महिलाविरुद्धको हिंसा अन्त्य गरौं

- महिला विरुद्धको हिंसा भनेको महिला विरुद्ध हुने शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य वा अन्य कुनैपनि 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 हजारदेखि २५ हजार रुपैंयासम्म जरिवाना वा ६ महिनासम्म कैद वा दुवै सजाय हुन्छ । पुनः सोहि कसूर गर्नेलाई पटकैपिच्छे दोब्बर सजाय हुन्छ । तसर्थ घरेलु हिंसा हुने कुनैपनि काम नगराऔं/नगराऔं । सभ्य समाजको निर्माणमा अग्रसर होऔं ।

gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved

आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
गण्डकी प्रदेश, पोखरा
फोन नं. ०६१-४६७७३२/४६७७३३

कार्यस्थलमा हुने यौनजन्य दुर्व्यवहार

- कसैले कुनैपनि कर्मचारी वा सेवाग्राहीलाई कार्यस्थलमा कुनै प्रकारको यौनजन्य दुव्र्यर्वहार गरेमा सोबाट पीडित, 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)

gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved

आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
गण्डकी प्रदेश, पोखरा
फोन नं. ०६१-४६७७३२/४६७७३३

बालविवाह अपराध हो

- विवाह गर्न 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 स्वत: बदर भएको मानिन्छ ।
- बालविवाह गराउने व्यक्तिलाई तीन वर्षसम्म कैद र तीस हजार रुपैंयासम्म जरिवाना हुन्छ ।

(मुलुकी अपराध संहिता, २०७४)

gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved

आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
गण्डकी प्रदेश, पोखरा
फोन नं. ०६१-४६७७३२/४६७७३३

निःशुल्क कानुनी सहायता लिऔं

- निःशुल्क 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 सेवासमेत हो ।
- वार्षिक ४० हजार रुपैंया वा सोभन्दा कम आय हुने व्यक्ति वा लैंगिक हिंसा वा सशस्त्र द्वन्द्वबाट पीडित व्यक्तिलाई कानूनी सहायता उपलब्ध गराइन्छ ।

gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved

आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
गण्डकी प्रदेश, पोखरा
फोन नं. ०६१-४६७७३२/४६७७३३

सूचनाको हक

- प्रत्येक नागरिकलाई आफ्नो वा सार्वजनिक सरोकारको कुनैपनि विषयमा सूचना माग्ने वा पाउने सूचनाको हक हुन्छ ।
- नागरिकले नमागे पनि सार्वजनिक निकाय आफैं सक्रिय भएर सार्वजनिक महत्वको सूचना प्रवाह गर्नुपर्दछ ।

gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved

आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
गण्डकी प्रदेश, पोखरा
फोन नं. ०६१-४६७७३२/४६७७३३

उपभोक्ताले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- मूल्यसूची वा वस्तुको लेवलमा अंकित मूल्य हेरी सामान खरीद गरौं ।
- आफूले खरीद गर्न लागेको वस्तुमा नापतौल उल्लेख छ/छैन र खुल्ला वस्तु भए मूल्यसूची हेरेर मात्र खरीद गरौं ।
- आफूले खरीद गर्न लागेको वस्तुको गुणस्तरमा ध्यान दिऔं ।
- व्यवसाय दर्ता गरेको व्यवसायीसँग मात्र सामान खरीद गर्ने बानी बसालौं ।
- वस्तुको उपभोग्य मिति हेरी खरीद गरौं र उपभोग्य मिति गुज्रेका (म्याद नाघेका) सामाग्री खरीद नगरौं ।
- सामान खरीद 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 ।

gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved

आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
गण्डकी प्रदेश, पोखरा
फोन नं. ०६१-४६७७३२/४६७७३३

जनहितमा जारी सूचना

- मानव बस्तीमा चितुवा प्रवेश गरी विशेष गरी बालबालिकालाई आक्रमण गरी घाइते बनाउने एवं मारेर खानेसम्मका दुःखद घटनाहरु घटिरहेका छन् । यसरी चितुवाको आक्रमणबाट हुने जनधनको क्षति वर्षेनी बढ्दो क्रममा देखिएकोले बन्यजन्तुको 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 बन कार्यालयमा जानकारी दिने तर चितुवा देखिएको स्थानमा भीड जम्मा भई नजिकै जाने वा होहल्ला गर्ने वा चितुवालाई कुनैपनि तरिकाले जिस्काउने कार्य नगरौं ।

gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved

आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
गण्डकी प्रदेश, पोखरा
फोन नं. ०६१-४६७७३२/४६७७३३

दर्ता गरेर उद्योग, व्यापार सञ्चालन गरौं

- गण्डकी प्रदेशभित्र सञ्चालनमा रहेका तर दर्ता नभएका सबै उद्योग, व्यापार व्यवसायहरु प्राईभेट फर्म रजिस्ट्रेशन ऐन २०१४ र औद्योगिक व्यवसाय ऐन, २०७६ बमोजिम यथाशीघ्र सम्बन्धित घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालयमा दर्ता गर्न सम्बन्धित सबैलाई आह्वान गरिन्छ ।

अन्यथा, प्रचलित कानून बमोजिम कारबाही गरिने व्यहोरा यसै सूचना बमोजिम सूचित गरिन्छ ।

gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved

आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
गण्डकी प्रदेश, पोखरा
फोन नं. ०६१-४६७७३२/४६७७३३

जनहितमा जारी जरुरी सूचना

- सुख्खा याम तथा खडेरीको मौसममा बन डढेलो लागी बन पैदावार, बन्यजन्तु तथा पंक्षीसमेतलाई हानी नोक्सानी पुऱ्याई समग्र वातावरणमा नकारात्मक असर पर्न सक्ने सम्भावना भएकाले सुख्खायाम तथा हावाहुरी लाग्ने समयमा आफ्नो गाउँ नगर वरिपरिको बन क्षेत्रलाई बन डढेलोबाट जोगाई बन संरक्षणतर्फ अग्रसर हुन अनुरोध छ।

कथंकदाचित बन डढेलो लागिहालेमा बन उपभोक्ता समूह लगायतका सम्बद्ध पक्षहरु मिली तत्काल नजिककै बन कार्यालय तथा सुरक्षा निकायमा बन डढेलोको सूचना गर्ने तथा श्रोत र साधनले भ्याएसम्म सम्बन्धित सबै पक्षसाग सहकार्य गरी बन डढेलो तत्काल निभाउन प्रयत्न गर्नुहुनसमेत हार्दिक अनुरोध छ।

gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved

आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
गण्डकी प्रदेश, पोखरा
फोन नं. ०६१-४६७७३२/४६७७३३

जनहितमा जारी जरुरी सूचना

- बन्यजन्तुको आक्रमणबाट हुने जनधनको क्षति वर्षेनी बढ्दो क्रममा देखिएकाले बन्यजन्तुको आक्रमणबाट बच्नका लागि सावधान होऔं ।
- साँझ तथा रातको समयमा अति आवश्यक काम बाहेक अन्य कामका लागि बन क्षेत्र वरपर हिँडडुल नगरौँ । हिंड्नै परे समूहमा हिंडौं ।
- घर कम्पाउण्ड तथा मूल ढोका राम्रोसँग बन्द गरी बन्यजन्तुको सम्भावित आक्रमणबाट आफ्नो परिवार तथा पशुधनको सुरक्षा गरौँ ।

gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved

आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
गण्डकी प्रदेश, पोखरा
फोन नं. ०६१-४६७७३२/४६७७३३

बन अपराध नियन्त्रण सम्बन्धी सूचना

- बन फाँड्ने, बन क्षेत्रको जग्गा जोत्ने, खन्ने, खनिज उत्खनन् गर्ने, आवादी गर्ने, सडक तथा अन्य पूर्वाधार बनाउने, घर छाप्रो बनाउने, व्यवसाय सञ्चालन गर्ने जस्ता कार्य बन अतिक्रमण हो । यस्तै, बिना इजाजत राष्ट्रिय बन, निजी बन, आवादी समेतको बन पैदावार कटान, संकलन र ओसारपासार गर्ने सबै कार्य बन अपराध हुन् । बत अतिक्रमण तथा बिना इजाजत बन पैदावार कटान, संकलन तर ओसारपसार गर्ने गराउनेलाई बन ऐन, २०७६ को दफा ५० बमोजिम बरामद काठको बिगो जफत गरी अधिकतम पाँच वर्षसम्म कैद वा दुई लाख रुपैंयासम्म जरीवाना वा दुवै सजाय हुने प्रावधान छ ।

  साथै, पचास हजार भन्दा बढी मूल्य पर्ने बोझबाहक तथा सवारी साधनसमेत जफत हुन्छ । यसका अलावा बन पैदावारमा आधारित उद्योगले प्रचलित कानुन विपरीत बन पैदावार राखेमा थप दुई लाख रुपैंया जरिवाना हुनेछ । तसर्थ बन ऐन, २०७६ को बर्खिलाप हुने कार्यहरु नगर्न नगराउनुहुन सरोकारवाला सबैमा हार्दिक अनुरोध छ ।

बन्यजन्तु अपराध नियन्त्रण सम्बन्धी सूचना

बन्यजन्तु पक्रने, शिकार गर्ने, आखेटोपहार राख्ने, ओसारपसार गर्ने कार्य गरेमा राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा बन्यजन्तु संरक्षण ऐन २०२९ बमोजिम पाँच लाखदेखि दशलाख रुपैंयासम्म जरीवाना वा पाँच वर्षदेखि पन्ध्रबर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय हुनेछ । तसर्थ, उपरोक्त बमोजिमका निषेधित कार्यहरु गिर्न नगराउनुहुन सरोकारवाला सबैलाई हार्दिक अनुरोध छ ।

gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved

आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
गण्डकी प्रदेश, पोखरा
फोन नं. ०६१-४६७७३२/४६७७३३

विषादीको सुरक्षित प्रयोग गरौं

- खेतबारीमा जथाभावी विषादी प्रयोग नगरौँ । आफ्नो र वातावरणको ख्याल गरौँ ।
- केटाकेटीलाई विषादीबाट टाढा राखौँ । साथसाथै, विषादीलाई खानेकुरा, जनावरको दाना र चाराबाट छुट्टै स्थानमा राखौं ।
- सकेसम्म जैविक विषादीको मात्र प्रयोग गरौं र रासायनिक विषादी प्रयोग गर्न परेको खण्डमा उक्त विषादीको बारेमा पूर्ण जानकारी लिएर मात्र प्रयोग गरौं ।
- विषादी प्रयोग गर्दा र छर्कदाँ सुरक्षित पहिरनको (पञ्जा, मास्क, चस्मा, पूरै बाहुला भएको सर्ट र पेन्ट, एप्रोन, बुट ईत्यादि) प्रयोग गरौं र सम्भावित दुर्घटनाबाट बच्ने उपायबारे सजग रहौं ।
- विषादी प्रयोग गर्नुपूर्व त्यसको लेवल (रंग र संकेत) पढौं र बुझौं ।
- जीवनासक विषादी चलाउँदा खाने, पिउने र धुम्रपान गर्ने नगरौं ।
- जीवनासक विषादी प्रयोग पश्चात् प्रयोगकर्ताले राम्रोसँग नुहाइधुवाइ गर्ने, खाली भााडाको सुरक्षित तवरले नष्ट गर्ने र फल टिप्नको लागि प्रतिक्षा अवधि र पुनःप्रयोग अवधिमा ध्यान दिने गरौँ ।
- ध्यान राख्नुहोस्: *विषादी विष हो, औषधि होइन ।*

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 ।

gandakinews Copyright@2023 All Rights Reserved gandakinews Copyright@2023 All Rights Reserved gandakinews Copyright@2023 All Rights Reserved

आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
गण्डकी प्रदेश, पोखरा
फोन नं. ०६१-४६७७३२/४६७७३३

स्वस्थकर मासु खाऔं, जीवन बचाऔं

मासुबारेः

याद राखौं, ६० प्रतिशतभन्दा बढी मानवरोगहरु पशुपन्छीबाट सर्ने गर्दछ ।
निरोगी पशुपंक्षी मात्रै बध गरौं र चिस्यान सुविधा भएको स्वच्छ र सफा मासु पसलबाट मात्र मासु खरीद गरौं ।
सम्भव भएसम्म बधस्थलमा बध गरिएको पशुपंक्षीको मासु मात्रै उपभोग गरौं ।
बध गरेका पशुपंक्षीको भित्री अंश र फोहोर राम्ररी व्यवस्थापन गरौं । बधशालाको फोहोरलाई सिधै पानीको श्रोतमा नफालौं ।
छालासहित भन्दा छालारहित मासु स्वास्थ्यका लागि उपयुक्त हुन्छ भन्ने कुराको हेक्का राखौं ।

माछाबारेः

माछामा पाइने ओमेगा थ्री फ्याट्टी एसिडले मानसिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउनुका साथै यो एन्टी एजीङका लागि महत्वपूर्ण रसायनको रुपमा प्रयोग गरिन्छ ।
यसमा भिटामिन ए र भिटामिन बी २ प्रचुर मात्रामा पाइन्छ ।
मुटुका बिरामीले समेत दैनिक २ पटकसम्म माछाको उपभोग गर्न सक्दछन् ।
माछा खरीद गर्दा सकेसम्म जीवित माछा नै खरीद गर्दा बेस हुन्छ ।
ताजा माछाको गिल्स उज्यालो रातो हुन्छ भने बासी माछाको हकमा खैरो र सिागान लागेको जस्तो हुन्छ ।
साथै, ताजा माछाको शरीरमा औंलाले थिच्दा गड्दैन भने बासी माछाको हकमा औंला गडेको डाम बस्छ ।

अण्डाबारेः

सम्पूर्ण पोषक तत्वको एक प्याकेज अण्डाको नियमित सेवन गरौं ।
प्रोटिन, फ्याट, भिटामिन ए, बि, डि तथा फोस्फोरस र सेलेनियमको एउटै भरपर्दो श्रोतका रुपमा अण्डालाई लिइन्छ ।
दिनको दुई वटा अण्डा सेवन गर्दा शरीरलाई दैनिक चाहिने झण्डै आधा प्रोटिनको परिपूर्ति हुन्छ ।
बालवृद्ध, गर्भवती, सुत्केरी जस्ता सबै शारीरिक अस्वस्थताका व्यक्तिका लागि अण्डा सहजै पाच्य प्रोटिनका रुपमा उपलब्ध गराउन सकिन्छ ।
मासुभन्दा सुपथ मूल्यमा उपलब्ध हुने भएकाले दैनिक उपभोग गर्न सकिन्छ ।
भनिन्छ, 'प्रोटिनको प्याकेज अण्डा दैनिक २ वटा खानामा, तागत र स्फूर्ति बढ्छ ज्यानमा ।'

gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved gandaknews Copyright@2023 All Rights Reserved

आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
गण्डकी प्रदेश, पोखरा
फोन नं. ०६१-४६७७३२/४६७७३३