गण्डकी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल

महिला विरुद्धको हिंसा

- महिला विरुद्धको हिंसा भनेको महिला विरुद्ध हुने शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य वा अन्य कुनै पनि किसिमको यातना, भेदभाव वा दुर्व्यवहार हो ।
- कुनै व्यक्तिले घरेलु सम्बन्ध भएको अर्को व्यक्तिलाई दिएको शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य वा आर्थिक यातना दिने कार्य घरेलु हिंसा हो ।
- घरेलु हिंसा गर्ने व्यक्तिलाई ३ हजार देखि २५ हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा ६ महिनासम्म कैद वा दुवै सजाय हुन्छ । पुनः सोही कसूर गर्नेलाई पटकैपिच्छे दोब्बर सजाय हुन्छ । तसर्थ घरेलु हिंसा हुने कुनै पनि काम नगरौं/नगराऔं । सभ्य समाजको निर्माणमा अग्रसर होऔं ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल ।
फोन :०६१-४६७७३२/४६७७३३

निशुल्क कानूनी सहायता

- निशुल्क कानूनी सहायता भनेको असमर्थ व्यक्तिलाई सरकारको तर्फबाट दिइने कानूनी राय सल्लाह तथा त्यस्तो व्यक्तिको तर्फबाट अड्डा अदालतहरुमा गरिने बहस पैरवी, लेखापढी तथा कानूनी कारबाहीका सम्बन्धमा उपलब्ध हुने अन्य सेवा समेत हो ।
- वार्षिक ४० हजार रुपैयाँ वा सोभन्दा कम आय हुने व्यक्ति वा लैंगिक हिंसा वा सशस्त्र द्वन्द्वबाट पीडित व्यक्तिलाई कानूनी सहायता उपलब्ध गराइन्छ ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल ।
फोन :०६१-४६७७३२/४६७७३३

कार्यस्थलमा हुने यौनजन्य दुर्व्यवहार

कसैले कुनै कर्मचारी वा सेवाग्राहीलाई कार्यस्थलमा कुनै प्रकारको यौनजन्य दुर्व्यवहार गरेमा सोबाट पीडित कर्मचारी, सेवाग्राही वा निजका तर्फबाट जोसुकैले त्यस्तो व्यक्ति उपर व्यवस्थापक समक्ष पन्ध्र दिनभित्र लिखित वा मौखिक रुपमा गुनासो गर्न सक्छ ।
(कार्यस्थलमा हुने यौनजन्य दुर्व्यवहार (निवारण) ऐन, २०७१)

गण्डकी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल ।
फोन :०६१-४६७७३२/४६७७३३

उपभोक्ताले ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

गण्डकी प्रदेश सरकार आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय पोखरा, नेपाल

- मूल्यसूची वा बस्तुको लेबलमा अंकित मूल्य हेरी सामान खरिद गरौं ।
- आफूले खरिद गर्न लागेको बस्तुमा नापतौल उल्लेख छ/छैन र खुल्ला वस्तु भए मूल्यसूची हेरेर मात्र खरिद गरौं ।
- आफूले खरिद गर्न लागेको बस्तुको गुणस्तरमा ध्यान दिऔं ।
- व्यवसाय दर्ता गरेको व्यवसायीसँग मात्र सामान खरिद गर्ने बानी बसालौं ।
- बस्तुको उपभोग्य मिति हेरी खरिद गरौं र उपभोग्य मिति गुज्रेका (म्याद नाघेका) सामाग्री खरिद नगरौं ।
- सामान खरिद गर्दा बिल लिने बानी बसालौं ।
- मूल्य, तौल र गुणस्तरबाट ठगिएमा सम्बन्धित घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय वा उद्योग, वाणिज्य तथा उपभोक्ता हित संरक्षण निर्देशनालय वा मन्त्रालयमा खबर गरौं ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल ।
फोन :०६१-४६७७३२/४६७७३३

- विवाह गर्ने पुरुष र महिलाको उमेर २० वर्ष पूरा हुनुपर्छ । २० वर्ष उमेर पूरा नभएका महिला र पुरुषको बीचमा विवाह गरे गराएमा बाल विवाह गरे गराएको मानिन्छ ।
- बालविवाहले कानूनी मान्यता पाउँदैन र त्यस्तो विवाह स्वतः बदर भएको मानिन्छ ।
- बालविवाह गराउने व्यक्तिलाई तीन वर्षसम्म कैद र तीस हजार रुपैयासम्म जरिबाना हुन्छ। (मुलुकी अपराध संहिता, २०७४)

गण्डकी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल ।
फोन :०६१-४६७७३२/४६७७३३

सूचनाको हक

- प्रत्येको नागरिकलाई आफ्नो वा सार्वजनिक सरोकारको कुनै पनि विषयमा सूचना माग्ने वा पाउने सूचनाको हक हुन्छ ।
- नागरिकले नमागे पनि सार्वजनिक निकाय आफै सक्रिय भएर सार्वजनिक महत्वको सूचना प्रवाह गर्नुपर्दछ ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल ।
फोन :०६१-४६७७३२/४६७७३३

जनहितमा जारी जरुरी सूचना

मानव बस्तीमा चितुवा प्रवेश गरी विशेष गरी बालबालिकालाई आक्रमण गरी घाइते बनाउने एवं मारेर खानेसम्मका दुःखद घटनाहरु घटीरहेका छन् । यसरी चितुवाको आक्रमणबाट हुने जनधनको क्षति बर्षेनी बढ्दो क्रममा देखिएकोले वन्यजन्तुको आक्रमणबाट बच्नको लागि सावधान होऔं । यस किसिमका घटनाहरुबाट बच्नको लागि आफ्ना बाबुनानीहरुलाई साँझ बिहानको समयमा घरबाहिर निस्कन नदिने, निस्कनै पर्ने भएमा अभिभावकको साथमा सुरक्षित भएर निस्कौं ।

आफ्नो बस्ती नजिकै चितुवा देखेमा वा बस्तीमा प्रवेश गरेको जानकारी प्राप्त भएमा नजिकैको सुरक्षा निकाय वा डिभिजन वन कार्यालयमा जानकारी दिने तर चितुवा देखिएको स्थानमा भिड जम्मा भई नजिकै जाने वा होहल्ला गर्ने वा चितुवालाई कुनै पनि तरिकाले जिस्काउने कार्य नगरौं।

गण्डकी प्रदेश सरकार

आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय

पोखरा, नेपाल ।

फोन :०६१-४६७७३२/४६७७३३

दर्ता नगराई उद्योग तथा व्यापार-व्यवसाय सञ्चालन नगर्ने सम्वन्धि सूचना

गण्डकी प्रदेशभित्र सञ्चालनमा रहेका तर दर्ता नभएका सबै उद्योग, व्यापार-व्यवसायहरु प्राइभेट फर्म रजिष्ट्रेशन ऐन, २०१४ र औद्योगिक व्यवसाय ऐन, २०७६ बमोजिम यथाशिघ्र सम्बन्धित घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालयमा दर्ता गर्न सम्वन्धित सबैलाई आह्वान गरिन्छ । अन्यथा प्रचलित कानून बमोजिम कारवाही गरिने व्यहोरा यसै सूचना बमोजिम सूचित गरिन्छ ।

गण्डकी प्रदेश सरकार

आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय

पोखरा, नेपाल ।

फोन :०६१-४६७७३२/४६७७३३

उपसचिव

जनहितमा जारी जरुरी सूचना

सुक्खा याम तथा खडेरीको मौसममा वन डढेलो लागी वन पैदावार, वन्यजन्तु तथा पंक्षीसमेतलाई हानी-नोक्सानी पुऱ्याई समग्र वातावरणमा नकारात्मक असर पर्न सक्ने सम्भावना भएकोले सुक्खायाम तथा हावाहुरी लाग्ने समयमा आफ्नो गाउँ नगर वरिपरिको वन क्षेत्रलाई वन डढेलोबाट जोगाइ वन संरक्षण तर्फ अग्रसर हुन अनुरोध छ । कथंकदाचित वन डढेलो लागी हालेमा वन उपभोक्ता समूह लगायतका सम्बद्ध पक्षहरु मिली तत्काल नजिकको वन कार्यालय तथा सुरक्षा निकायमा वन डढेलोको सूचना गर्ने तथा श्रोत र साधनले भ्याएसम्म सम्वन्धित सबै पक्षसँग सहकार्य गरी वन डढेलो तत्काल निभाउन प्रयत्न गर्नुहुन समेत हार्दिक अनुरोध छ ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल ।
फोन :०६१-४६७७३२/४६७७३३

जनहितमा जारी जरुरी सूचना

पछिल्लो समय वन क्षेत्र आसपासको गाउँबस्तीमा बाघ, भालु, चितुवा जस्ता वन्यजन्तुले आक्रमण गरी मानवीय तथा पशुधनको क्षति गरेको हुँदा विशेष गरी सूर्योदय पूर्व बिहानको समय र सूर्यास्त पछिको झिसमिसे साँझमा आफू र आफ्ना बालबच्चाको सुरक्षाको लागि उच्च सतर्कता अपनाई साँझको समयमा बालबच्चालाई एक्लै नछाडि दिनु भई सम्भावित क्षति हुनबाट जोगिन, जोगाउनुहुन अनुरोध गरिन्छ । साथै वन क्षेत्रमा घाँस, दाउरा, पात, स्याउला, सोत्तर लगायतका वन पैदावार संकलन गर्न जाँदा एक्लै आफूखुशी हिंडडुल नगर्न नगराउनु हुन र घर आसपासका झाडी सफा गरी साँझको समयमा घर बाहिर बत्ती उज्यालो पारी राख्न समेत अनुरोध छ ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल ।
फोन :०६१-४६७७३२/४६७७३३

जनहितमा जारी जरुरी सूचना

वन्यजन्तुको आक्रमणबाट हुने जनधनको क्षति वर्षेनी बढ्दो क्रममा देखिएकोले वन्यजन्तुको आक्रमणबाट बच्नको लागि सावधान होऔं । साँझ तथा रातको समयमा अति आवश्यक काम वाहेक अन्य कामका लागि वन क्षेत्र वरपर हिंडडुल नगरौं । हिड्नै परे समूहमा हिडौं । घरको कम्पाउण्ड तथा मूल ढोका राम्रोसँग बन्द गरी वन्यजन्तुको सम्भावित आक्रमणबाट आफ्नो परिवार तथा पशुधनको सुरक्षा गरौं ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल ।
फोन :०६१-४६७७३२/४६७७३३

उपसचिव

वन अपराध नियन्त्रण सम्बन्धी सूचना

वन फाँड्ने, वन क्षेत्रको जग्गा जोत्न, खन्ने, खनिज उत्खनन् गर्ने, आवास गर्ने, सडक तथा अन्य पूर्वाधार बनाउने, घर छाप्रो बनाउने, व्यवसाय सञ्चालन गर्ने जस्ता कार्य वन अतिक्रमण हो । यस्तै बिना इजाजत राष्ट्रिय वन, निजी वन, आवादी समेतको वन पैदावार कटान, संकलन र ओसारपसार गर्ने सबै कार्य वन अपराध हुन् । वन अतिक्रमण तथा बिना इजाजत वन पैदावार कटान, संकलन र ओसारपसार गर्ने गराउनेलाई वन ऐन, २०७६ को दफा ५० वमोजिम बरामद काठको विगो जफत गरी अधिकतम पाँच वर्षसम्म कैद वा दुई लाख रुपैयासम्म जरीवाना वा दुवै सजाँय हुने प्रावधान छ । साथै पचास हजार भन्दा बढी मूल्य पर्ने बोझबाहक जस्तै ट्याक्टर लगायतका अन्य सवारी साधनमा बिना इजाजत वन पैदावार ओसारपसार गरे गराएमा सो बोझबाहक तथा सवारी साधन समेत जफत हुन्छ । यसका अलावा वन पैदावारमा आधारित उद्योगले प्रचलित कानुन विपरीत वन पैदावार राखेमा थप दुई लाख रुपैया जरिवाना हुनेछ । तसर्थ वन ऐन, २०७६ को बर्खिलाप हुने कार्यहरु नगर्न नगराउनु हुन सरोकारवाला सबैमा हार्दिक अनुरोध छ ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल ।
फोन :०६१-४६७७३२/४६७७३३

वनजन्तु अपराध नियन्त्रण सम्बन्धी सूचना

वन्यजन्तु पक्रने, शिकार गर्ने, आखेटोपहार राख्ने र ओसारपसार गर्ने कार्य गरेमा राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण ऐन २०२९ बमोजिम पाँच लाखदेखि दश लाख रुपैंयासम्म जरीवाना वा पाचँ बर्षदेखि पन्ध्र वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाँय हुनेछ । तसर्थ, उपरोक्त बमोजिमका निषेधित कार्यहरु नगर्न नगराउनु हुन सरोकारवाला सबैलाई हार्दिक अनुरोध छ ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल ।
फोन :०६१-४६७७३२/४६७७३३

उपसचिव

विषादीको सुरक्षित प्रयोग सम्बन्धि कृषक महानुभावहरुमा विशेष सूचना

- खेतबारिमा जथाभावि विषादी प्रयोग नगरौं, आफ्नो र वातावरणको ख्याल गरौं।
- केटाकेटीलाई विषादीबाट टाढा राखौं साथसाथै विषादीलाई खानेकुरा,जनावरको दाना र चाराबाट छुट्टै स्थानमा राखौं।
- सकेसम्म जैविक विषदीको मात्र प्रयोग गरौं र रसायनिक विषादी प्रयोग गर्न परेको खण्डमा उक्त विषादीको बारेमा पूर्ण जानकारी लिएर मात्र प्रयोग गरौं।
- विषादी प्रयोग गर्दा र छर्कदा सुरक्षित पहिरनको (पंजा, मास्क, चश्मा, फुल बाउला भएको सर्ट र पेन्ट, एप्रोन, बुट ईत्यादी।) प्रयोग गरौं र सम्भावित दुर्धटनाबाट बच्ने उपायबारे सजग रहौं।
- विषादी प्रयोग गर्नु पूर्व त्यसको लेवल (रंग र संकेत) पढौं र बुझौं।
- जिवनासक विषादी चलाउंदा खाने, पिउने र धुम्रपान गर्ने नगरौं।
- जिवनासक विषादी प्रयोग पश्चात प्रयोगकर्तालेे रम्रो संग नुहाइ धुवाइ गर्ने, खालि भाडांको सुरक्षित तवरले नष्ट गर्ने र फल टिफ्नको लागि प्रतिक्षा अवधि र पून: प्रयोग अवधिमा ध्यान दिने गरौं।
- ध्यान राखुहोस: विषादी विष हो, औषधि होईन।

विषादी कारोबारमा संलग्न महानुभावहरुमा विशेष अनुरोध

- विषादी ऐन र नियमावली बमोजिम इजाजत पत्र लिएर मात्र विषादीको कारोबार गर्नुहोस्।
- नियमानुसार इजाजत पत्र/पञ्जिकरण पत्र नविकरण गर्नुहोस् ।
- कारोबार गर्दा पञ्जिकृत विषादीहरुको मात्र कारोबार गर्नुहोस् ।
- आफ्नो उद्योगमा संलग्न कर्मचारी वा कामदारहरुलाई आवश्यक प्रशिक्षण दिनुहोस् ।
- विषादी पञ्जिकरण तथा व्यवस्थापन शाखाले तोकेको मापदण्ड बमोजिम विषादी पसल तथा उद्योग व्यवस्थित गर्नुहोस् ।
- पञ्जिकृत, सुरक्षित र प्रभावकारी विषादीको कारोबारलाई प्राथमिकता दिनुहोस् ।
- विषादीको सुरक्षित तरिकाले परिवहन र भण्डारण गर्नुहोस् ।
- विषादी चलाउँदा सुरक्षात्मक पहिरनको अनिवार्य प्रयोग गर्नुहोस्/गराउनुहोस् ।
- पञ्जिकृत नभएका र प्रतिबन्धित विषादीबारे जानकारी राखुहोस् र त्यस्ता विषादी आयात तथा बिक्री वितरण नगर्नुहोस् ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल ।
फोन :०६१-४६७७३२/४६७७३३

उपसचिव

गण्डकी प्रदेश सरकार आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय पोखरा, नेपाल

!!!स्वस्थकर मासु खाऔं, जीवन बचाऔं !!!

मासु बारे:

- याद राखौं ६०% भन्दा बढि मानव रोगहरु पशुपन्छीबाट सर्ने गर्दछ।
- निरोगी पशुपन्छी मात्रै बध गरौं र चिस्यान सुविधा भएको स्वच्छ र सफा मासु पसलवाट मात्रै मासु खरिद गरौं।
- सम्भव भएसम्म बधस्थलमा बध गरिएको पशुपन्छीको मासु मात्रै उपभोग गरौं।
- बध गरेका पशुपन्छीको भित्र्यांश र फोहोर राम्ररी व्यवस्थापन गरौं। वधशालाको फोहोरलाई सिधै पानीको श्रोतमा नफालौं।
- छाला सहित भन्दा छाला रहित मासु स्वास्थ्यका लागि उपयुक्त हुन्छ भन्ने कुराको हेक्का राखौं।

माछा बारे:

- माछामा पाइने Omega-3 fatty acid ले मानसिक बिकासमा सहयोग पुर्याउनुका साथै anti-ageing का लागि महत्वपूर्ण रसायनको रुपमा प्रयोग गरिन्छ।
- यसमा भिटामिन ए र भिटामिन बि२ प्रचुर मात्रामा पाइन्छ।
- मुटुका बिरामीले समेत दैनिक २ पटक सम्म माछाको उपभोग गर्न सक्दछन् ।
- माछा खरिद गर्दा सकेसम्म जिवित माछा नै खरिद गर्दा बेस हुन्छ।
- ताजा माछा र बासी माछा छुट्याउने तरिका सबै उपभोक्ताले जानेको बेस हुन्छ ।
- ताजा माछाको गिल्स उज्यालो रातो हुन्छ भने बासी माछाको हकमा खैरो र सिंगान लागेको जस्तो हुन्छ
- साथै ताजा माछाको शरिरमा औंलाले थिच्दा गड्दैन भने बासी माछाको हकमा औंला गडेको डाम बस्छ।

अण्डा बारे:

- सम्पूर्ण पोषक तत्वको एक प्याकेज अण्डाको नियमित सेवन गरौं।
- प्रोटिन, फयाट, भिटामिन ए, बि, डि तथा फोसफोरस र सेलेनियम को एउटै भरपर्दो श्रोतका रुपमा अण्डालाई लिइन्छ ।
- दिनको दुईवटा अण्डा सेवन गर्दा शरिरलाई दैनिक चाहिने झण्डै आधा प्रोटिन को परिपूर्ति हुन्छ।
- बालवृद्ध, गर्भवति, सुत्केरी जस्ता सबै शारिरिक अवस्थाका व्यक्तिका लागि अण्डा सहजै पाच्य प्रोटिनको रुपमा उपलब्ध गराउन सकिन्छ।
- मासु भन्दा सुपथ मुल्यमा उपलब्ध हुने भएकाले दैनिक उपभोग गर्न सकिन्छ।
- प्रोटिनको प्याकेज अण्डा, दैनिक दुइटा खानामा तागत र स्फूर्ति बढ्नेछ सधै सबैको ज्यानमा।।

गण्डकी प्रदेश सरकार

आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय

पोखरा, नेपाल ।

फोन :०६१-४६७७३२/४६७७३३

उपसचिव