

सूर्योदय नगरपालिकाको स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम संचालन कार्यविधि २०७६

प्रस्तावना :- आधारभूत स्वास्थ्य सेवालाई निःशुल्क र सामाजिक सुरक्षको हक प्रदान गर्ने संवैधानिक व्यावस्था तथा गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवाको पहुँच र उपयोगमा सुधार गरी सबैका लागि स्वास्थ्य बीमा बाट स्वास्थ्य सेवा सुनिश्चित गरिने राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा नीति अनुरूप नगर क्षेत्र भित्र रहेका अति विपन्न , विधवा र एकल महिलाहरूका लागि स्वास्थ्य बीमा गर्ने सूर्योदय नगरपालिकाको आफ्नो नीतिलाई कार्यन्वयन गर्दै आर्थिक अवस्थाका कारण आकस्मिक बहिरङ्ग तथा अन्तरङ्ग उपचार गराउनबाट बञ्चित भएका दलित, अल्पसंख्यक, एकल विधवा र विपन्न महिलाहरूको स्वास्थ्य उपचारमा हुने संभावित खर्चको जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्दै स्वास्थ्यका क्षेत्रमा सर्वसाधारण पिछडाइएका वर्ग समेतको पहुँच स्थापित गर्न वाञ्छनीय भएकोले स्थानीय सरकार संचालन ऐन २०७४ को दफा १०२ को उपदफा २ बमोजिम “सूर्योदय नगरपालिकाको स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम संचालन कार्यविधि २०७६” नगर कार्यपालिका बाट स्वीकृत गरी लागू गरिएको छ ।

परिच्छेद :-१

१. संक्षिप्त नाम र प्रारम्भ:

- (१) यस कार्यविधिको नाम : “सूर्योदय नगरपालिकाको स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम संचालन कार्यविधि २०७६” रहेको छ ।
- (२) यो कार्यविधि नगरपालिकाबाट स्वीकृत भई स्थानीय राजपत्रमा प्रकाशन भएपछि लागू हुनेछ ।

२. परिभाषा :- विषय वा प्रसंगले अर्को अर्थ नलागेमा यस कार्यविधिमा ,

- क) “नगरपालिका” भन्नाले सूर्योदय नगरपालिका सम्झनु पर्छ ।
- ख) “कार्यपालिका” भन्नाले सूर्योदय नगरकार्यपालिका सम्झनुपर्छ ।
- ग) “प्रमुख” भन्नाले सूर्योदय नगरपालिकाको नगर प्रमुखलाई सम्झनु पर्छ ।
- घ) “उपप्रमुख” भन्नाले सूर्योदय नगरपालिकाको उपप्रमुखलाई सम्झनु पर्छ ।
- ङ) “वडाध्यक्ष” भन्नाले सूर्योदय नगरपालिकाको सबै वडाको वडाध्यक्षलाई सम्झनु पर्छ ।
- च) “प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत ” भन्नाले सूर्योदय नगरपालिकाको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतलाई सम्झनु पर्छ ।
- छ) “स्वास्थ्य बीमा ” भन्नाले स्वास्थ्य उपचारमा हुने संभावित खर्चको जोखिममा प्राप्त हुने छुट सुविधालाई सम्झनु पर्छ ।
- ज) “लाभग्राही” भन्नाले सूर्योदय नगरपालिका भित्रका दलित, अल्पसंख्यक, एकल, विधवा र विपन्न महिलाहरूलाई सम्झनु पर्छ ।
- झ) “नगरस्तरीय स्वास्थ्य बीमा ” भन्नाले लाभग्राही लक्षित समूहलाई उपलब्ध हुने स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रमलाई प्रभावकारी संचालन गर्न गठन हुने नगरस्तरीय स्वास्थ्य बीमा समिति सम्झनु पर्छ ।
- ञ) “वडास्तरीय स्वास्थ्य बीमा समिति” भन्नाले लाभग्राही लक्षित समूहलाई उपलब्ध हुने स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रमलाई प्रभावकारी रूपमा संचालन गर्न गठन हुने वडास्तरीय स्वास्थ्य बीमा समिति सम्झनु पर्छ ।

परिच्छेद :- २

स्वास्थ्य बीमा सम्बन्धि व्यवस्था

३. सूर्योदय नगरपालिका भित्र रहेका दलित, अल्पसंख्यक, एकल, विधवा र विपन्न महिलालाई बजेट शिर्षकको परिधि भित्र रही स्वास्थ्य बीमा सेवा उपलब्ध गराइने छ ।
४. लक्षित समूह भित्रका एक परिवारमा ५ जना सदस्य रहेका परिवारलाई ३५००।-का दरले स्वास्थ्य बीमा गरिने छ ।
५. **स्वास्थ्य बीमा लाभग्राही हुनका लागि आवश्यक पर्ने योग्यता :-** सूर्योदय नगरपालिका भित्र स्वास्थ्य बीमा लाभग्राही हुनका लागि देहाय बमोजिमको योग्यता अनिवार्य हुनुपर्ने छ ।
 - क. नेपाली नागरिक हुनुपर्ने ।
 - ख. सूर्योदय नगरपालिका भित्र बसोवास गरेको हुनुपर्ने ।
 - ग. सम्पत्तिकर तथा भूमिकर बुझाएको हुनु पर्ने ।
 - घ. विपन्नता प्रमाणित हुनुपर्ने ।
 - ङ. लक्षित समूह भित्र परेको हुनुपर्ने ।
 - च. उमेर ५० वर्ष भन्दा कम उमेर भएको हुनु पर्ने ।
६. **स्वास्थ्य बीमा लाभग्राही छनौट प्रक्रिया:**
स्वास्थ्य बीमा लाभग्राही छनौट का लागि निम्न अनुसारका प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्ने छ:

- क) स्वास्थ्य बीमा सहयोग कार्यक्रमका बारेमा सम्बन्धित पक्षबाट आवेदन माग गर्न सूर्योदय नगर कार्यपालिकाबाट आवेदन संकलन सुरु हुने मिति भन्दा कम्तिमा १५ दिन अगावै सार्वजनिक संचार माध्यबाट आवेदन दिन सकिने विषयको सूचना प्रसारण गर्नु पर्दछ ।
- ख) बीमा गर्न चाहने इच्छुक व्यक्तिले सम्बन्ध वडा कार्यालय वा वडा स्तरीय जनप्रतिनिधि मार्फत बीमा सम्बन्धि विस्तृत सूचना लिन सक्नेछन् ।
- ग) योग्यता पुगेका इच्छुक व्यक्तिले बीमाको लागि अनुसूचि-१ बमोजिमको आवेदन रित पूर्वक भरी आफ्नो स्थायी ठेगाना खुलेको वडा कार्यालयमा गई बुझाउनु पर्नेछ ।
- घ) अनुसूचि-१ बमोजिमको फारम वडा कार्यालयबाट निशुल्क उपलब्ध हुनेछ ।
- ङ) आवेदन साथ नियम नं. ५ क, ख र ग लाई पुठ्याइ हुने कागजातहरू र आवेदनको एक प्रति पासपोर्ट साइजको फोटो अनिवार्य रूपमा पेश गर्नुपर्ने छ ।

परिच्छेद -३

७ वडास्तरीय स्वास्थ्य बीमा समितिको गठन

वडास्तरीय लाभग्राहीको सिफारिस गर्न देहाय अनुसार १ समितिको गठन हुनेछ । जसमा:

सम्बन्धित वडाको वडाअध्यक्ष: संयोजक

सम्बन्धित वडाको वडा समितिले मनोनित गरेके दलित अल्पसंख्यक एकल विधवा र विपन्न महिला सदस्य: १ सदस्य

वडा समितिको महिला सदस्य -२ जना सदस्य

वडाको वडा सचिव: सदस्य सचिव

८ वडास्तरीय बीमा समितिको काम कर्तव्य अधिकार

- वडाभित्र संकलन भएका बीमा आवेदनहरू रीतपूर्वक भए नभएको जाँच गर्ने ।
- नियम नं. ५ बमोजिमका आधार नपुगेका अयोग्य आवेदन सम्बन्धित आवेदकहरूलाई कारणसहित फिर्ता गर्ने ।
- योग्यता पुगेका आवेदनलाई दर्ता गरिएका मितिको आधारमा क्रम मिलाएर विपन्न, एकल विधवा महिला दलित, र अल्पसंख्यक लाई छुट्टाछुट्टै अभिलेख राख्ने ।
- अनुसूचि - २ बमोजिम दलित अल्पसंख्यक एकल विधवा र विपन्नको वर्गीकरण गरी अन्तिम छनौटका लागि नगरस्तरीय स्वास्थ्य बीमा तथा सिफारिस तोकिएको समयभित्रै पठाउने ।
- दर्ता सहयोगी कर्मचारी मार्फत बीमा प्रक्रिया प्रारम्भ गर्न आवश्यक प्रबन्ध मिलाउने ।
- वर्गीकरण तथा सिफारिसको नतिजा उपयुक्त समय बाहेक गोप्य राख्ने ।

९ नगर स्तरीय स्वास्थ्य बीमा स्वास्थ्य समितिको गठन:

नगर स्तरीय स्वास्थ्य बीमा स्वास्थ्य समितिको गठन देहाय अनुसार हुनेछ:

नगरपालिका उपप्रमुख - संयोजक

कार्यपालिका सदस्य मध्येको नगरप्रमुखले तोकेको दलित सदस्य एकजना - सदस्य

कार्यपालिका सदस्य मध्येको नगरप्रमुखले तोकेको अल्पसंख्यक १ जना - सदस्य

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत - सदस्य

जिल्लास्थित स्वास्थ्य बीमा हेर्ने कार्यालय प्रमुख - सदस्य

महिला बालबालिका हेर्ने शाखा प्रमुख - सदस्य सचिव

तर, बीमा लाभग्राहीको छनौट तथा सिफारिस प्रयोजनको लागि समितिले थप सहयोगको आवश्यकताको महसुस गरेमा

सम्बन्धित कुनै व्यक्ति वा विज्ञलाई आमन्त्रित सदस्यको रूपमा राख्न सकिने छ ।

१० नगरस्तरीय स्वास्थ्य बीमा समितिको काम कर्तव्य तथा अधिकार:

नगरस्तरीय स्वास्थ्य बीमा लाभग्राही छनौट तथा सिफारिस समितिको काम कर्तव्य तथा अधिकारहरू देहाय बमोजिम हुनेछ:

- वडाबाट वर्गीकरण गरी सिफारिस सहित आएका आवेदनको पुनः परीक्षण गर्ने ।
- वर्गीकरणको आधार र प्राथमिकता क्रम नमिलेको पाइएमा पुनर्विचारको लागि वडामा पठाउने ।
- प्रक्रिया विपरीत आएमा आवेदनलाई सूचीबाट हटाउने ।

- मागको चाप अत्याधिक बढेर विनियोजित बजेटबाट अधिकांस लाभग्राहीलाई समेट्न नसक्ने परिस्थिति पैदा भएको महसुस गरेमा समितिले नयाँ वर्गीकरणका आधारहरू तयार गरेर अन्तिमा सुची तयार गर्न सक्नेछ ।
- स्वास्थ्य बीमा लाभग्राहीको एवं वैकल्पिक बीमितहरूको अन्तिम नामावली तयार गरी अनुमोदनको लागि नगरकार्यपालिकामा सिफारिस गर्ने ।
- वर्गीकरणतथा सिफारिस उपयुक्त समय बाहेक गोप्य राख्नुपर्नेछ ।

११ बीमा लाभग्राहीको नामावली प्रकाशन:

क) नियम नं. ७ बमोजिम लाभग्राहीहरूको नामावली प्रकाशन गर्ने जिम्मेवारी नगरकार्यपालिकाको कार्यालयको हुनेछ । सो नामावलीको एक सेट सूर्योदय नगरपालिकाको सूचना पाटीमा टाँस गर्नुपर्नेछ । साथै समय भित्रै वडाका नामावली वडाहरूमा पठाउनुपर्नेछ ।

ख) वडागत नामावली प्रकाशन गर्ने जिम्मेवारी वडाकै हुनेछ ।

१२ सम्झौता:

नगरकार्यपालिका र छनौट भएका बीमा लाभग्राहीहरूबीच सम्झौता गर्नुपर्नेछ ।

सम्झौता पत्र अनुसूची ३ बमोजिम हुनुपर्नेछ ।

१३ समय बीमा:

समय बीमा अनसुची ४ बमोजिम हुनेछ ।

१४ स्वास्थ्य बीमा प्रारम्भ विधि र प्रक्रिया

नियम नं. ९ बमोजिम सम्झौता पत्रमा हस्ताक्षर गरेपछि मात्र निजलाई स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम अन्तर्गत बीमित हुनको लागि योग्य भएको मानिनेछ र तत्पश्चात स्वास्थ्य बीमा प्रारम्भ हुनेछ ।

वडामा खटिने दर्ता सहयोगी सो बीमितलाई स्वास्थ्य बीमाको सहजीकरण शुरु गर्नेछन् । बीमा गरेवापत प्राप्त गर्ने सेवा सुविधा बापत प्राप्त गरिने सेवा सुविधा तोकिए बमोजिम हुनेछन् ।

परिच्छेद -४

१५ विविध

क) माथिका बुँदामा जुनसुकै कुरा लेखिए तापनि ०७६/०७७ को एकल महिला १४ वटै वडास्तरीय विपन्न एकल महिला कार्यक्रम अन्तर्गत सू.न.पा. को १४ वटै वडामा सञ्चालन गर्न बाधा पर्ने छैन ।

ख) छनौट भएका स्वास्थ्य बीमा लाभग्राही परिवारमा ५ जना भन्दा बढी स्वास्थ्य सदस्य भए सो बढी सदस्यहरूको बीमा नगरकार्यपालिकाले गर्ने छैन ।

ग) नियम नं. १ मा जे सुकै कुरा लेखिए पनि नगरपालिकाले स्वीकृत गरेको बजेटले लक्षित वर्ग सबैलाई कार्यक्रमबाट समेट्दा पनि बजट बचत हुन गएमा निश्चित आधारहरू तयार गरेर लक्षित वर्गको दायरा विस्तार गरी कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सक्नेछ ।

घ) यो स्वास्थ्य बीमा सहयोगको बारेमा कुनै संभावित लाभग्राहीको नाम छुट हुन गएको, दोहोरो परेको वा कुनै कारणले नाम समावेश हुन नसकेको सम्बन्धमा गुनासो सुन्ने निकाय वा अधिकारी सम्बन्धित वडाकार्यालय र वडाअध्यक्ष हुनेछ ।

ङ) यो कार्यविधिका नियमहरूलाई संशोधन वा थपघट गर्ने वा व्याख्या गर्ने अधिकार सूर्योदय नगरपालिकालाई हुनेछ ।

१६ खारेजी तथा बचाउ: - यस कार्यविधिमा उल्लिखित व्यावस्था नेपालको सविधान र प्रचलित कानून सँग बाभिःएमा बाभःएका हदसम्म बढेर हुनेछन् ।

अनुसूचि-१

(कार्यविधिको नियम नं. ३ सँग सम्बन्धित)

बीमा लाभग्राही आवेदन फारम

श्रीमान वडा अध्यक्ष ज्यू

वडा नं. , सूर्योदय नगरपालिका, इलाम ।

विषय: स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम सम्बन्धमा ।

नगर कार्यपालिकाको कार्यालयले सञ्चालन गर्न लागेको स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम माफत बीमा लाभग्राही हुनका लागि आफूलाई योग्य ठानी यो आवेदन पेश गरेको छु । आवश्यक पर्ने कागजात प्रमाणहरू यसैसाथ संलग्न छन्, विवरण सहि सत्य छन् झुट्टा ठहरे कानून बमोजिम सहैला बुझाउँला ।

आवेदक

नाम थर:

उमेर:

स्थायी ठेगाना: टोल:

वडा नं.

बीमा सेवाग्राही सदस्यहरूको नामावली (बढीमा ५ जना)

क्र.सं.	बीमा सेवाग्राहीहरूको पूरा नाम थर	उमेर	आवेदकसँगको नाता

संलग्न कागजात:

१. आवेदकको नागरिकता प्रमाणपत्रको फोटोकपी
२. स्थायी ठेगाना खुल्ने कागजात (नागरिकतामा स्थायी ठेगाना हालको भन्दा अन्यत्र भए)
३. विधवा एकल, दलित वा अल्पसंख्यकको प्रमाण खुल्ने कागजात

अनुसूचि - २

(कार्यविधिको नियम नं. ३ सँग सम्बन्धित)

एकल, विधवा, दलित वा अल्पसंख्यकको वर्गीकरणका आधारहरू :

आवेदकको नाम थर :

वडा नं. :

सूचक	अंक १	अंक २	अंक ३	नतिजा
आवास (घर)	पक्की घर	अर्धपक्की (जस्ताको छाना र ईटाको गाह्रो भएको आदी)	कच्ची घर वा घर नभएर डेरामा बसेको	
जग्गा	खेतबारी दुवै भएको	बारी मात्र भएको	केही नभएको	
रोजगारी	मासिक तलब पाउने नोकरी भएको वा स्वरोजगारी	ज्यालादारी काम गर्ने वा रोजगारीको सुनिश्चितता नभएको वा सामान्य निर्वाहमुखी व्यवसाय गरेको	बेरोजगार वा आंशिक ज्यालादारी वा मुस्किलले गुजारा चलेको	
शिक्षा (केटाकेटीको)	निजी विद्यालयमा पढ्दै	सरकारी विद्यालयमा पढ्दै	गरीबिका कारण विचैमा पढाई छुटाउनु परेको	
खानेपानी	घरमै व्यवस्थित रूपमा आपूर्ति भैरहेको	सार्वजनिक धारा वा सामुदायिक धाराबाट आंशिक व्यवस्थापन	खानेपानीको समस्या	
स्वास्थ्योपचार	प्रायः निजी क्लिनिक वा अस्पतालमा जान सक्ने	प्रायः सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रमा धाउने	गरीबिका कारण	
शौचालय	निजी व्यवस्थित शौचालय भएको	सामान्य व्यवस्थापनमा चलेको	शौचालय नभएको वा अर्का को शौचालय जानु परेको	
परिवार संख्या	५ जना सम्म	६ देखी ९ जना	१० जना भन्दा बढी	
बसोवास	शहरी क्षेत्रमा	आंशिक शहर वा गाँउमा	पिछडीएको गाँउमा	
घरमुली	रोजगारी पुरुष	बेरोजगारी पुरुष	बेरोजगारी महिला	
कुल प्रासाङ्क				

एकल, विपन्न दलित वा अल्पसंख्यक महिलाहरूका लागि स्वास्थ्य बीमा कार्यविधि २०७६

विपन्न एकल, विपन्न दलित वा अल्पसंख्यक महिलाहरूको वर्गीकरणका आधारहरू :

१. अति विपन्न दलित समूहको लागि प्रासाङ्क (२२ वा सो भन्दा बढी) :

२. विपन्न दलित समूहको प्रासाङ्क (१३ देखी २१ सम्म) :

३. दलित समूहको प्रासाङ्क (१२ वा सो भन्दा कम) :

मूल्याङ्कनकर्ताको सही :

मिति :

अनुसूचि नं. ३

(कार्यविधिको नियम नं. १२ सँग सम्बन्धित)

सूर्योदय नगरपालिका र स्वास्थ्य बीमा लाभग्राही बीचको सम्झौता पत्र

सूर्योदय नगर कार्यपालिका (यस पछि भनिने पहिलो पक्ष) र सु.न.पा. वडा नं. /टोल/गाँउ वस्नेश्रीकोवर्षको छोरा/छोरी श्रीको श्रीमती श्री(यस पक्ष भनिने दोश्रो पक्ष) बीच देहायका सर्तको अधीनमा रही सम्झौता गर्न मन्जुर भएकोले सही छाप गरी यो कागज गरी लियो/दियो।
सर्तहरू :

१. स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम भन्नाले नेपाल सरकारले सञ्चालनमा ल्याएको बीमा कार्यक्रम मात्र बुझ्नु पर्नेछ ।

२. दोश्रो पक्षले अन्य निजी बीमा कम्पनीसँग स्वास्थ्य बीमाका लागि गरेको सम्झौताको बीमा रकम भूक्तानीका लागि पहिलो पक्ष बाध्य हुने छैन ।

३. कार्यविधिको नियम नं. ११ (क) बमोजिम प्रकासित नामावलीमा समावेश भएको परिवार सँग मात्र सम्झौता गरिने छ ।

४. अनुसूचि १ मा उल्लिखित सदस्यहरुको हकमा मात्र यो सम्झौता उत्तरदायी रहने छ।
५. सम्झौता स्वीकृत भए पछि पहिलो पक्षले दोश्रो पक्षको नाममा स्वास्थ्य बीमाको लागि एक अवधिको लागि मात्र बीमा रकम प्रिमियम वापत रु. ३५००।- भूक्तान गर्ने छ।
६. सर्त नं. ५ मा उल्लिखित बीमा रकममा कुनै छुटको व्यवस्था भए सो रकमको दावी दोश्रो पक्षले गर्न पाउने छैन।
७. दोश्रो पक्षले यो सम्झौताको अवधि समाप्त भए पश्चात पहिलो पक्षबाट सहयोग प्राप्त भए पनि वा नभए पनि बीमालाई निरन्तरता दिइ रहनु पर्ने छ।
८. दर्ता सहयोगी मार्फत स्वस्थ्य बीमा कार्यक्रमका बारेमा दिएको सबै निर्देशनहरुको पालना गर्नु दोश्रो पक्षको कर्तव्य हुने छ।

लाभग्राहीको सही छाप

दायाँ	बायाँ

कार्यालयको छाप

अनुसूचि - ४

(कार्यविधिको नियम नं. ९ सँग सम्बन्धित)

समय तालिका

क्र.सं.	क्रियाकलाप	कार्यविधि	समय	जिम्मेवारी
१	सूचना प्रशारण गर्ने	नियम नं. ३	शुरुको २ हप्ता	नगर कार्यपालिका
२	आवेदन फारम वितरण गर्ने र संकलन गर्ने	नियम नं. ३	तेस्रो र चौथो हप्ता	वडाकार्यालय
३	आवेदन वितरण बन्द गर्ने	नियम नं. ३	चौथो हप्ता	वडा
४	बिपन्नता वर्गीकरण गर्ने	नियम नं. ५	पाँचौ हप्ता	वडा
५	सिफारिस सहित नगरमा नामावली पठाउने	नियम नं. ५	पाँचौ हप्ता	वडा
६	नगरस्तरीय समितिले छनौट गर्ने	नियम नं. ७	छैटौँ र सातौँ हप्ता	नगर
७	स्वीकृतिका लागि नगर कार्यपालिकामा पेश गर्ने	नियम नं. ७	आठौँ हप्ता	नगर
८	नगरपालिकाबाट स्वीकृत भई नामावली प्रकाशन वडागत विवरण नगरकार्यपालिकामा पठाउने	नियम नं. ८ क	नवौँ हप्ता	नगर
९	वडागत विवरण वडाकार्यालयमा पठाउने	नियम नं. ८ ख	नवौँ हप्ता	वडा
१०	वडा कार्यालयमा नामावली प्रकाशन गर्ने	नियम नं. ८ ख	नवौँ हप्ता	वडा
११	सम्बन्धित लाभग्राहीहरुलाई सूचना दिने	नियम नं. ८ ग	दशौँ हप्ता	वडा
१२	सम्झौता गर्ने	नियम नं. ९	दशौँ हप्ता	वडा
१३	दर्ता सहयोगी सम्पर्क र बीमा प्रक्रिया प्रारम्भ	नियम नं. ११	दशौँ हप्ता	वडा
	नियमित अनुगमन			वडा र नगर

नोट: ०७६/०७७ को लागि कार्तिकको पहिलो हप्ता सम्म क्रियाकलाप सम्पन्न गरिनेछ। तर आगामी आ.व. देखी आर्थिक वर्ष शुरु हुनासाथ थालनी गरी असोज मसान्त सम्म सम्पन्न गर्नु पर्नेछ।

आज्ञाले
प्रकाशराज पौडेल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत