नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड
बबरमहल, काठमाडौं

प.सं. :- ०८१/८२
च.नं. :- ५७०

मिति :- वि.सं. २०८२/०३/२४

विषयः २०८२ साल श्रावण महिनामा प्रकाशन गर्न लोककल्याणकारी विज्ञापन पठाइएको ।

श्री सम्पादकज्यू/प्रकाशकज्यू आ.ब.२०७८/७९ को वर्गीकरणमा परेका पत्रपत्रिकाहरू ।

विज्ञापन (नियमन गर्ने) ऐन, २०७६ को दफा ३२ र विज्ञापन (नियमन गर्ने) नियमावली, २०७७ को नियम ६ साथै छापामाध्यमका लागि लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशनसम्बन्धी कार्यविधि, २०८१ बमोजिम छापामाध्यमबाट लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशन गर्ने प्रयोजनको लागि प्रेस काउन्सिलको आ.ब. २०७८/७९ को वर्गीकरणमा परेका पत्रपत्रिकाले २०८२ साल श्रावण महिनामा संलग्न बमोजिमका लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशनको लागि पठाइएको व्यहोरा निर्णयानुसार अनुरोध छ। बोर्डबाट उपलब्ध गराइएको लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशन गर्दा देहाय बमोजिम गर्नु गराउनुहुन साथै सो बमोजिम नभएमा लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशन बापतको रकम भुक्तानी नहुने व्यहोरा समेत अनुरोध छ ।

तपसिलः

१. पत्रसाथ उपलब्ध गराइएका विज्ञापनहरू २०८२ साल श्रावण महिनाको लागि भएकोले सोही महिनामा मात्र प्रकाशन गर्नुहुन।
२. विज्ञापन प्रकाशन गर्दा फरक अंकमा नदोहोराइकन फरक फरक विज्ञापन प्रकाशन गर्नुहुन अर्थात महिना भरीमा एउटा विज्ञापन एक पटक मात्र प्रकाशन गर्नुहुन।
३. श्रावण महिनाको विज्ञापन प्रकाशन गरेपछि विज्ञापन प्रकाशन गरिएका पत्रपत्रिका र बिल श्रावण महिनामा नै वा २०८२ साल भाद्र महिनाको ७ गतेभित्र अनिवार्यरुपमा बोर्ड/हुलाक निर्देशनालय/कार्यालयमा पेश गर्नुहुन।

प्रमाणित डिजिटल हस्ताक्षर गर्ने व्यक्ति
Bimal Rijal
bimalrijal51@gmail.com

(बिमल रिजाल)
शाखा अधिकृत

बोधार्थः
श्री क्षेत्रीय हुलाक निर्देशनालय/श्री जिल्ला हुलाक कार्यालय,
सबै

about:blank

हेपाटाइटिस रोगबाट बचौं

- हेपाटाइटिस कलेजोमा हुने एक प्रकारको संक्रमण हो,
- यस्तो संक्रमणले कलेजो बिग्रन सक्छ,
- हेपाटाइटिस A, B, C, D, र E गरी पाँच प्रकारका हुन्छन् ।

यसका लक्षणहरू:

- थकान महसुस हुने,
- पेट दुख्ने,
- आँखाको सेतो भाग पहेंलो हुने (जन्डिस देखिने),
- वान्ता वा खानामा अरुचि हुने,
- तौल घट्ने जस्ता लक्षण देखिन सक्छन् ।

हेपाटाइटिसबाट बच्न:

- सफा पानी पिउने,
- स्वच्छ खाना खाने,
- हेपाटाइटिस विरुद्धको खोप लगाउने,
- संक्रमितको रगत तथा सुईबाट टाढा रहने,
- सुरक्षित यौन सम्पर्क गर्ने ।

"हेपाटाइटिस रोकथाम गरौं, जीवन जोगाऔं"

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

स्तनपान गराऔं, बालस्वास्थ्यमा सुधार गरौं ।

❖ शिशु जन्मिएपछि जतिसक्दो चाँडो (१ घण्टाभित्र) आमाको (बिगौती) दुध खुवाऔं,

❖ जन्मेदेखि ६ महिना पुरा नभएसम्म आमाको दुधमात्र खुवाऔं,

❖ ६ महिना पुरा भएपछि उमेर अनुसार पूरक खानाका साथै कम्तिमा २ वर्ष सम्म निरन्तर स्तनपान गराऔं,

❖ आमाको दुध शिशुको लागि अमृत समान हो र यसले शिशुको रोगसँग लड्न सक्ने क्षमतालाई बढाउँछ,

❖ स्तनपानले महिलाहरुमा स्तन क्यान्सर र पाठेघरको क्यान्सर हुने जोखिमलाई कम गर्दछ,

❖ चिकित्सकको सल्लाह बिना शिशुलाई आमाको दुध बाहेक अन्य कुनै किसिमको दुध नखुवाऔं,

❖ सकेसम्म दुधदानी वा बोतलको दुध प्रयोग नगरौं,

❖ स्तनपान सम्बन्धी उचित परामर्श तथा थप जानकारीका लागि नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई सम्पर्क गरौं ।

विश्व स्तनपान सप्ताह सफल पारौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

डेंगीबाट बचौं र बचाऔं ।

लक्षणः

❖उच्च ज्वरो आउनु,
❖जोर्नी र मांशपेशीहरुमा असह्य पीडा हुनु,
❖आँखाको गेडी दुख्नु,
❖अत्याधिक टाउको दुख्नु,
❖शरीरमा राता बिबिराहरु आउनु,
❖वाकवाकी लाग्नु वा वान्ता हुनु ।

लामखुट्टेको टोकाईबाट डेंगी लाग्न सक्दछ, त्यसैलेः

❖लामखुट्टेबाट बच्न पूरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाऔं,
❖घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं,
❖लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने मलम लगाऔं,
❖घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरी झ्याल-ढोकामा जाली लगाऔं,
❖सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुतौं,
❖एयर कुलर, पानी टयांकी, गमलामा राखिएका प्लेटहरु समयसमयमा सफा गरौं ।

“डेंगीको उपचार भन्दा रोकथाम नै सजिलो उपाय हो”

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

बाढी र पहिरोबाट सचेत होऔं ।

बाढी र पहिरो आउनुअघिः

❖स्थानीय रेडियो वा अन्य माध्यमबाट मौसमको जानकारी लिऔं,
❖खोला, नदी तथा जोखिमपूर्ण ठाउँबाट सुरक्षित स्थानमा जाऔं,
❖घरको नजिक पहिरो खस्न सक्ने ठाउँ भए सावधानी अपनाऔं,
❖आपतकालीन झोला (प्राथमिक उपचार सामग्री, टर्चलाइट, खानेकुरा, लुगाफाटालगायत) तयार राखौं,
❖जोखिममा परेका बालबालिका, वृद्धवृद्धा र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई प्राथमिकता दिऔं ।

बाढी र पहिरो आएमाः

❖अनावश्यक हिडडुल नगरौं,
❖सुरक्षित स्थानतर्फ जाऔं,
❖विजुलीका लाइन वा पोलहरूबाट टाढा रहौं,
❖खोलानाला सुरक्षित तवरले पार गरौं,
❖अफवाह नफैलाऔं, सत्य सूचना मात्र आदान–प्रदान गरौं,
❖घाइते वा फसेका व्यक्तिको उद्धारमा सहयोग गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

गर्मीयाममा लाग्नसक्ने रोगबाट बचौं र बचाऔं ।

❖पर्याप्त मात्रामा पानी वा झोलिलो पदार्थ पिउने गरौं,
❖मौसम अनुसारका ताजा तरकारी एवं फलफूल उपभोग गरौं,
❖सडेगलेको र बासी खानेकुरा नखाऔं,
❖खुलास्थानमा असुरक्षित तरिकाले राखिएका खानेकुरा नखाऔं,
❖धेरै अमिलो, चिल्लो र मसलेदार खाना नखाऔं,
❖घर बाहिर हिड्दा शरीर ढाक्ने गरी लुगा लगाऔं,
❖घर, आँगन र आसपासको क्षेत्र सफा राखौं,
❖व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सर्पले डसेमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु ।

- सर्पले डसेका व्यक्ति आत्तिन सक्छन्, सान्त्वना दिऔं,
- आफ्नो नजिक सर्पदंश उपचार केन्द्र कहाँ छ ? जानकारी राखौं,
- सर्पले डसेका व्यक्तिलाई तुरुन्त अस्पताल वा सर्पदंश उपचार केन्द्र पुऱ्याऔं,
- सवारी साधनमा घाईतेलाई बसाएर सर्पले टोकेको ठाउँलाई मिलेसम्म मुटुको सतहभन्दा तल पारी लैजाऔं,
- झारफूकलगायतका गलत परम्परागत उपचार विधितिर नलागौं,
- घरवरिपरी सर्प बस्न सक्ने सम्भावित ठाउँको पहिचान गरी तिनलाई नष्ट गरौं,
- रातको समयमा बुट लगायर टर्च लाईट बालेर मात्र हिडौं,
- घरमा सर्प छिर्न सक्ने प्वालहरु बन्द गरौं,
- झुल लगायर खाटमा मात्र सुतौं ।

सर्पको टोकाइबाट आफू पनि बचौं अरुलाई पनि बचाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

कोरोनाबाट बच्ने उपाय

❖नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धोऔं,

❖संक्रमित वा शंकास्पद ब्यक्तिको सम्पर्कबाट टाढा रहौं,

❖रुघाखोकी लागेका ब्यक्तिको नजिक वा सामुन्नेमा नबसौं,

❖अनावश्यक रुपमा आँखा, मुख तथा नाकमा बारम्बार नछोऔं,

❖भीडभाडमा नजाऔं र जानै परे मास्क लगाएर जाऔं,

❖बारम्बार प्रयोगमा आउने सामाग्री फोन, कलम, चस्मा, रुमालको सरसफाइमा ध्यान दिऔं,

❖खोक्दा वा हाच्छ्यु गर्दा पाखुराले वा रुमालले नाकमुख छोपौं,

❖खोप अनिवार्य रुपमा लगाऔं,

❖कोरोनाको लक्षण देखिएमा तुरुन्त परीक्षण गराऔं र आइसोलेसनमा बसौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

लामखुट्टेबाट सर्ने रोगबाट बचौं।

- ❖ लामखुट्टेको टोकाईबाट औलो (मलेरिया), डेंगी, कालाजार, जापानीज इन्सेफलाइटिस जस्ता संक्रामक रोग लाग्न सक्दछ।

त्यसैले, लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्नः

- ❖ घर वरिपरी पानी जम्न नदिऔं,
- ❖ घर तथा गोठ वरिपरी सफा सुग्घर राखौं,
- ❖ गोठ तथा खोर घरभन्दा टाढा राखौं,
- ❖ पुरा बाहुला भएको कपडा लगाऔं,
- ❖ सुत्दा झुल लगाएर मात्र सुतौं,
- ❖ झ्याल तथा ढोकामा लामखुट्टे पस्न नदिन जाली लगाऔं ।

"लामखुट्टेको टोकाईबाट बचौं र बचाऔं।"

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

मानव बेचबिखन अपराध हो ।

❖मानिसलाई झुक्याएर बन्धक बनाउने वा दास बनाउने,

❖मानिसलाई खरिद विक्री गर्ने र जवरजस्ती काममा लगाउने,

❖कुनै प्रकारको फाइदा लिई वा नलिई वेश्यावृत्तिमा लगाउने,

❖प्रचलित कानून विपरीत मानव अङ्ग झिक्ने वा व्यापारिक प्रयोजनमा खरिद बिक्री गर्ने,

❖वेश्यागमन गर्ने वा गराउनेजस्ता कार्य मानव बेचबिखन मानिने कार्य हुन् ।

यस्ता कार्य गर्ने गराउने व्यक्तिलाई कानूनबमोजिम कारवाही हुन्छ ।

त्यस्तो कार्य कहि कतै भए गरेको जानकारी भए नजिकको प्रहरीमा खबर गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

चट्याङबाट बचन निम्न उपाय अपनाऔं ।

घरबाहिर हुँदा

- ❖ आकाशमा बिजुली चम्किदा, गडयाङगुडुङ्ग हुँदा घरभित्र जाऔं,
- ❖ नजिकै घर नभए ओतमा बसौं,
- ❖ रुख वा बिजुलीको पोलमुनि नबसौं,
- ❖ छाता नओढौं,
- ❖ खेतबारीमा काम नगरौं,
- ❖ कुनै ओत नभए दुबै हातलाई टाउकोमाथि राखी निहुरिएर कुर्कुच्चा जोडी थुचुक्क बसौं,
- ❖ भूँइमा लम्पसार परेर नसुतौं।

घरभित्र हुँदा

- ❖ टिभी र कम्प्युटरजस्ता बिजुलीबाट चल्ने उपकरण नचलाऔं, विजुलीका स्वीच अफ गरौं,
- ❖ त्यस्ता उपकरण विजुलीको प्लगबाट छुटाऔं,
- ❖ तारवाला फोन प्रयोग नगरौं, मोबाइल स्वीच अफ गरौं,
- ❖ नुहाउने, लुगा धुने वा भाँडा माझ्ने काम नगरौं,
- ❖ झ्याल, भऱ्याङ, बरन्डालगायतका ग्रिल र बार नछोऔं,
- ❖ भित्ता वा झ्यालमा अडेस लागेर नबसौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

भू-संरक्षण गरौं ।

भू-संरक्षणका उपायहरू:

❖गोरेटो बाटो बनाउँदा सिढी बनाऔं,

❖खेती गर्दा गहरा बनाइ गरौं,

❖भूक्षय रोक्ने रुख, घाँस (अम्रिसो, बाँस) जस्ता बोटविरुवा रोपौं,

❖बिना अनुमति गिट्टि, बालुवा, माटो, ढुङ्गा उत्खनन नगरौं,

❖सकेसम्म माटोमा रासायनिक मलको प्रयोग नगरौं,

❖पानी संरक्षणका उपायहरू अपनाऔं,

❖स्थानीय जैविक खेती, कृषि वन विधि अपनाऔं ।

"माटो बचाऔं, भविष्य जोगाऔं।"

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

युवा सशक्तिकरण गरौं ।

युवा सशक्तिकरण किनः

❖नेपाली युवालाई सवल, प्रतिस्पर्धी र आत्मनिर्भर बनाउन,
❖राज्यका हरेक अंङ्गमा सार्थक सहभागिता सुनिश्चित गर्न,
❖स्वस्थ, कर्मठ र उद्यमी युवाअधिकार सुनिश्चित गर्न,
❖कर्तव्य प्रति सचेत युवाजनशक्ति निर्माण गर्न,
❖समावेशी र सशक्त युवा नेतृत्वको विकास गर्न,
❖नेपाललाई आधुनिक, न्यायपूर्ण र समृद्ध राष्ट्र बनाउन।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पत्ति विवरण बुझाऔं

❖ सार्वजनिक पद धारण गरेको व्यक्तिले आर्थिक वर्ष समाप्त भएको ६० दिनभित्र सम्बन्धित निकायमा सम्पत्ति विवरण बुझाइसक्नु पर्छ,

❖ राजिनामा वा अनिवार्य अवकास भई सेवा निवृत हुनेले समेत सेवा निवृत्त हुने आ.व. सम्मको सम्पत्ति विवरण बुझाउनु पर्छ,

❖ प्रदेश वा स्थानीय तहमा रहेका सार्वजनिक पद धारण गर्ने व्यक्ति तथा कर्मचारीले आफू कार्यरत कार्यालयमार्फत सम्बन्धित प्रदेशको मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयमा सम्पत्ति विवरण बुझाउनु पर्छ,

❖ करारमा कार्यरत कर्मचारीले कार्यरत निकायमै सम्पत्ति विवरण बुझाउनु पर्छ,

❖ सम्पत्ति विवरण बुझाउने दायित्व सम्बन्धित व्यक्तिको हो,

❖ समयमा सम्पत्ति विवरण नबुझाउनेलाई कानून बमोजिम जरिवाना हुन्छ ।

"त्यसैले समयमै सम्पत्ति विवरण बुझाऔं, सुशासनमा सहयोग गरौं" ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड