्म पेटमा तीव्र दुखाइ हुनु
- मतभेद र उल्टी
- ज्वरो वा चिसोको उपस्थिति
- आँखा वा छालाको सेतो भाग पहेँलो देखिनु, जसलाई जन्डिस भनिन्छ
- दिसा र पिसाबको रंग बिग्रनु

पित्तथैलीको पत्थरी कसरी निदान गरिन्छ ?

तपाईंको लक्षण र शारीरिक परीक्षणको आधारमा, डाक्टरले अल्ट्रासाउन्ड परीक्षा, कम्प्युटराइज्ड टोमोग्राफी (CT) स्क्यान वा चुम्बकीय अनुनाद इमेजिङ (MRI) जस्ता परीक्षणहरू सुझाव दिन सक्छन् । कहिलेकाहीँ, विशेष परीक्षण र रगत परीक्षण पनि आवश्यक पर्दछ ।

पित्तथैलीको पत्थरी वा पित्तथैलीको पत्थरीको उपचार कसरी गरिन्छ ?

गैर-सर्जिकल उपचारउपलब्ध भए तापनि, धेरै प्रभावकारी छैनन्। तिनीहरू केवल ती व्यक्तिहरूको लागि सुझाव दिइन्छ जो शल्यक्रियाको लागि अयोग्य छन् ।

शल्य चिकित्सा उपचार: लक्षणात्मक पित्तथैलीको पत्थरीको अवस्थामा, ग्यास्ट्रोएन्टेरोलोजिस्टले पित्तथैलीको शल्यक्रियाद्वारा हटाउन सिफारिस गर्न सक्छन् । कोलेसिस्टेक्टोमी भनिने यो शल्यक्रिया परम्परागत खुला विधि वा नवीनतम र "सुनको मानक" ल्याप्रोस्कोपिक विधि मार्फत गर्न सकिन्छ ।

कोलेस्ट्रोल पित्तथैलीको पत्थरी पगाल्न दुई प्रकारका गैर-सर्जिकल वा गैर-आक्रामक उपचार विकल्पहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ:

- **ल्याप्रोस्कोपिक कोलेसिस्टेक्टोमीमा**सानो भिडियो क्यामेराको मद्दतले पेटको सानो चिराबाट पित्तथैली निकालिन्छ। निको हुने प्रक्रिया छिटो हुन्छ र बिरामीलाई भोलिपल्ट डिस्चार्ज गर्न सकिन्छ ।

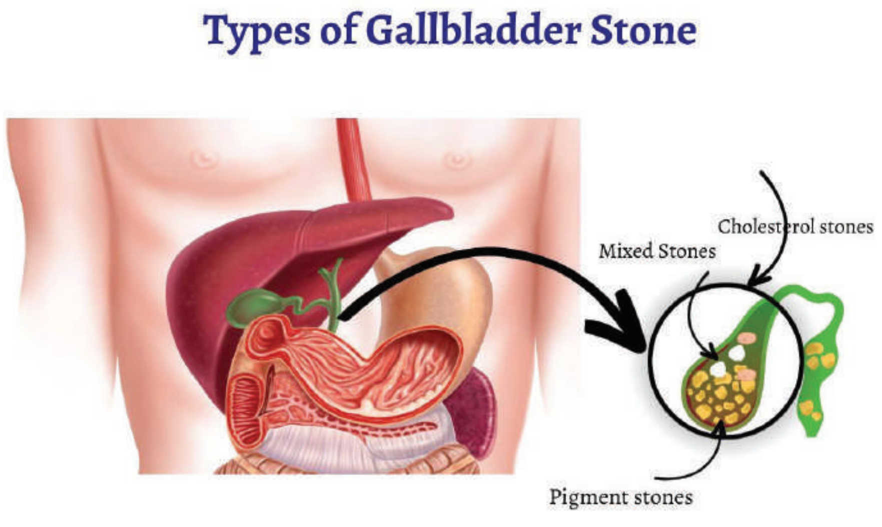
- **Cholecystectomy खोल्नुहोस्** ल्याप्रोस्कोपिक कोलेसिस्टेक्टोमी सम्भव नभएको बेला गरिन्छ। खुला शल्यक्रियाले बढी पीडा दिन्छ र अस्पतालमा निको हुने समय लगभग एक हप्ता हुन्छ।

पित्तथैलीको पत्थरीको उपचार नगरिएमा के कस्ता जटिलताहरू आउँछन् ?

पित्तथैलीको पत्थरीका कारण हुन सक्ने धेरै सम्भावित जटिलताहरू छन्, तल केही महत्त्वपूर्ण जटिलताहरू दिइएका छन्, जसका लागि तत्काल शल्यक्रिया आवश्यक पर्दछ।

- संक्रमण: जीवनलाई खतरामा पार्ने अवस्था, विशेष गरी यदि यो अन्य अंगहरूमा फैलियो भने (सेप्टिसिमिया भनिने अवस्था)
- पित्तथैली फुट्नु: **Gallstones** पित्त नलीलाई पूर्ण रूपमा बन्द गर्न सक्छ र ग्रन्थी फुट्न सक्छ
- प्यान्क्रियाटाइटिस: कहिलेकाहीँ साना ढुङ्गाहरू पित्त नलीबाट जान सक्छन् र प्यान्क्रियाटिक डकलाई अवरुद्ध गर्न सक्छन् जसले गर्दा प्यान्क्रियाटाइटिस हुन्छ, जुन अत्यन्तै ज्यान जोखिममा पार्ने अवस्था हो जसलाई लामो उपचार र शल्यक्रिया आवश्यक पर्दछ।

साभार:www.yashodahospitals.com



मोटोपन (Obesity): कारण, असर र व्यवस्थापन

परिचय

मोटोपन आजको विश्वव्यापी स्वास्थ्य समस्यामध्ये एक हो । शहरीकरण, असन्तुलित आहार, शारीरिक गतिविधिको कमी र जीवनशैलीमा आएको परिवर्तनका कारण यसको दर तीव्र रूपमा बढिरहेको छ । जसका अनुसार विश्वभर करोडौँ मानिस मोटोपन र बढी तौलको समस्याबाट प्रभावित छन् । मोटोपन केवल बाह्य देखिने अवस्था मात्र नभई गम्भीर चिकित्सकीय समस्या हो, जसले धेरै दीर्घकालीन रोगहरूको जोखिम बढाउँछ ।

मोटोपन के हो ?

मोटोपन भनेको शरीरमा आवश्यकभन्दा बढी बोसो जम्मा हुनु हो । सामान्यतया शरीरको तौल र उचाइको अनुपात हेर्न * (BMI)* प्रयोग गरिन्छ ।

BMI 25–29.9 → Overweight

BMI ≥30 → Obesity

तर केवल BMI मात्र पर्याप्त सूचक होइन; शरीरमा बोसोको वितरण (विशेष गरी पेटको बोसो) पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

मोटोपनका मुख्य कारणहरू

१ असन्तुलित आहार

- अत्यधिक क्यालोरीयुक्त खाना (जंक फुड, चिल्लो, मीठो) सेवन गर्दा शरीरमा बोसो बढ्छ ।

२ शारीरिक गतिविधिको कमी

- आधुनिक जीवनशैलीमा मानिसहरू कम हिँडडुल गर्ने र धेरै समय बस्ने गर्छन्, जसले ऊर्जा खर्च घटाउँछ ।

३ हार्मोनल तथा जैविक कारण

- भोक र तृप्ति नियन्त्रण गर्ने मस्तिष्कको भाग हो । यसमा गडबडी हुँदा धेरै खान मन लाग्न सक्छ ।

४ वंशाणुगत (Genetic) प्रभाव

- परिवारमा मोटोपन भएको इतिहास भएमा जोखिम बढी हुन्छ ।

५ मानसिक तथा सामाजिक कारण

- तनाव, चिन्ता, डिप्रेसनले “emotional eating” बढाउँछ ।

६ औषधि र रोगहरू

- केही औषधि तथा रोगहरूले पनि तौल बढाउन सक्छन् (जस्तै हर्मोनल समस्या) ।

मोटोपनका स्वास्थ्य असरहरू

मोटोपन धेरै गम्भीर रोगहरूको मुख्य जोखिम कारक हो:

- उच्च रक्तचाप (Hypertension),
- मुटु रोग (Heart disease),
- पित्तथैली समस्या (Gall bladder disease),
- जोर्नी दुखाइ (Arthritis),
- Varicose veins,
- श्वासप्रश्वास समस्या,

- मानसिक तनाव र आत्मविश्वासमा कमी,
- दीर्घकालीन रूपमा मोटोपनले जी
- प्रजनन क्षमता घट्नु,
- वन प्रत्याशा (life expectancy) पनि घटाउन सक्छ।

मोटोपनको मूल्याङ्कन (Assessment)

मोटोपनको मूल्याङ्कन गर्दा निम्न कुरा हेरिन्छ:

- BMI,
- शरीरको बोसो प्रतिशत,
- कम्मर घेराइ (Waist circumference),
- जीवन
- शैली र खानपानको बानी।

मोटोपन व्यवस्थापन (Management)

१ आहार व्यवस्थापन (Diet Control)

- कम क्यालोरी, उच्च फाइबरयुक्त खाना,
- चिल्लो, चिनी र प्रशोधित खाना कम गर्नु,
- सागसब्जी, फलफूल, दाल, होल ग्रेन,
- सानो–सानो भागमा खानु।

२ शारीरिक गतिविधि (Exercise)

- दैनिक कम्तीमा 30–45 मिनेट हिँडडुल,
- मांसपेशी बलियो बनाउने exercise
- योग, साइकलिङ, हल्का दौड,

३ व्यवहार परिवर्तन (Lifestyle Modification)

- नियमित सुत्ने–उठ्ने समय,
- स्क्रिन टाइम कम गर्नु।
- तनाव व्यवस्थापन (meditation, योग),

४ औषधि उपचार

- कहिलेकाहीँ डाक्टरको सल्लाह अनुसार तौल घटाउने औषधि प्रयोग गरिन्छ।

५ शल्यक्रिया (Surgery)

- गम्भीर अवस्थामा (BMI धेरै बढी हुँदा) bariatric surgery गर्न सकिन्छ।

रोकथाम (Prevention)

- मोटोपन रोकथाम नै सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय हो
- सन्तुलित आहार
- नियमित exercise
- बाल्यकालदेखि नै स्वस्थ बानी विकास
- नियमित स्वास्थ्य जाँच

निष्कर्ष

मोटोपन आजको प्रमुख स्वास्थ्य चुनौती हो, तर सही जानकारी र जीवनशैली परिवर्तनबाट यसलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। यो व्यक्तिगत अनुशासन, सामाजिक सचेतना र चिकित्सकीय सहयोगको संयुक्त प्रयासले मात्र सम्भव छ। स्वस्थ शरीरका लागि सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम र सकारात्मक जीवनशैली अत्यावश्यक हुन्छ।

- डा. कृष्ण गोपाल महर्जन

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

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

मद्यपानको असर

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

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

धूम्रपानको असर

धुम्रपान (थोरै) धीरे विषपान) भनिन्छ, जसले प्रभाव दीर्घकालीन र गम्भीर हुन्छ ।

- फोक्सोको क्यान्सर र श्वासप्रश्वास समस्या : नेपालमा फोक्सो क्यान्सरका ८०% केसहरु धूम्रपानसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित छन् ।
- हृदयघात र स्ट्रोक : निकोटिनले रक्तनली साँघुरो बनाउँछ, जसले मुटु र मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार रोक्न सक्छ।
- शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घटाउने : धूम्रपानले शरीरलाई रोगसँग लड्न कमजोर बनाउँछ, जुन साना रोगहरु पनि घातक बन्न सक्छन् ।

सामाजिक र आर्थिक असर

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

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

बदलिँदो जीवनशैलीको आवश्यकता

विशेषज्ञहरुको सुझाव अनुसार, स्वस्थ जीवनशैलीका लागि निम्न उपायहरु अति आवश्यक छन् :

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

साभार: जोयनेपाल

तरकारी र फलफुलमा रासायनिक विषादीको अवशेष कम गर्ने उपायहरु

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

पानीले धुने : तरकारी र फलफुललाई भाँडोमा डुवाएर धुनु भन्दा धारा वा वग्दो पानीमा ब्रसले कुनाकाप्चामा समेत राम्ररी धोएपछि त्यसमा रहेको सम्पर्क विषादी, पाइराथ्राइड विषादी ७०% कम हुने, ब्याक्टेरिया र फोहर समेत जाने गर्दछ। २% खाने नून वा खाने सोडावा कागती पानीमा तरकारीलाई धोएर प्रेसर कुकुमा पकाएर खाँदा विषादीको मात्रा करिव ८०% घट्दछ। गोलभेंडालाई पानीमा पखालेर वा सिधै पकाउँदा वा २% नून पानीमा पखालेर धुनुभन्दा २% नून पानीमा पखालेर पकाउँदा ९९% विषादीको अवशेष कम अर्थात अधिकतम विषादीको सीमा भन्दा तल हुने पाइन्छ (Elkins, 1980, Dhimanet al 2006, Kumari, 2008, Washim Aktar et al 2010, Saghir, et al 2012, Shashi et al 2014) । तर : ethamidophos जस्ता पानीमा सजिलैसंग घुल्ने दैहिक विषादीहरु पानीले पखाल्दा तिनको अवशेष कम हुदैन ।

बाहिरी पातहरु फाल्ने र बोक्रा ताछ्ने : बन्दा, लेटूस जस्ता तरकारीको बाहिरी पातहरु हटाई राम्ररी धुँदा वा संभव भएका तरकारी र फलफुलका बोक्रा ताछ्दा त्यसमा रहेको सम्पर्क विषादी विषादीहरुको मात्रा ४५-९९% कम हुने,ब्याक्टेरिया र फोहर समेत पखालिएर जान्छ। तर बोक्रा ताछ्दा दैहिक विषादीहरुको अवशेष कम हुदैन ।

धेरै परिकाहरु खाने : धेरै प्रकारका तरकारी फलफुल र खानेकुरा खानाले ती खानेकुरामा औषतमा विषादीको अवशेषको मात्रा कम हुन आउँछ ।

सुख्खा बनाउने : ब्रसले सफागरी धोएपछि फलफुल र सलादको रुपमा काँचै खाने तरकारीलाई कुनै सफा कपडा वा कागजको टावलले सुख्खा हुने गरी पुछेर खानुहोस् जस्ले गर्दा व्याक्टेरियाको समेत प्रकोप कम हुन्छ। पानीमा मिसाएको खाने सोडामा स्याउलाई १२ मिनेटजति डुवाएर पुछेमा त्यसमा विषादीको अवशेष ९६% घट्दछ ।

पकाएर खाने : बोक्रा ताछ्ने र पकाउँदा अर्गानोफस्फेट विषादीहरुको मात्रा ३५-६०% र अर्गानोक्लोरिनको मात्रा २०-२५% कम हुने गर्दछ । ३० मिनेट उमाल्दा दैहिक विषादी८०-९०% कम हुने गर्दछ। तरकारीलाई सुख्खा हुने गरी वा बफाएर पकाउँदा विषादीको अवशेष कम भएको पाइएको छ। ओभन वा फुड ड्रायरमा भन्दा सूर्यको प्रकाशमा सुकाएको फलफुलमा विषादीको अवशेष २० देखि ३०% कम हुने गर्दछ (Tijana and Rada, 2016)। अर्गानोफस्फोरस समुहका विषादीहरु भएको तरकारी वा

खाद्यान्न पकाउँदा तिनमा विषादीको अवशेष कम हुने गर्दछ । (Nagayama, 1990) ।

फ्रिजमा राख्ने : तरकारी र फलफुललाई फ्रिजमा १० डि. से.मा ३-४ दिन राख्दा विषादीहरुको मात्रा २४-९४% कम हुने गर्दछ ।

निर्मलीकरण : दूध वा खानेकुरा निर्मलीकरणकोलागि तताउँदा र चिसोमा राख्दा धेरैजसो विषादीको अवशेष कम हुने गर्दछ ।

प्रसोधन गर्ने : दानादार खाद्यान्नको जब मीलबाट बोक्रा फलिन्छ तव विषादीको अवशेष १७-२८ % कम हुने गर्दछ भने पीठो बनाउँदा ६०% कम हुने गर्दछ।दाना भन्दा पिठो बनाएर पिन्दा विषादीको अवशेष कम हुने गर्दछ । खाद्यान्नमा भएको विषादीको अवशेष कम गर्न पानीले धुने, बोक्रा ताछ्ने, रिएजेण्ट (खाने सोडा, एसिड फेन्टोन) रसायनिक पदार्थ (hypoalhlorous solu on and ozone) मा डुवाउँने र पकाउने गर्दा विषादीको अवशेष घट्दछ (Rico et el, 2012Ù Ji et al 2012) ।

जुस वनाउँदा : स्याउको जुस निकाल्दा बोक्रा फालिने र रसलाई फिल्टर गरिने कारणले फेनिट्रोथियन विषादी ९०% कम हुने गर्दछ । चिया कफि बनाउँदाः चिया वा कफिको विरुवामा छरको विषादी चिया प्रसोधन गर्दा सुख्खा हुने, घुम्ने र भै विभिन्न चरण पार भै कपमा बनेर आउँदासम्म विषादीको समुह अनुसार ४५-६४% कम हुने गर्दछ भने कफीमा डाइक्लोरभस ८२- ८८ % कम हुने गर्दछ ।

अमिल्याउने : फलफुलको रक्सी बनाउँदा अर्गानोफस्फेट विषादीको अवशेष ८३ % कम हुने गर्दछ भने बन्दाको किम्ची बनाउँदा ८६% कम हुने गर्दछ ।

शुक्ष्म जीवाणुको प्रकोप कम गर्ने : धेरै प्रकारका तरकारी र फलफुल माटोमा लगाउने र माटो, पानी, मलको सम्पर्कबाट साथै भण्डारण तयार गर्दा वा खाद्य चक्रको कुनै पनि तहमा ती शुक्ष्म जीवाणुको प्रवेश हुन सक्ने भएकाले तिनको स्वभाव हेरी अक्सिजनको मात्रा घटाउने, पकाउने, अल्ट्रा भ्वाइलेट लाइट दिने वा अन्य उपाय अपनाउनु पर्दछ । पोटासियम पर म्याग्नेटले तरकारी धुँदा कतिपय शुक्ष्मजीवहरु र विषादीहरुको अवशेष कम हुने गर्दछ (Klinhom et al, 2008) ।

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

साभार : विषादीको प्रयोग विधि पुस्तिका

निरोगी जीवनका लागि योग आसन र विधी

योग शब्दको शाब्दिक अर्थ जोड भन्ने हुन्छ। आत्माको परमात्मासित संयोजन गर्नु नै योग हो। तर अहिले योगको परिभाषा बदलिएको छ।

अहिले मानिसहरूलाई शारीरिक तथा मानसिक समस्याले सताएको छ। यस अर्थमा अहिले मनसँग शरीरको जोडलाई नै योग मान्ने गरिएको छ। यसर्थ शारीरिक रूपमा स्वस्थ, मानसिक रूपमा शान्त र आध्यात्मिक रूपमा उच्च चेतनायुक्त भएर जिउने कलालाई नै योग भनिन्छ। योग स्वस्थ व्यक्तिका लागि जीवन पद्धति र योगीहरूका लागि साधनापद्धति हो। यस अर्थमा योग सबैका लागि हो। योगका विभिन्न फाइदाहरू हुन्छन्। त्यसमध्ये मुख्य फाइदाहरू तल उल्लेख गरिएको छ।

— क्यान्सरको जोखिम कम गर्न,

— मानसिक स्वास्थ्यका लागि,

— तनाव कम गर्न,

— खानपानमा सुधारका लागि,

— शारीरिक लचकताका लागि,

योगका नियमहरू

यदि तपाईं उत्तम किसिमले योग गर्न चाहनुहुन्छ भने अवश्य पनि केही नियमको पालना गर्नैपर्छ।

— कुनै पनि गुरुको निर्देशनमा योगको अभ्यास गर्नुहोस्।

— सूर्योदय वा सूर्यास्त समयमा योग गर्नुहोस्।

— योग गर्नुभन्दा पहिले अनिवार्य नुहाउनुहोस्।

— योग खाली पेटमा गरौं, योग गर्नुभन्दा कम्तीमा २ घण्टा पहिले खानेकुरा नखाऔं।

— आरामदायक सूचीको कपडा पहिरिऔं।

— तन जस्तै मन पनि स्वस्थ राखौं।

— निरन्तर योग अभ्यास जारी राखौं।

— योग गरेको ३० मिनेटसम्म केही पनि खानेकुरा नखाऔं।

— प्राणायाम सधैंभरि आसन अभ्यासपछि मात्रै गरौं।

— योगासनको अन्तमा सधैं शवासन गरौं।

योगका प्रकार

योगको कुल ४ वटा प्रकार हुन्छ । ती निम्नानुसार छन् ।

राज योग

राजको अर्थ शाही हो र योगको यस शाखाको सबैभन्दा महत्वपूर्ण अंग हो, ध्यान । यस योगको आठ अंगहरू छन् । यही कारणले नै पतञ्जलिले यसको नाम नै अष्टांग योग राखेका छन् । यसलाई पतञ्जलिले योग सूत्रमा पनि उल्लेख गरेका छन् । यसका आठ अंगमा यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि रहन्छन् । राज योग आत्मविवेक र ध्यान गर्नको लागि तयार व्यक्तिलाई आकर्षित गर्ने स्वभावको हुन्छ ।

कर्मयोग

अघिल्लो शाखा कर्म योग वा सेवाको मार्ग हो । हामीमध्ये कोही पनि यो मार्गबाट बच्न सक्दैनौं । कर्म योगको सिद्धान्त यो हो कि जो हामी अनुभव गर्ने गर्छौं । त्यो हाम्रो कार्यद्वारा निर्देशित हुन्छ । यसका बारेमा जागरुक हुनुले हामी वर्तमान र भविष्यलाई राम्रो बाटोमा डोर्याउन सक्छौं । कर्म आत्मआरोही कार्यको मार्ग हो । जब हामी आफ्नो कर्ममा लीन हुन्छौं भने आफ्नो जीवन निस्वार्थ रूपले अर्काको सेवामा समर्पित गर्छौं । त्यसैलाई हामी कर्म योग भन्ने गर्छौं ।

भक्ति योग

भक्ति योग भक्तिको मार्गको वर्णन हो । भक्ति योग सृष्टिमा परमात्मालाई देखेर भावनालाई नियन्त्रण गर्ने एक सकारात्मक तरिका हो । भक्तिको मार्गले हामी सबैको लागि स्वीकार्यता र सहिष्णुता पैदा गर्ने अवसर प्रदान गर्ने गर्छ ।

ज्ञान योग

यदि हामी भक्तिलाई मनको योग मान्छौं भने ज्ञान योगलाई बुद्धिको योग मान्ने गर्छौं । ऋषि या विद्वानको मार्ग ज्ञान मार्ग हो । यस पथमा चल्नको लागि योगलाई ग्रन्थ र ग्रन्थ अध्ययनको माध्यमबाट बुद्धि विकासको आवश्यकताका रूपमा मान्ने गरिन्छ । ज्ञान योगलाई सबैभन्दा कठिन मार्ग पनि मान्ने गरिन्छ । साथै, यो सबैभन्दा प्रत्यक्ष मार्ग पनि हो ।

योग गर्ने सही समय के हो ?

योग गर्नको यही समय भनेर तोकिएको हुँदैन । यदि दिनको कुनै पनि समय आफूलाई फुर्सद मिल्छ त्यही समयमा योग गर्न सकिन्छ । सकेसम्म बिहान र साँझको समय योगको लागि उपयुक्त मान्ने गरिए पनि जुनसुकै समयमा पनि योग गर्न भने सकिन्छ । हामी कुनै पनि ठाउँमा रहेको खाली

जग्गामा योग गर्न सक्छौं । तर कुरा यति हो कि हामी जहाँ भए पनि खुलेर सास लिन सक्ने ठाउँ चाहिन्छ ।

योगाभ्यासको समयमा सही मानसिक स्थिति के हो ?

हामी जुन आसनमा योग गरिरहेका छौं, त्यसमा गहिरो रूपले ध्यान दिनु आवश्यक छ । शरीरको जुन अंगमा सो आसनको सबैभन्दा धेरै प्रभाव पर्छ, सोही हाम्रो एकाग्रता केन्द्रित गर्नको लागि प्रयोग गरौं ।

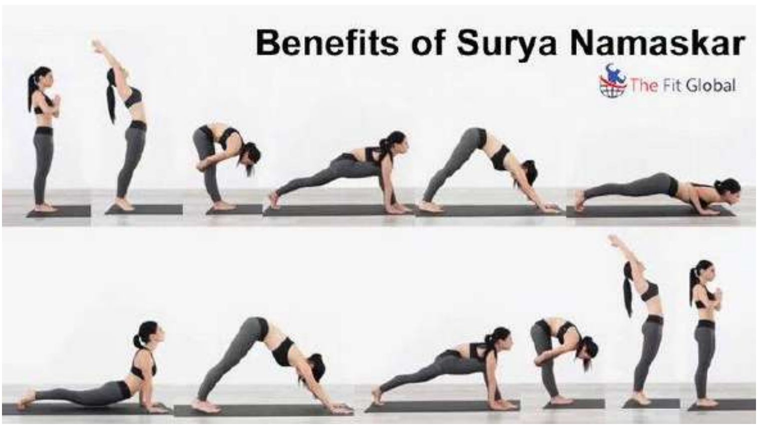
आसन अनुसार श्वासप्रश्वासको तरिका बदल्नुपर्ने हुन सक्छ । यदि यसको बारेमा पूर्ण ज्ञान छैन भने आफूलाई जस्तो योगाभ्यासको ज्ञान छ सोही अनुसार गर्नु राम्रो हुन्छ ।

योगको सुरुवात गर्नेहरुको लागि सुझाव

- योगको सुरुवात गर्नेहरूले नियमित धैर्य र दृढताका साथ योगाभ्यास गर्नुपर्छ । यदि शरीरमा लचिलोपन कम छ भने सुरुवातमा अधिकतर आसन गर्नमा कठिनाइ हुन सक्छ । यदि पहिले नै आसन राम्रोसँग गर्न सकिरहेका छैनौं भने पनि यसमा कुनै चिन्ता लिनुपर्दैन ।
- योगको क्रममा शरीरलाई जबरजस्ती मर्काउने र भाँच्ने गर्नुहुन्न ।
- सुरुवातमा केवल त्यही आसन गर्नुपर्छ जुन सजिलै गर्न सकियोस् । यति कुरामात्रै ध्यान दिनुपर्छ कि हाम्रो श्वास लयबद्ध हुनुपर्छ ।
- सुरुवातमा एउटा आसन सकेपछि केही समय आराम गरेर मात्रै अर्को आसन सुरु गरौं । यस्तो विश्राम कति समय गर्ने भन्ने शरीरलाई आवश्यकताको आधारमा तय हुन्छ ।

साभार : अनलाइनखबर

How To Do Surya Namaskar ! Steps & Benefits



“सृष्टि सेवा समाधि”

दैनिक जीवनमा आवश्यक पर्ने फोन नम्बरहरु

सि.नं.	कार्यालय	फोन	मोबाईल
१	जिल्ला प्रशासन कार्यालय	०१-५४२३०५१	९८५१२२७७७७
२	ललितपुर महानगरपालिका	०१-५४३१११४	९८५१२५००१३
(क)	जुद्ध बारुद यन्त्र	१०१, ०१-५४२११११	
(ख)	महानगर प्रहरी बल	११३१	
	१) सुरक्षा		
	२) निकास खोल्न		
	३) एम्बुलेन्स		
	४) शव-वाहन		
३	जिल्ला प्रहरी परिसर	०१-५४२१२०७	९८५१२२४५५५
४	जिल्ला ट्राफिक परिसर, सातदोबाटो		९८५१२९६३११
५	३ नं. वडा कार्यालय	०१-५४२८१८८	९८५१२३६९४८
(क)	वडा स्वास्थ्य केन्द्र “हाम्रो घर”	०१-५९१०७५०	
(ख)	फोहोर व्यवस्थापन केन्द्र	०१-५४०८२२२	
४	ट्राफिक कन्ट्रोल	१०३	
५	प्रहरी कन्ट्रोल	१००	
६	प्रहरी प्रभाग, पुल्चोक	०१-५४२२१५१	९८५१२३३१११
७	प्रहरी प्रभाग, सानेपा	०१-५४२१५४८	९८५१२९४५०१
८	प्रहरी प्रभाग, बल्खु		९८५१२९४५०३
९	जिल्ला निर्वाचन कार्यालय	०१-५३३३४९७	९८४१५५९५६०
१०	जिल्ला प्रशासन कार्यालय, राष्ट्रिय परिचयपत्र सेवा		९८५१४०८२२२
११	भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय, लगनखेल	०१-५४४६८५५	
१२	नापी कार्यालय, लगनखेल	०१-५४४०३२६	९८५१२०८२०३
१३	नेपाल विद्युत प्राधिकरण, पुल्चोक शाखा	०१-५५४८२६६	९८५१२७३७१२
(क)	नो-लाइट	०१-५४२२०४३	

ललितपुर महानगरपालिका
३ नं. वडा कार्यालयबाट सेवा दिंदा
सेवा सुविधाको नाम, आवश्यक पर्ने कागजातहरु,
सेवा सुविधा प्राप्त गर्न आवश्यक पर्ने प्रक्रिया
र
जिम्मेवारी अधिकारी र लाग्ने समय सम्बन्धी जानकारी

वडा कार्यालयबाट विभिन्न सिफारिस दिंदा अपनाउनु पर्ने कार्यविधि

क्र.सं	सेवा सुविधाको नाम	आवश्यक पर्ने कागजातहरु	सेवा सुविधा प्राप्त गर्न आवश्यक पर्ने प्रक्रिया	जिम्मेवार अधिकारी र लाग्ने समय	लाग्ने दस्तुर
१	घर जग्गा नामसारी सिफारिस	१) घर जग्गा नामसारी सम्बन्धी विस्तृत खुलेको निवेदन २) निवेदकको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) मृतक र निवेदक विचको नाता प्रमाणित प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ४) जग्गा धनी प्रमाण पुर्जाको प्रतिलिपि ५) सर्जमिन मुचुल्का गरी बुझ्नु पर्ने भए सर्जमिनमा साक्षी बस्नेको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ६) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस उपलब्ध गराउने ७) कानुनी जटिलता भएको देखिएमा कानुनी राय लिईनेछ ।	● वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी ● लाग्ने समय: सोही दिन, ● सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
२	मोही लगत कट्टा सिफारिस	१) मोही लगत कट्टा हुनुपर्ने पूर्ण विवरणको निवेदन २) निवेदकको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) जग्गा धनी प्रमाण पुर्जाको प्रमाणित प्रतिलिपि ४) जग्गाको प्रमाणित नापी नक्सा ५) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद ६) जग्गाको श्रेस्ता र फिल्डबुकको प्रमाणित प्रतिलिपि	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने	● वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी ● लाग्ने समय: सोही दिन, ● सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
३	घर कायम सिफारिस	१) घर कायम सिफारिस पाउ भन्ने सम्बन्धी निवेदन २) निवेदकको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) स्थलगत प्रतिवेदन	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) प्राविधिक कर्मचारीबाट निरीक्षण गरी प्रतिवेदन दिने	● वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी	

		४) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद	४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस उपलब्ध गराउने	• लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
४	छात्रवृत्ति सिफारिस	१) निवेदन पत्र र नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २) घर भएमा चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद ३) शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
५	विपन्न विद्यार्थी छात्रवृत्ति सिफारिस	१) निवेदन पत्र र नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २) शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
६	अपाङ्ग सिफारिस	१) निवेदन पत्र र नागरिकता प्रमाणपत्र/ जन्म दर्ताको प्रतिलिपि २) कुन प्रकारको शारीरिक अपाङ्गता हो सो मेडिकल सुपरीट.न्डेन्टको सिफारिस ३) व्यक्ति स्वयं उपस्थित हुनुपर्ने वा सम्वन्धिक कर्मचारीको प्रतिवेदन	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	

७	अस्थाई बसोबास सिफारिस	१) निवेदन पत्र र नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र बसोबास गर्ने घर नम्बर, टोल, मार्ग वा बाटोको नाम २) बहालमा बसेको भए घरधनीको सनाखत मुचुल्का र निजको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) कर्मचारीको हकमा हाल कार्यरत रहेको कार्यालयको पत्र ४) घर बहाल कर तिरेको रसिद ५) घर बहालको सम्झौता पत्र	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
८	स्थायी बसोबास सिफारिस	१) निवेदन पत्र र नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र बसोबास गर्ने घर नम्बर, टोल, मार्ग वा बाटोको नाम २) बहालमा बसेको भए घरधनीको सनाखत मुचुल्का र निजको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) कर्मचारीको हकमा हाल कार्यरत रहेको कार्यालयको पत्र ४) घर बहाल कर तिरेको रसिद ५) घर बहालको सम्झौता पत्र	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
९	नागरिकता र प्रतिलिपि सिफारिस	१) निवेदन पत्र र आमा/बुबाको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २) जन्म दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) विवाहित महिलाको हकमा पति/आमा/बुबाको नागरिकताको प्रतिलिपि ४) चारित्रीक प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि (विद्यार्थीको हकमा) ५) विवाह दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि (विवाहिताको हकमा) ६) बसाइँगरी आएको हकमा बसाइँसराइको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ७) दुबै कान देखिने पासपोर्ट साईजको फोटो २ प्रति	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने ७) तोकिएको ढाँचामा नागरिकता सिफारिसको अभिलेख राख्ने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	

		८) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ९) कर्मचारीको हकमा सम्बन्धित कार्यालयको सिफारिस १०) प्रतिलिपि नागरिकताको हकमा पुरानो नागरिकताको प्रतिलिपि			
१०	अंगिकृत नागरिकता सिफारिस	१) निवेदन पत्र र अंगिकृत नागरिकता प्राप्त गर्न खोजेको स्पष्ट आधार २) साविक मुलुकको नागरिकता परित्याग गरेको वा परित्याग गर्न कारवाही चलाएको पुष्टिगर्ने कागजातहरु ३) नेपालमा १५ वर्षदेखि कुनै व्यवसाय वा काम गरी बसेको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र सम्बन्धित देशको आधिकारिक प्रमाणपत्र ४) वैवाहिक अंगिकृत नागरिकताका लागि विवाह दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र सम्वन्धित देशको आधिकारिक प्रमाणपत्र ५) नेपाली भाषा लेख्न र बोल्न जान्ने प्रमाण कागजातहरु ६) पासपोर्ट साईजको फोटो ३ प्रति ७) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ८) सर्जमिन मुचुल्का	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने ७) तोकिएको अनुसूची ८ को ढाँचामा नागरिकता सिफारिसको अभिलेख राख्ने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
११	आर्थिक अवस्था बलियो वा सम्पन्नता प्रमाणित	१) निवेदन पत्र र अंगिकृत नागरिकता प्राप्त गर्न खोजेको स्पष्ट आधार २) साविक मुलुकको नागरिकता परित्याग गरेको वा परित्याग गर्न कारवाही चलाएको पुष्टिगर्ने कागजातहरु ३) नेपालमा १५ वर्षदेखि कुनै व्यवसाय वा काम गरी बसेको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र सम्बन्धित देशको आधिकारिक प्रमाणपत्र	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन,	

		४) वैवाहिक अंगिकृत नागरिकताका लागि विवाह दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र सम्बन्धित देशको आधिकारिक प्रमाणपत्र ५) नेपाली भाषा लेख्न र बोल्न जान्ने प्रमाण कागजातहरु ६) पासपोर्ट साईजको फोटो ३ प्रति ७) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ८) सर्जमिन मुचुल्का	६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
१२	आर्थिक अवस्था कमजोर वा विपन्नता प्रमाणित	१) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र निवेदन पत्र २) आर्थिक अवस्था कमजोर भएको पुष्टि हुने कागजात	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
१३	विद्युत जडान सिफारिस	१) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र निवेदन २) जग्गाधनी प्रमाणपत्रको प्रमाणित प्रतिलिपि ३) नक्सा पास वा नामसारी नक्सा भएको प्रमाणको प्रतिलिपि ४) अन्य आवश्यक कागजातहरु ५) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
१४	धारा जडान सिफारिस	१) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र निवेदन	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव,	

		२) नक्सा पास वा नामसारी नक्सा भएको प्रमाणको प्रतिलिपि ३) जग्गा धनी प्रमाण पुर्जाको प्रतिलिपि ४) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात	३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी ● लाग्ने समय: सोही दिन, ● सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
१५	जिवित रहेको सिफारिस	१) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र निवेदन २) स्वयं व्यक्ति उपस्थित हुनु पर्ने ३) दुई प्रति पासपोर्ट साइजको फोटो ४) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	● वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी ● लाग्ने समय: सोही दिन, ● सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
१६	दुबै नाम गरेको व्यक्ति एकै हो भन्ने सिफारिस/ फरक जन्म मिति संशोधन सिफारिस	१) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र निवेदन २) नाम फरक परेको पुष्टि गर्ने प्रमाणित कागजातहरु ३) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ४) सम्वन्धित व्यक्ति वा हकवाला उपस्थित भई सनाखत गर्नु पर्ने ५) आवश्यकता अनुसार स्थानीय प्रहरी सर्जमिन मुचुल्काको प्रतिवेदन माग गर्न सक्ने	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	● वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी ● लाग्ने समय: सोही दिन, ● सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
१७	जग्गा मूल्याङ्कन सिफारिस/प्रमाणित	१) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र निवेदन २) जग्गा धनी प्रमाण पुर्जाको प्रतिलिपि	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने	● वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव,	

		३) जग्गाको आसपासको चलन चल्तीको मुल्य प्रक्षेपण ४) हालसालै आसपासको खरिद बिक्री भएको भए सो प्रमाण वा सर्जमिन मुचुल्का ५) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात	३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी ● लाग्ने समय: सोही दिन, ● सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
१८	व्यवसाय बन्द सिफारिस	१) आफ्नो व्यवसायको विस्तृत ब्यहोरा सहितको निवेदन पत्र २) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) आलु आ.व. सम्मको व्यवसाय नवीकरण गरेको प्रमाणपत्रको सक्कल ४) घर बहाल सम्झौता पत्रको प्रतिलिपि ५) स्थलगत प्रतिवेदन ६) विदेशीको हकमा परिचयपत्र खुल्ने कागजात वा सम्बन्धित दुतावासको पत्र ७) आफ्नै घर भए चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	● वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी ● लाग्ने समय: सोही दिन, ● सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
१९	व्यवसाय सञ्चालन नभएको सिफारिस	१) व्यवसाय सञ्चालन नभएको कारण सहितको निवेदन पत्र २) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) स्थानीय तहको नाममा व्यवसाय दर्ता गरेको प्रमाणपत्र ४) आफ्नै घर भए चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ५) स्थलगत प्रतिवेदन ६) घर बहाल सम्झौता पत्रको प्रतिलिपि	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	● वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी ● लाग्ने समय: सोही दिन, ● सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	

		७) सर्जमिन मुचुल्का आवश्यक परेमा सो समेत			
२०	व्यापार व्यवसाय नभएको सिफारिस	१) कारण सहितको निवेदन पत्र २) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) स्थानीय तहको नाममा व्यवसाय दर्ता गरेको प्रमाणपत्र ४) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ५) सर्जमिन मुचुल्का आवश्यक परेमा सो समेत	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
२१	कोर्ट-फि मिनाहा सिफारिस	१) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र निवेदन २) आफ्नै घर भए चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ३) अदालतमा मुद्दा परेका प्रमाण कागजातहरु ४) कोर्ट-फि मिनाहा हुनु पर्ने स्पष्ट कारण लिखित रुपमा दिनु पर्ने ५) स्थानीय सर्जमिन मुचुल्का	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
२२	नाबालक परिचयपत्र सिफारिस	१) बाबु आमाको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र निवेदन २) जन्म दर्ताको प्रमाणपत्र प्रमाणित प्रतिलिपि ३) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ४) नाबालक खुल्ने थप कुनै प्रमाण कागजात भए सो समेत पेश गर्ने ५) नाबालक अनिवार्य उपस्थित हुनु पर्ने	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	

		६) दुबै कान देखिने पासपोर्ट साईजको फोटो			
२३	चौपाया सम्बन्धी सिफारिस	१) कारण सहितको निबेदन २) चौपाया लाने ठाउँको स्वीकृत पत्र ३) लिने दिने दुबैले सनाखत गर्नु पर्ने ४) चौपाया पालन गर्नेका हकमा स्थान र छरछिमेक तथा वातावरणमा प्रतिकुल प्रभाव नपर्ने ब्यहोरा	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
२४	व्यवसाय दर्ता सिफारिस	१) निवेदन पत्र २) व्यवसाय दर्ता गरेको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) आफ्नै घर भए चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ४) बहालमा भए सम्झौता पत्रको प्रतिलिपि ५) दुई प्रति पापोर्ट साइजको फोटो	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
२५	उद्योग ठाउँसारी सिफारिस	१) उद्योग ठाउँसारीका लागि निवेदन २) उद्योग दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) स्थानीय तहको नामको नवीकरण सहितको व्यवसाय दर्ता प्रमाणपत्र ४) आफ्नै घर भए चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ५) बहालमा भए सम्झौता पत्रको प्रतिलिपि र बहाल कर तिरेको रसिद/नतिरेको भए तिर्नु बुझाउनु पर्ने	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	

		६) (स्थानीय तहको नाम) क्षेत्र भित्र सारी जाने भए सम्बन्धित वडा कार्यालयको अनुमतिको सिफारिस पत्र ५) दुई प्रति पासपोर्ट साइजको फोटो			
२६	विद्यालय ठाउँसारी सिफारिस	१) विद्यालय ठाउँसारीका लागि निवेदन २) विद्यालय दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) स्थानीय तहको नामको नवीकरण सहितको व्यवसाय दर्ता प्रमाणपत्र ४) (सरकारी एवं सामुदायिक विद्यालय बाहेक अन्यमा) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ५) बहालमा भए सम्झौता पत्रको प्रतिलिपि र बहाल कर तिरेको रसिद/नतिरेको भए तिर्नु बुझाउनु पर्ने ६) स्थायी लेखा नम्बर प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ७) निरीक्षण प्रतिवेदन ८) सरी जाने ठाउँको वडा कार्यालयको अनुमति पत्र	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
२७	आन्तरिक बसाइँसराइ सिफारिस	१) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र निवेदन पत्र २) सरी जाने व्यक्तिहरुको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रमाणित प्रतिलिपि र नागरिकता प्रमाणपत्र नभएको हकमा विवाह दर्ता वा जन्म दर्ता वा उमेर खुलेको निस्साको प्रमाणित प्रतिलिपि ३) जग्गा धनी प्रमाण पुर्जाको प्रतिलिपि/घर वा जग्गा नभएकाको हकमा व्यवसाय वा बसाइँ खुल्ने प्रमाण कागजात ४) घर जग्गा भएकाको हकमा घर भए चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	

		भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ५) घर जग्गा नभएकाको हकमा सम्वन्धित घर धनीसँग गरेको घर बहालको सम्झौता			
२८	विद्यालय सञ्चालन स्वीकृत/कक्षा वृद्धि सिफारिस	१) विद्यालय कक्षा वृद्धिका लागि निवेदन २) विद्यालय दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) स्थानीय तहको नामको चालु आ.व. को नवीकरण सहितको व्यवसाय दर्ता प्रमाणपत्र ४) सरकारी बाहेकका विद्यालयका हकमा चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ५) बहालमा भए सम्झौता पत्रको प्रतिलिपि र बहाल कर तिरेको रसिद/नतिरेको भए तिर्नु बुझाउनु पर्ने ६) निरीक्षण प्रतिवेदन	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
२९	व्यक्तिगत विवरण सिफारिस	१) निवेदन पत्र २) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ४) विषयसँग सम्बन्धित अन्य प्रमाण कागजातहरु	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
३०	जग्गा दर्ता सिफारिस	१) निवेदन पत्र २) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ४) साविक लगत प्रमाणित प्रतिलिपि	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी	

		५) फिल्डबुक उतार ६) स्थलगत निरीक्षण प्रतिवेदन ७) जग्गाको नापी नक्सा ८) जग्गासँग सम्बन्धित अन्य प्रमाण कागजातहरु ९) स्थानीय सर्जमिन मुचुल्का	४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
३१	संरक्षक सिफारिस (व्यक्तिगत)	१) निवेदन पत्र २) संरक्षक दिने र लिने ब्यक्तिको नागरिकता/जन्म दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ४) आवश्यकता अनुसार स्थलगत सर्जमिन मुचुल्का ५) स्थानीय सर्जमिन मुचुल्का	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
३२	संरक्षक सिफारिस (संस्थागत)	१) निवेदन पत्र २) संस्थाको नवीकरण सहितको प्रमाणपत्रको एवं विधानको प्रतिलिपि वा नियमावलीको प्रतिलिपि ३) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ४) बहालमा भए सम्झौता पत्र को प्रतिलिपि र बहाल कर तिरेको रसिद/नतिरेको भए तिर्नु बुझाउनु पर्ने ५) आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
३३	नेपाल सरकारको नाममा बाटो कायम सिफारिस	१) निवेदन पत्र २) जग्गाधनी प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) नापी नक्सा ४) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात	१) निवेदन पत्र २) संरक्षक दिने र लिने ब्यक्तिको नागरिकता/जन्म दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी	

		५) जग्गाधनीको स्वीकृतिको सनाखत गर्नुपर्ने ६) जग्गा धनीले सनाखत गरेको कागजात	४) आवश्यकता अनुसार स्थलगत सर्जमिन मुचुल्का ५) स्थानीय सर्जमिन मुचुल्का	● लाग्ने समय: सोही दिन, ● सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
३४	जिवित सँगको नाता प्रमाणित	१) निवेदन तथा नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २) नाता खुल्ने प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) सर्जमिन गरी बुझ्नु पर्ने भएमा साक्षी बस्ने ७ जनाको नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ४) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ५) नाता प्रमाणित गर्ने ब्यक्तिहरुको २ प्रति पासपोर्ट साइजको फोटो	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	● वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी ● लाग्ने समय: सोही दिन, ● सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
३५	मृतक सँगको नाता प्रमाणित	१) निवेदन तथा नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २) हकदारहरुको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) मृत्यु दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ४) मृतकको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ५) हकवाला नाबालक भए जन्म दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ६) बसाइँसरी आएको हकमा वसाइँसराइको प्रतिलिपि ७) हकदारहरुको पासपोर्ट साईजको फोटो ४ प्रति ८) स्थानीय सर्जमिन मुचुल्का ९) आवश्यकता अनुसार स्थानीय प्रहरी सर्जमिन मुचुल्का	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	● वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी ● लाग्ने समय: सोही दिन, ● सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	

३६	कोठा खोल्न कार्य/रोहवरमा बस्ने कार्य	१) कारण प्रष्ट खेलेको निवेदन २) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ३) बहाल सम्झौताको प्रमाणित प्रतिलिपि ४) जिल्ला प्रशासन कार्यालयको पत्र ५) स्थानीय सर्जमिन मुचुल्का ६) आवश्यकता अनुसार स्थानीय प्रहरी सर्जमिन मुचुल्का	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
३७	नि:शुल्क वा स:शुल्क स्वास्थ्य उपचार सिफारिस	१) निवेदन तथा नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २) विपन्नता खुल्ने प्रमाण कागाजात ३ सिफारिस आवश्यक भएको अन्य कारण	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
३८	अन्य कार्यालयको माग अनुसार विवरण खुलाई पठाउने कार्य	१) निवेदन तथा नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २) कार्यालयको पत्र ३ विषयसँग सम्बन्धित अन्य कागजातहरु	१) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने २) पत्र दर्ता गर्ने ३) तोकिएको कर्मचारीले विवरण तयार गर्ने ४) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
३९	संस्था दर्ता सिफारिस	१) विधान वा नियमावली, निवेदन र नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी	

		२) संस्था भाडामा बस्ने भए सम्झौता पत्र र बहाल कर तिरेको रसिद/नतिरेको भए तिर्नु बुझाउनु पर्ने ३) संस्था आफ्नै घरमा बस्ने भए सोको जग्गा धनी प्रममाण पुर्जा र नक्सा पास प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि ४) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात	४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
४०	घर बाटो प्रमाणित	१) निवेदन पत्र (बाटोको नाम, टोल समेत खुलाउने) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २) जग्गाधनी प्रमाण पुर्जाको प्रमाणित प्रतिलिपि ३) जग्गा रहेको क्षेत्रको प्रमाणित सक्कल नापी नक्सा ४) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ५) लिने दिने दुबै ब्यक्ति नागरिकताका प्रमाणपत्रको प्रमाणपत्र प्रमाणित प्रतिलिपि सहित उपस्थित हुनु पर्ने वा निजहरुले दिएको अधिकृत वारेसको प्रमाणित प्रतिलिपि ६) स्थलगत निरीक्षण प्रतिवेदन	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
४१	चार किल्ला प्रमाणित	१) निवेदन र नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २) जग्गाधनी प्रमाण पुर्जाको प्रमाणित प्रतिलिपि ३) जग्गा रहेको क्षेत्रको प्रमाणित सक्कल नापी नक्सा ४) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	

		५) निवेदक स्वयं वा निजले अन्य ब्यक्तिलाई तोकेको हकमा निज निवेदकले दिएको अधिकृत वारेसनामाको प्रमाणित प्रतिलिपि			
४२	जन्म मिति प्रमाणित	१) निवेदन र नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २) नाबालकको हकमा जन्म दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) वसाइँ सरी आएको भए सो को प्रमाणपत्र ४) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
४३	विवाह प्रमाणित	१) दुलाहा दुलहीको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २) वसाइँ सरी आएकाको हकमा वसाइँसराइ दर्ता प्रमाणपत्र ३) दुलाहा दुलही दुबै उपस्थित भई सनाखत गर्नु पर्ने ४) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ५) वि.सं. २०३४ पछिको हकमा विवाह दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
४४	घर पाताल प्रमाणित	१) निवेदन र नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २) घरको नक्सा, नक्सा पास प्रमाणपत्र ३) स्थलगत निरीक्षण प्रतिवेदन ४) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ५) आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	

			६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने		
४५	कागज/मञ्जुरीनामा प्रमाणित	१) निवेदन र नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ३) प्रमाणित गर्नु पर्ने विषय सँग सम्बन्धित प्रमाण कागजातहरुको प्रतिलिपि ४) मञ्जुरीनामा लिने र दिने दुबै व्यक्ति	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	● वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी ● लाग्ने समय: सोही दिन, ● सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
४६	हकवाला वा हकदार प्रमाणित	१) निवेदन र नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २) नाता प्रमाणित प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) हकदार प्रमाणितका लागि स्थलगत सर्जमिन ४) हकदार प्रमाणित गर्ने थप प्रमाण कागजात ५) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ६) आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	● वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी ● लाग्ने समय: सोही दिन, ● सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
४७	अविवाहित प्रमाणित	१) निवेदन र नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २) संरक्षक वा अभिभावकले कार्यालयको रोहवरमा गरेको सनाखत पत्र ३) स्थानीय सर्जमिन मुचुल्काको पत्र ४) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ५) विदेशमा रहेकाको हकमा विदेशस्थित नेपाली नियोगबाट आएको सिफारिस	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	● वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी ● लाग्ने समय: सोही दिन, ● सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	

४८	जग्गा रेखांकनको कार्य/सो कार्यमा रोहवर	१) निवेदन पत्र २) सम्वन्धित कार्यालयको पत्र ३) प्राविधिक प्रतिवेदन ४) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
४९	जग्गा धनीपुर्जा हराएको सिफारिस	१) निवेदन र नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ३) जग्गा धनी प्रमाण पुर्जाको प्रतिलिपि ४) निवेदकको स्थायी वतन जथ्था रहेको वडाको नभएमा स्थानीय सर्जमिन मुचुल्का	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
५०	पुर्जामा घर कायम गर्ने सिफारिस	१) निवेदन र नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २) भवन नक्सा पास प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि ३) निर्माण सम्पन्न प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ४) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात ५) जग्गा धनी प्रमाण पुर्जाको प्रतिलिपि	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
५१	अंग्रजी सिफारिस तथा प्रमाणित	१) निवेदन र नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव,	

		२) विषय सँग सम्वधित प्रमाण कागजातको प्रतिलिपि ३) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात	३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
५२	मिलापत्र कागज/उजुरी दर्ता	१) मिलापत्र गर्ने दुबै पक्षको संयुक्त निवेदन २) सम्वन्धित व्यक्तिहरुको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) विषयसँग सम्वन्धित अन्य कागाजातहरु	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
५३	सम्पत्ति कर/घर जग्गा कर	१) निवेदन २) जग्गा धनी प्रमाण पुर्जाको प्रतिलिपि ३) भवन नक्सा स्वीकृति प्रमाणपत्र र नक्साको प्रतिलिपि ४) भवन/जग्गा खरिद गरेको भए मालपोतबाट रजिष्ट्रेशन पारित लिखतको प्रतिलिपि ५) (स्थानीय तहको नाम) घोषणा हुनु पूर्व निर्माण भएका भवनका हकमा नापी नक्सा वा स्थलगत प्राविधिक प्रतिवेदन ६) मालपोत तिरेको रसिद ७) आ.व.२०५७/०५८ पूर्व आन्तरिक राजस्व कार्यालयमा कर तिरेको भए सो को प्रमाणित प्रतिलिपि ८) नागरिकता र नापी नक्साको प्रमाणित प्रतिलिपि	१) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने २) तोकिएको कर्मचारीले कर निर्भारण तयार गरी वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव समक्ष पेश गर्ने ३) तोकिएको कर बुझाउने ४) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	

५४	बहाल कर	१) निवेदन पत्र २) बहाल सम्झौता ३) नेपाल सरकारमा बहाल सँग सम्वन्धित निकायमा दर्ता गरेको प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि ४) नागरिकताको प्रमाणित प्रतिलिपि ५) चालु आ.व. सम्मको घर जग्गा कर वा मालपोत तिरेको तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात	१) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने २) तोकिएको कर्मचारीले कर निर्भारण तयार गरी वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव समक्ष पेश गर्ने ३) तोकिएको कर बुझाउने ४) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
५५	बिज्ञापन कर	१) निवेदन र संस्थाको प्रमाणित कागजात २) सम्वन्धित स्थानीय तहमा तिर्न बुझाउनु पर्ने ब्यवसाय र अन्य करको प्रमाणित प्रतिलिपि		• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
५६	मालपोत/भूमिकर (खाली जग्गा भए)	१) निवेदन पत्र २) प्रथम वर्षका लागि जग्गा धनी प्रमाण पुर्जा, नवीकरणका लागि अघिल्लो आ.व. मा मालपोत तिरेको रसिद वा यस कार्यालयबाट जारी गरिएको मालपोत नवीकरण बुक	१) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने २) तोकिएको कर्मचारीले कर निर्भारण तयार गरी वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव समक्ष पेश गर्ने ३) तोकिएको कर बुझाउने ४) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
५७	जन्म दर्ता	१) निवेदन पत्र २) बालकको बाबु/आमाको नागरिकता ३) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात	१) घटना घटेको ३५ दिन भित्र परिवारको मूख्य व्यक्तिले २) निजको अनुपस्थितिमा उमेर पुगेको पुरुष मध्ये सबैभन्दा जेठो व्यक्तिले सूचना दिने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन,	

		४) अस्पतालमा जन्म भएको हकमा सम्वन्धित अस्तालले जन्म प्रमाणित गरेको परिचयपत्रको प्रमाणित प्रतिलिपि		● सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
५८	मृत्यु दर्ता	१) निवेदन पत्र २) मृतकको नागरिकता र सूचना दिन आउनेको नागरिकता ३) मृतकसँग सम्वन्ध जोडिने प्रमाणपत्र ४) अविवाहित मृतकको हकमा स्थानीय सर्जमिन पत्र ५) मृतकको नागरिकता नभएको हकमा स्थानीय सर्जमिन पत्र ६) सूचना दिने व्यक्तिको नागरिकता नभएमा समेत स्थानीय सर्जमिन पत्र	१) घटना घटेको ३५ दिन भित्र परिवारको मूख्य व्यक्तिले २) निजको अनुपस्थितिमा उमेर पुगेको पुरुष मध्ये सबैभन्दा जेठो व्यक्तिले सूचना दिने ३) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले तोकिएको कर्मचारीद्वारा सर्जमिन मुचुल्का तयार गर्ने	● वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी ● लाग्ने समय: सोही दिन, ● सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
५९	बसाइँ सराइजाने/आउने दर्ता	१) निवेदन पत्र र नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २) वसाइँसराइ गरी जानेक हकमा परिवारको विवरण सहित सम्वन्धित वडा कार्यालयको वसाइँसराइको कागजात ३) जहाँ जाने हो त्यस ठाउँको लालपुर्जा र जुन ठाउँमा आउनेको पनि पेश गर्नु पर्ने ४) वसाइँसराइ गरी आउनेको हकमा वसाइँसराइ गरी ल्याएको प्रमाणपत्र ५) जो आउने सबै व्यक्तिको नागरिकता/जन्म दर्ताको प्रतिलिपि ६) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात	१) घटना घटेको ३५ दिन भित्र परिवारको वसाइँसराइ भए परिवारको मुख्य व्यक्तिले सूचना दिने एक जनाको मात्र बसाइँसराइ भए निजले सूचना दिने	● वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी ● लाग्ने समय: सोही दिन, ● सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
६०	सम्वन्ध विच्छेद दर्ता	१) निवेदन पत्र २) अदालतबाट सम्वन्ध विच्छेद भएको फैसलाको प्रमाणित प्रतिलिपि ३) पतिपत्नीको नागरिकताको प्रतिलिपि १/१ प्रति	१) सम्वन्ध विच्छेद भएको पति वा पत्नीले सूचना फाराम भरी सूचना दिनेदर्ता	● वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी	

		४) केटाको स्थायी ठेगाना सम्वन्धित वडाको हुनु पर्ने		• लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
६१	विवाह दर्ता	१) निवेदन पत्र २) दुलहा-दुलहीको नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ३) दुलहीको नागरिकता नभएमा बाबु वा दाजुभाईको नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ४) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात	१) दुलहा-दुलही दबै उपस्थित भई सूचना दिने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
६२	नयाँ व्यवसाय दर्ता	१) निवेदन पत्र २) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रमाणित प्रतिलिपि ३) विदेशीको हकमा राहदानीको प्रमाणित प्रतिलिपि वा सम्वन्धित दुवाबासको निजको परिचय खुल्ने सिफारिस ४) २ प्रति फोटो ५) घर बहाल सम्झौता ६) आफ्नै घर टहरा भए आल आ.व. सम्मको मापोत र घर जग्गा कर तिरेको ७) स्थानीय तहको नाममा दर्ता नगरी प्यान वा अन्य निकायमा दर्ता गरी व्यवसाय दर्ता गरेको हकमा प्यान दर्ता वा अन्य निकायबाट जारी गरेको व्यवसाय प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ५) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी • लाग्ने समय: सोही दिन, • सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
६३	व्यवसाय नवीकरण	१) निवेदन पत्र २) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रमाणित प्रतिलिपि	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने	• वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव,	

		३) स्थानीय तहबाट दर्ता भएको व्यवसाय दर्ताको प्रमाणपत्रको प्रमाणित प्रतिलिपि ४) बहाल सम्झौताको प्रतिलिपि ५) आफ्नै घर टहरा भए आल आ.व. सम्मको मापोत र घर जग्गा कर तिरेको	३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ५) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी ● लाग्ने समय: सोही दिन, ● सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	
६४	उल्लेखित बाहेक अन्य स्थानीय आवश्यकता अनुसारका सिफारिस/प्रमाणितहरु	१) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र निवेदन २) विषय सँग सम्वन्धित प्रमाणित कागजातहरु ३) चालु आ.व. सम्मको मालपोत र घर जग्गा भएमा सम्पत्ति कर तिरेको रसिद वा कर निर्धारण स्वीकृत भएको कागजात	१) निवेदन सहित तोकिएको कागजातहरु पेश गर्ने २) वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिवले सम्बन्धित कर्मचारीलाई तोक आदेश गर्ने ३) निवेदन दर्ता गर्ने ४) तोकिएको कर्मचारीले आवश्यकता अनुसार सर्जमिन मुचुल्का तयार गरी सिफारिस तयार गर्ने ५) निवेदकले तोकिएको शुल्क बुझाउने ६) चलानी गरी निवेदकलाई सिफारिस शुल्क गराउने	● वडा अध्यक्ष/वडा सदस्य/वडा सचिव, सम्बन्धित फाँटका कर्मचारी ● लाग्ने समय: सोही दिन, ● सर्जमिनको हकमा बढीमा ३ दिनभित्र	

नेपाल प्रहरीले बिभिन्न प्रयोजनका लागि चारित्रिक प्रमाणपत्र उपलब्ध गराई पाऊँ भनी अनलाईन निवेदन दिने स्वदेशी तथा विदेशी नागरिकहरूलाई चारीत्रिक प्रमाणपत्र उपलब्ध गराउने गर्दछ।

अनलाईन निवेदन साथ पेश गर्नुपर्ने कागजातहरू:

१) स्वदेशमा भएका नेपाली नागरिकहरुका लागि

क) राहदानी (Passport) को प्रतिलिपी थान १।

ख) नागरिकताको प्रतिलिपी थान १।

ग) विवाहितको हकमा विवाह दर्ताको प्रतिलिपी थान १।

घ) हालसालै खिचिएको पासपोर्ट साइजको रंगीन फोटो थान १।

२) विदेशमा रहेका नेपाली नागरिकहरूका लागि

क) राहदानीको निम्न पृष्ठको प्रतिलिपी थान १/१:

१) पृष्ठ नं - २, ३ तथा ३१। २) अन्तिम पटक नेपाल छोड्दाको Nepal Immigration Departure Stamp भएको पृष्ठ

ख) नागरिकताको प्रतिलिपी थान १। ग) विवाहितको हकमा विवाह दर्ता प्रतिलिपी थान १। घ) हालसालै खिचिएको पासपोर्ट साइजको रंगीन फोटो थान १।

नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

आधारभूत स्वास्थ्य सेवा

सि.नं.	सेवाको नाम	सेवा प्राप्त गर्ने लक्षित समुह	सेवा उपलब्ध हुने स्वास्थ्य संस्था	सेवा अन्तरगत पाउने सुविधा (नि:शुल्क पाउने)	प्रक्रिया/आवश्यक कागजात
१	खोप सेवा	गर्भवती महिलाहरु	सबै आधारभुत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने स्वास्थ्य संस्थाहरु तथा ती स्वास्थ्य संस्था अन्तर्गतका तोकिएका बाह्य खोप केन्द्रहरु र अस्पतालहरु	टि.डी.खोप	आवश्यक नपर्ने
		१ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरु		बि.सि.जि.खोप	आवश्यक नपर्ने
		१ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरु		रोटा खोप	आवश्यक नपर्ने
		१ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरु		पोलियो खोप (मुखबाट खुवाइने)	आवश्यक नपर्ने
		१ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरु		डि.पि.टि. हेप बी हिब (पेन्टाभ्यालेन्ट) खोप	आवश्यक नपर्ने
		१ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरु		पि.सि.भि.खोप	आवश्यक नपर्ने
		१ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरु		एफ.आइ.पि.भि.खोप	आवश्यक नपर्ने
		१ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरु		दादुरा रुबेला खोप	आवश्यक नपर्ने
		१ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरु		जापानिज इनसेफालाइटिस खोप	आवश्यक नपर्ने
		१ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरु		टाइफाइड रोग विरुद्धको खोप	आवश्यक नपर्ने
		१ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरु		एच.पि.भि.खोप	आवश्यक नपर्ने
२	न्यानो झोला कार्यक्रम		साविकका जिल्ला अस्पताल र सो भन्दा तलका सरकारी स्वास्थ्य संस्था	सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराउने सुत्केरी तथा नवजात शिशु	न्यानो झोलाको सुविधा प्राप्त गर्नको लागि महिलाले साविकका जिल्ला अस्पताल र सो भन्दा तलका सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराएको हुनु पर्नेछ। न्यानो झोलामा नवजात शिशुका लागि नरम फलाटीनको २ वटा टोपी, २ वटा पेटे भोटो (नरम मलमलको भित्रि), २ वटा दौरा, एउटा न्यापर (एकातर्फ प्लाष्टिक र अर्को तर्फ फलाटिनको कपडा भएको) र आमालाई एउटा म्याक्सी हुनेछ।

३	पोषण सेवा	५ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरु	सबै आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने संस्थाहरु र अस्पतालहरु	शिघ्र कुपोषणको एकीकृत व्यवस्थापन	आवश्यक नपर्ने
		६ देखि २३ महिना सम्मका बालबालिकाहरु	सबै आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने संस्थाहरु र महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविका	बाल भिटा वितरण	आवश्यक नपर्ने
		किशोरीहरु	सबै आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने संस्थाहरु र विद्यालयहरु	आइरन फोलिक एसिड वितरण	आवश्यक नपर्ने
		गर्भवती महिला र सुत्केरी आमाहरु	सबै आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने संस्थाहरु		आवश्यक नपर्ने
		६ देखि ५९ महिना सम्मका बालबालिकाहरु	सबै आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने संस्थाहरु	भिटामिन ए वितरण	आवश्यक नपर्ने
		१२ देखि ५९ महिना सम्मका बालबालिकाहरु	सबै आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने संस्थाहरु	जुकाको औषधी वितरण	आवश्यक नपर्ने
		किशोरकिशोरीहरु	सबै आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने संस्थाहरु र विद्यालयहरु		आवश्यक नपर्ने
		२४ महिना सम्मका बालबालिकाहरु	सबै आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने संस्थाहरु र गाउँघर क्लिनिकहरु	बृद्धी अनुगमन तथा प्रवर्धन	आवश्यक नपर्ने

विपन्न नागरिकका लागि निःशुल्क प्राप्त हुने रोगको उपचारको विवरण

क्र.सं.	रोगको विवरण	रोगको विशिष्टिकृत विवरण	सहुलियत रकम	सेवा प्राप्त हुने अस्पताल	सेवा प्राप्त गर्न आवश्यक कागजातहरु
१	क्यान्सर	सबै प्रकारका क्यान्सर सम्बन्धी शल्यक्रिया, केमोथेरापी, रेडियोथेरापी, औषधी, शैया तथा प्रयोगशाला सेवा	रु. १ लाख सम्म	बागमती प्रदेश १. चि.वि.रा.प्र.वीर अस्पताल २. त्रि.वि.शिक्षण अस्पताल, महाराजगञ्ज ३. पाटन स्वा.वि.प्र., ललितपुर ४. कान्ती बाल अस्पताल, महाराजगञ्ज ५. परोपकार प्रसूती तथा स्त्रीरोग अस्पताल, थापाथली ६. निजामती कर्मचारी अस्पताल, मिनभवन ७. वी.पि.कोइराला मेमोरियल क्यान्सर अस्पताल, चितवन ८. चितवन मेडिकल कलेज, चितवन ९. भक्तपुर क्यान्सर अस्पताल, भक्तपुर १०. क्यान्सर केयर नेपाल, जावलाखेल १२. नेपाल क्यान्सर हस्पितल एण्ड रिसर्च सेन्टर प्रा.लि. १३. धुलिखेल अस्पताल, काभ्रे	• विपन्न विरामाले स्थायी बसोबास भएका वडाको सिफारिसमा पालिकाको सिफारिस पत्रसहित सम्बन्धित अस्पतालमा सम्पर्क राख्नु पर्नेछ । सिफारिस पत्रमा उल्लेख गर्नुपर्ने विवरणहरुः • विरामीका नाम, थर र ठेगाना, ना.प्र.प.नं. • विरामी १६ वर्ष मुनिको भएमा जन्म दर्ता नं. (सम्पर्क फोन नं. खुलेको हुनुपर्नेछ) • विरामीको नागरिकताको प्रतिलिपि (विरामी १६ वर्ष मुनिको हकमा जन्मदर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि) • उपचारको लागि तोकिएको अस्पतालको सिफारिस • रोग पहिचान भएको चिकित्सकको प्रिस्किप्सनको संक्षिप्त ब्यहोरा • विरामी विपन्न नागपरक भएको ब्यहोरा खुल्ने पत्र
२	मुटु रोग	महाधमनीको शैल्यक्रिया, मुटुमा पेसमेकर तथा स्टेन्ट राख्नु परेमा, मुटुको भल्ब पूर्णरुपमा क्षतिभएको उपचारको लागि	रु. १ लाख सम्म	बागमती प्रदेश १. चि.वि.रा.प्र.वीर अस्पताल २. त्रि.वि.शिक्षण अस्पताल, महाराजगञ्ज ३. पाटन स्वा.वि.प्र., ललितपुर ४. कान्ती बाल अस्पताल, महाराजगञ्ज ५. शहीद गंगालाल राष्ट्रिय हृदयरोग केन्द्र ६. मनमोहन कार्डियो, महाराजगञ्ज	• विपन्न विरामाले स्थायी बसोबास भएका वडाको सिफारिसमा पालिकाको सिफारिस पत्रसहित सम्बन्धित अस्पतालमा सम्पर्क राख्नु पर्नेछ । सिफारिस पत्रमा उल्लेख गर्नुपर्ने विवरणहरुः • विरामीका नाम, थर र ठेगाना, ना.प्र.प.नं. • विरामी १६ वर्ष मुनिको भएमा जन्म दर्ता नं. (सम्पर्क फोन नं. खुलेको हुनुपर्नेछ) • विरामीको नागरिकताको प्रतिलिपि

				७. मानव अंग प्रत्यारोपन केन्द्र, भक्तपुर ८. चितवन मेडिकल कलेज, चितवन ९. भक्तपुर क्यान्सर अस्पताल, भक्तपुर १०. बयोदा अस्पताल प्रा.लि., बल्खु १२. धुलिखेल अस्पताल, काभ्रे १३. भरतपुर अस्पताल, भरतपुर	(विरामी १६ वर्ष मुनिको हकमा जन्मदर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि) ● उपचारको लागि तोकिएको अस्पतालको सिफारिस ● रोग पहिचान भएको चिकित्सकको प्रिस्क्रिप्सनको संक्षिप्त ब्यहोरा ● विरामी विपन्न नागपरक भएको ब्यहोरा खुल्ने पत्र
३	मृगौला रोग	मृगौला प्रत्यारोपण	रु. ४ लाख सम्म	१. चि.वि.रा.प्र.वीर अस्पताल २. त्रि.वि.शिक्षण अस्पताल, महाराजगञ्ज ३. मानव अंग प्रत्यारोपन केन्द्र, भक्तपुर ४. पोखरा स्वा.वि.प्र., पोखरा ५. नोबल मेडिकल कलेज, बिराटनगर	● विपन्न विरामाले स्थायी बसोबास भएका वडाको सिफारिसमा पालिकाको सिफारिस पत्रसहित सम्बन्धित अस्पतालमा सम्पर्क राख्नु पर्नेछ । सिफारिस पत्रमा उल्लेख गर्नुपर्ने विवरणहरु: ● विरामीका नाम, थर र ठेगाना, ना.प्र.प.नं. ● विरामी १६ वर्ष मुनिको भएमा जन्म दर्ता नं. (सम्पर्क फोन नं. खुलेको हुनुपर्नेछ) ● विरामीको नागरिकताको प्रतिलिपि (विरामी १६ वर्ष मुनिको हकमा जन्मदर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि) ● उपचारको लागि तोकिएको अस्पतालको सिफारिस ● रोग पहिचान भएको चिकित्सकको प्रिस्क्रिप्सनको संक्षिप्त ब्यहोरा ● विरामी विपन्न नागपरक भएको ब्यहोरा खुल्ने पत्र
		मृगौलाको डायलाइसिस	निःशुल्क	बागमती प्रदेश १. चि.वि.रा.प्र.वीर अस्पताल २. त्रि.वि.शिक्षण अस्पताल, महाराजगञ्ज ३. पाटन स्वा.वि.प्र., ललितपुर ४. कान्ती बाल अस्पताल, महाराजगञ्ज ५. किष्ट मेडिकल कलेज, इमाडोल ६. धुलिखेल अस्पताल, काभ्रे ७. ग्राण्डी अस्पताल, धापासी ८. ओम हस्पिटल, चाबहील	

				९. सुमेरु सामुदायिक अस्पताल,धापाखेल १० बिरेन्द्र सैनिक अस्पताल, छाउनी ११. भेनस अस्पताल, बानेश्वर १२. बयोदा अस्पताल, बल्खु १३. हिमाल हस्पिटल प्रा.लि., ज्ञानेश्वर १४. अल्का अस्पताल, जावलाखेल १५. भक्तपुर क्यान्सर अस्पताल, भक्तपुर १६. नेशनल डायलाइसिस सेन्टर, बसुन्धारा १७. आरोग्य स्वास्थ्य प्रतिष्ठान, पुल्चोक १८. राष्ट्रिय मृगौला उपचार केन्द्र, बनस्थली १९. नेपाल मेडिकल कलेज, जोरपाटी	
४	अल्जाइमर	अल्जाएमरको उपचार सेवा, औषधी, शैया तथा प्रयोगशाला सेवा	रु. १ लाख सम्म	बागमती प्रदेश १. चि.वि.रा.प्र.वीर अस्पताल २. त्रि.वि.शिक्षण अस्पताल, महाराजगञ्ज ३. पाटन स्वा.वि.प्र., ललितपुर ३. चितवन मेडिकल कलेज, चितवन ४. धुलिखेल अस्पताल, काभ्रे	● विपन्न विरामाले स्थायी बसोबास भएका वडाको सिफारिसमा पालिकाको सिफारिस पत्रसहित सम्बन्धित अस्पतालमा सम्पर्क राख्नु पर्नेछ । सिफारिस पत्रमा उल्लेख गर्नुपर्ने विवरणहरु: ● विरामीका नाम, थर र ठेगाना, ना.प्र.प.नं. ● विरामी १६ वर्ष मुनिको भएमा जन्म दर्ता नं. (सम्पर्क फोन नं. खुलेको हुनुपर्नेछ) ● विरामीको नागरिकताको प्रतिलिपि (विरामी १६ वर्ष मुनिको हकमा जन्मदर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि) ● उपचारको लागि तोकिएको अस्पतालको सिफारिस ● रोग पहिचान भएको चिकित्सकको प्रिस्किप्सनको संक्षिप्त ब्यहोरा ● विरामी विपन्न नागपरक भएको ब्यहोरा खुल्ने पत्र
५	हेड इन्जुरी	हेड इन्जुरीको शल्यक्रिया, औषधी, शैया	रु. १ लाख सम्म	बागमती प्रदेश १. चि.वि.रा.प्र.वीर अस्पताल २. त्रि.वि.शिक्षण अस्पताल, महाराजगञ्ज	● विपन्न विरामाले स्थायी बसोबास भएका वडाको सिफारिसमा पालिकाको सिफारिस पत्रसहित सम्बन्धित अस्पतालमा सम्पर्क राख्नु पर्नेछ । सिफारिस पत्रमा उल्लेख गर्नुपर्ने विवरणहरु:

		तथा पूनर्स्थापना सेवा समेत		३. पाटन स्वा.वि.प्र., ललितपुर ४. चितवन मेडिकल कलेज, चितवन ५. राष्ट्रिय ट्रमा सेन्टर, काठमाण्डौं ६. अन्नपूर्ण न्यूरो अस्पताल, माइतीघर ७. भरतपुर अस्पताल, भरतपुर	● विरामीका नाम, थर र ठेगाना, ना.प्र.प.नं. ● विरामी १६ वर्ष मुनिको भएमा जन्म दर्ता नं. (सम्पर्क फोन नं. खुलेको हुनुपर्नेछ) ● विरामीको नागरिकताको प्रतिलिपि (विरामी १६ वर्ष मुनिको हकमा जन्मदर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि) ● उपचारको लागि तोकिएको अस्पतालको सिफारिस ● रोग पहिचान भएको चिकित्सकको प्रिस्किप्सनको संक्षिप्त ब्यहोरा ● विरामी विपन्न नागपरक भएको ब्यहोरा खुल्ने पत्र
६	सिकलसेल एनिमिया	सिकलसेल एनिमियाको शल्यक्रिया, औषधी, शैया तथा प्रयोगशाला सेवा	रु. १ लाख सम्म	बागमती प्रदेश १. निजामती कर्मचारी अस्पताल, मिनभवन	● विपन्न विरामाले स्थायी बसोबास भएका वडाको सिफारिसमा पालिकाको सिफारिस पत्रसहित सम्बन्धित अस्पतालमा सम्पर्क राख्नु पर्नेछ । सिफारिस पत्रमा उल्लेख गर्नुपर्ने विवरणहरु: ● विरामीका नाम, थर र ठेगाना, ना.प्र.प.नं. ● विरामी १६ वर्ष मुनिको भएमा जन्म दर्ता नं. (सम्पर्क फोन नं. खुलेको हुनुपर्नेछ) ● विरामीको नागरिकताको प्रतिलिपि (विरामी १६ वर्ष मुनिको हकमा जन्मदर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि) ● उपचारको लागि तोकिएको अस्पतालको सिफारिस ● रोग पहिचान भएको चिकित्सकको प्रिस्किप्सनको संक्षिप्त ब्यहोरा ● विरामी विपन्न नागपरक भएको ब्यहोरा खुल्ने पत्र
७	पार्किन्सन्स	पार्किन्सन्सको उपचार सेवा, औषधी, शैया तथा प्रयोगशाला सेवा	रु. १ लाख सम्म	बागमती प्रदेश १. चि.वि.रा.प्र.वीर अस्पताल २. त्रि.वि.शिक्षण अस्पताल, महाराजगञ्ज ३. पाटन स्वा.वि.प्र., ललितपुर ४. चितवन मेडिकल कलेज, चितवन	● विपन्न विरामाले स्थायी बसोबास भएका वडाको सिफारिसमा पालिकाको सिफारिस पत्रसहित सम्बन्धित अस्पतालमा सम्पर्क राख्नु पर्नेछ । सिफारिस पत्रमा उल्लेख गर्नुपर्ने विवरणहरु: ● विरामीका नाम, थर र ठेगाना, ना.प्र.प.नं.

				५. धुलिखेल अस्पताल, काभ्रे	● विरामी १६ वर्ष मुनिको भएमा जन्म दर्ता नं. (सम्पर्क फोन नं. खुलेको हुनुपर्नेछ) ● विरामीको नागरिकताको प्रतिलिपि (विरामी १६ वर्ष मुनिको हकमा जन्मदर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि) ● उपचारको लागि तोकिएको अस्पतालको सिफारिस ● रोग पहिचान भएको चिकित्सकको प्रिस्किप्सनको संक्षिप्त ब्यहोरा ● विरामी विपन्न नागपरक भएको ब्यहोरा खुल्ने पत्र
८	स्पाइनल इन्जुरी	स्पाइनल इन्जुरीको शल्यक्रिया, औषधी, शैया तथा पूनर्स्थापना सेवा समेत	रु. १ लाख सम्म	बागमती प्रदेश १. चि.वि.रा.प्र.वीर अस्पताल २. त्रि.वि.शिक्षण अस्पताल, महाराजगञ्ज ३. पाटन स्वा.वि.प्र., ललितपुर ४. चितवन मेडिकल कलेज, चितवन ५. राष्ट्रिय ट्रमा सेन्टर, काठमाण्डौं ६. स्पाइनल इन्जुरी संघ, काभ्रे ७. अन्नपूर्ण न्यूरो अस्पताल, माइतीघर ८. भरतपुर अस्पताल, भरतपुर	● विपन्न विरामाले स्थायी बसोबास भएका वडाको सिफारिसमा पालिकाको सिफारिस पत्रसहित सम्बन्धित अस्पतालमा सम्पर्क राख्नु पर्नेछ । सिफारिस पत्रमा उल्लेख गर्नुपर्ने विवरणहरु: ● विरामीका नाम, थर र ठेगाना, ना.प्र.प.नं. ● विरामी १६ वर्ष मुनिको भएमा जन्म दर्ता नं. (सम्पर्क फोन नं. खुलेको हुनुपर्नेछ) ● विरामीको नागरिकताको प्रतिलिपि (विरामी १६ वर्ष मुनिको हकमा जन्मदर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि) ● उपचारको लागि तोकिएको अस्पतालको सिफारिस ● रोग पहिचान भएको चिकित्सकको प्रिस्किप्सनको संक्षिप्त ब्यहोरा ● विरामी विपन्न नागपरक भएको ब्यहोरा खुल्ने पत्र
९	जलन उपचार सेवा	विपन्न नागरिकका लागि	जलनबाट घाईते भएका ब्यक्तिलाई तत्काल र जीवनरक्षाका लागि गरिने सम्पूर्ण उपचार सेवा	१. चि.वि.रा.प्र.वीर अस्पताल २. कीर्तिपुर जलन अस्पताल	● सम्बन्धित स्थानीय तह वा अस्पतालको सामाजिक सेवा ईकाइले निज ब्यक्ति आर्थिक रुपमा विपन्न भनी खुलाईएको सिफारिस पत्र

शरीरलाई आवश्यक भिटामिनहरू
भिटामिन के हो?
शरीरलाई थोरै मात्रामा चाहिने अत्यन्त आवश्यक पोषक तत्व
Fat-Soluble
A, D, E, K
Water-Soluble
B Complex, C
Vitamin A
गाजर, साग
दृष्टि र छाला
Night Blindness
Vitamin B Complex
अन्न, मासु
उर्जा र नसा
अन्न, मासु
Vitamin C
कागती, सुन्तला
रोग प्रतिरोध
Scurvy
Vitamin D
घाम, दुध
हड्डी बलियो
घाम, दुध
Vitamin E
बदाम, तेल
छाला र कपाल
कमजोर
Vitamin K
हरियो साग
रगत जम्न
रगत बग्नु
सल्लाह
घाममा 15-20 मिनेट बस्नु
फलफूल र सागसब्जी खानु
Junk Food कम खानु
सन्तुलित आहार लिनु

हाम्रो घरमा पाईने सेवाहरू :

१) स्वास्थ्य सम्वन्धी :
   - (क) स्वास्थ्य जाँच
   - (ख) स्वास्थ्य प्रयोगशाला
   - (ग) X-ray
   - (घ) ECG
   - (ङ) Ultra Sound USG
   - (च) HPV DNA

२) विषादी परीक्षण

३) Colorectal Cancer Test

४) महिला समूहद्वारा निर्मित सामान बिक्री केन्द्र
   - (क) WHIC Group - हाईजेनिक वार्ड म:म:
   - (ख) न्युकोलोनी महिला समूह - फुरनदाना, सुत्केरी मसला
   - (ग) शान्तिबस्ती महिला समूह - कपडाको जुत्ता
   - (घ) प्रतिभाएकता महिला समूह, संगमबस्ती - मासुको अचार
   - (ङ) पुच्व मा पुच: - कपडाको झोला
   - (च) रजक महिला समूह - सर्फ
   - (छ) खड्गयोगिनी सुजनशील महिला समूह - बाटेको धूप
   - (ज) रक्षश्वर मिसा पुच: - डल्लो साबुन, हर्पिक
   - (झ) जागृती महिला समूह - झोल साबुन
   - (ञ) कुमारी सिहिटी महिला समूह - मेठी, मुलाको अचार
   - (ट) ढुङ्गाखानी महिला समूह - दालमोठ, चिप्स

५) व्यावसायिक तालिम तथा मर्मत केन्द्र :
   - (क) व्यावसायिक तालिम
   - (ख) ईलेक्ट्रोनिक्स सामान मर्मत

ललितपुर महानगरपालिका
यल महानगरपालिका
Lalitpur Metropolitan City
३ नं. वडा कार्यालय

पुल्चोक, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

फोन नं. : ५४२८१८८/९८५१०९२९४८

facebook : ललितपुर महानगरपालिका वडा नं. ३

Email: lmcity.ward3@gmail.com

Web: www.lmcityward3.com | Apps: Naagarik ward3