नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

बबरमहल, काठमाडौं

प.सं. :- ०८२/८३
च.नं. :- ३७५

मिति :- वि.सं. २०८२/११/२५

ने.स. :- ११४६ चिल्लागा, ६ सोमवार

विषयः २०८२ चैत्र महिनामा प्रकाशन गर्न लोककल्याणकारी विज्ञापन पठाइएको सम्बन्धमा ।

श्री सम्पादक/प्रकाशकज्यू,
प्रेस काउन्सिल नेपालको आ.व. २०७८/०७९ को वर्गीकरणमा परेका पत्रपत्रिकाहरु (सबै)।

विज्ञापन (नियमन गर्ने) ऐन २०७६ को दफा ३२, विज्ञापन (नियमन गर्ने) नियमावली, २०७७ को नियम ६, छापामाध्यमका लागि लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशनसम्बन्धी कार्यविधि, २०८२ को दफा ८(२) बमोजिम छापामाध्यमबाट लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशन गर्ने प्रयोजनको लागि प्रेस काउन्सिल नेपालको आ.व. २०७८/०७९ को वर्गीकरणमा परेका पत्रपत्रिकाले २०८२ साल चैत्र महिनामा प्रकाशन गर्नका लागि लोककल्याणकारी विज्ञापन संलग्न गरी पठाइएको छ। बोर्डबाट उपलब्ध गराइएको लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशन गर्दा छापामाध्यमका लागि लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशनसम्बन्धी कार्यविधि, २०८२ र देहाय बमोजिम गर्नु/गराउनु हुन साथै सो बमोजिम नभएमा लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशन वापतको रकम भुक्तानी नहुने व्यहोरा निर्णयानुसार अनुरोध छ ।

देहायः

१. छापामाध्यमका लागि लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशनसम्बन्धी कार्यविधि, २०८२ को दफा ११ बमोजिमको आकार र अङ्कमा विज्ञापन प्रकाशन गर्नु हुन।
२. पत्रसाथ उपलब्ध गराइएका विज्ञापनहरु २०८२ साल चैत्र महिनाको लागि भएकोले सोही महिनामा मात्र प्रकाशित गर्नु हुन।
३. लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशन गर्दा फरक फरक अंकमा नदोहोऱ्याई फरक फरक विज्ञापन प्रकाशन गर्नु हुन।
४. २०८२ चैत्र महिनाको लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशन गरिएका पत्रिका, सोको विल २०८३ बैशाख ७ गतेभित्र अनिवार्य रुपमा बोर्ड/हुलाक निर्देशनालय/जिल्ला हुलाक कार्यालयमा भुक्तानीको लागि पेश गर्नु हुन।

प्रमाणित डिजिटल हस्ताक्षर गर्ने व्यक्ति
Dilli Ram Subedi
dkt.adm2029@gmail.com

(डिल्ली राम सुवेदी)
शाखा अधिकृत

बोधार्थः
श्री हुलाक निर्देशनालय (सबै)
श्री जिल्ला हुलाक कार्यालय (सबै)

इमेलः info@adboard.gov.np फोन नं: +९७७ ०१५९०९३४४ वेबसाइटः https://adboard.gov.np/

सामाजिक तथा सांस्कृतिक सद्भाव कायम राखौं।

- सबै धर्म, भाषा र संस्कृतिको सम्मान गरौं,
- विविधतामा एकताको भावना विकास गरौं,
- जातीय, धार्मिक तथा क्षेत्रीय विभेद त्यागौं,
- चाडपर्व र उत्सवहरू मिलेर मनाऔं,
- घृणा फैलाउने, अफवाह र भ्रामक सूचनाबाट सचेत बनौं,
- संवाद, सहकार्य बढाऔं,
- आपसी समझदारी कायम गरौं,
- शान्ति, सहिष्णुता र भाइचाराको संस्कृति प्रवर्द्धन गरौं।

विविधतामा एकता, सद्भाव र सहिष्णुता ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

पानीका स्रोतको संरक्षण गरौं, जैविक विविधता जोगाऔं।

- खानेपानीका स्रोतको संरक्षण गरौं,
- पानीको दुरुपयोग रोकौं र आवश्यक मात्र प्रयोग गरौं,
- धारा खुला छोड्ने बानी त्यागौं,
- उच्च पहाडी तथा हिमाली क्षेत्रमा वर्षाको पानी सङ्कलन गर्ने गरौं,
- नदी, ताल, पोखरीको संरक्षण गरौं,
- प्लास्टिकजन्य पदार्थको प्रयोग घटाऔं,
- जलाधार संरक्षणका लागि वृक्षारोपण गरौं,
- पानीजन्य रोगबाट बचन सरसफाइमा ध्यान दिऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

मौसमसम्बन्धी सही सूचना प्राप्त गरौं, सुरक्षित भविष्य निर्माण गरौं।

- मौसम तथा जलवायुसम्बन्धी सूचना लिने र दिने गरौं,
- मौसम पूर्वानुमानको जानकारी नियमितरूपमा लिऔं,
- प्राकृतिक विपद् जोखिम न्यूनीकरणमा सचेत बनौं,
- जलवायु परिवर्तनका असर घटाउन सामूहिक प्रयास गरौं,
- वन संरक्षण र वृक्षारोपणमा सक्रिय सहभागिता जनाऔं,
- ऊर्जा बचत र स्वच्छ ऊर्जाको प्रयोग बढाऔं,
- वातावरण प्रदूषण नियन्त्रणमा जिम्मेवार बनौं ।

वातावरण संरक्षण गरौं, जीवन रक्षा गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

डढेलोबाट जोगिऔं र जोगाऔं।

- सुख्खायाम तथा पतझरको समयमा डढेलो लाग्न सक्छ,
- डढेलोले मानिस, वन्यजन्तु र पर्यावरणमा गम्भीर असर पार्न सक्छ,

<u>डढेलोबाट जोगिन</u>

- जथाभावीरूपमा वन तथा जङ्गल क्षेत्रमा आगो नबालौं,
- सुक्खा घाँस पातजस्ता ज्वलनशील वस्तु सुरक्षितरूपमा व्यवस्थापन गरौं,
- चुरोट, बिडी, आगोका झिल्का भएका वस्तु जथाभावी नफालौं,
- डढेलोविरुद्द समुदायस्तरमा सचेतना फैलाऔं,
- डढेलो देखिएमा तत्काल सम्बन्धित निकायमा जानकारी गराऔं,

वन जोगाउ र वातावरण संरक्षणमा योगदान दिऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

क्षयरोगबाट बचौं र बचाऔं।

- खोक्दा र हाच्छ्युँ गर्दा मुख छोप्ने तथा मास्क प्रयोग गर्ने बानी बसालौं,
- दुई हप्ताभन्दा बढी खोकी लागेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा जाँच गराऔं,
- क्षयरोग लागेमा निःशुल्क परीक्षण र उपचार सेवा प्राप्त गरौं,
- नियमित औषधि सेवनले क्षयरोग निको हुन्छ, चिकित्सकको सल्लाहअनुसार औषधि सेवन गरौं,
- क्षयरोग लागेको विरामीको सम्पर्कमा रहँदा सतर्क बनौं,
- विरामीलाई भेदभाव नगरौं, साथ र सहयोग दिऔं,
- क्षयरोग लागेको विरामीलाई पोषणयुक्त खाना र सरसफाइमा ध्यान दिऔं,

“क्षयरोग निको हुन्छ” भन्ने सन्देश फैलाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

स्वास्थ्य अमूल्य सम्पत्ति हो, यसको रक्षा गरौं।

- ❖ सन्तुलित र पौष्टिक खाना सेवन गरौं,
- ❖ दैनिक शारीरिक व्यायाम गरौं,
- ❖ स्वच्छ पानी र सरसफाइमा विशेष ध्यान दिऔं,
- ❖ खोप तथा आवश्यक स्वास्थ्य सेवा समयमै लिऔं,
- ❖ नियमितरूपमा स्वास्थ्यसम्बन्धी परामर्श लिऔं,
- ❖ मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राखौं र तनाव व्यवस्थापन गरौं,
- ❖ सुर्ती, मदिरा र लागूऔषधबाट टाढा रहौं,
- ❖ नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराऔं,

स्वस्थ नागरिक, समुन्नत राष्ट्र।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

पिनासका लक्षणहरु:

- ❖ नाक बन्द हुनु, नाकबाट श्वास फेर्न गाह्रो हुनु र टाउको दुख्नु,
- ❖ आँखाको अगाडी र तलको भाग दुख्नु,
- ❖ नाकको छेउछाउ र अनुहार छोएपछि दुख्नु,
- ❖ विहानको समयमा टाउको बढी दुख्नु,
- ❖ सुँघ्ने शक्ति कमजोर हुनु,
- ❖ नाकबाट बाक्लो, पहेंलो सिँगान बग्नु,
- ❖ थकान महसुस हुनु, टाउको भारी र शरीर आलस्य हुनु आदी।

लक्षण देखिएमा नजिकको स्वास्थ्य चौकिमा जाँच गराऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

टन्सिलका लक्षणः

- घाँटी दुख्ने, सुन्निने, रातो देखिने र ज्वरो आउने,
- घाँटीभित्र कहिलेकाहीँ सेतो दाग वा पिप देखिने,
- बोल्दा आवाज बदलिने वा करकराउने,
- खाना निल्न गाह्रो हुने,
- शरीर दुख्ने र थकान महसुस हुने,
- श्वास फेर्दा दुर्गन्ध आउने,
- कहिलेकाहिँ वाकवाकी लाग्ने वा पेट दुख्ने टन्सिलका लक्षण हुन सक्छन्,

यस्ता लक्षण देखिएमा चिकित्ससंग परामर्श गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

बालबालिकालाई लागूऔषध दुरुपयोगबाट बचाऔं।

- लागूऔषध सामाजिक अपराध हो कोही कसैले प्रयोग नगरौं,
- बालबालिकालाई लागूऔषधको प्रयोगबाट टाढा राखौं,
- बालबालिकाको संगतमा ध्यान दियौं,
- लागूऔषधबाट हुने हानि र कानूनी परिणामको बारेमा जानकारी दिऔं,
- बालबालिकासँग नियमित संवाद गर्ने गरौं,
- बालबालिकालाई घरमा माया र समय दिने गरौं,
- विद्यालयमै जीवन उपयोगी शिक्षा दिने गरौं,
- बालबालिकाको सकारात्मक गतिविधिलाई प्रोतसाहन गरौं,

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

विद्युतीय उपकरणको प्रयोगबाट बालबालिकामा पर्ने असरः

विद्युतीय उपकरण (मोबाइल, ट्याब, ल्यापटप) आदिको अधिक प्रयोगलेः

- ❖ बालबालिकाको आँखाको ज्योति कमजोर हुनसक्छ,
- ❖ दिमागमा असर पर्नसक्छ,
- ❖ समयमा नसुत्न सक्छन्,
- ❖ खानपान तथा दिसापिसावमा ध्यान नदिन सक्छन्,
- ❖ एकान्तमा बस्न मन पराउन सक्छन्,
- ❖ झिज्याहट हुन सक्छ,
- ❖ साथीहरूसँग घुलमिल नहुन सक्छन्,
- ❖ एकै स्थानमा बसिरहँदा रक्तसञ्चारमा प्रतिकूल प्रभाव पर्न सक्छन्,
- ❖ बालबालिकामा अटिजम, शारीरिक तथा मानसिक अपाङ्गतासमेत हुनसक्ने भएकोले

बालबालिकालाई विद्युतीय उपकरणको अधिक प्रयोगबाट बचाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

वैदेशिक रोजगारमा जानेले घरमा छोड्नुपर्ने कागजात।

- राहदानी र नागरिकताको प्रतिलिपि,
- वैदेशिक रोजगार विभागबाट लिएको श्रम स्वीकृतिको प्रतिलिपि,
- निरोगिताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि,
- अभिमुखीकरण तालिम लिएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि,
- म्यानपावर संस्थालाई तिरेको रकमको भरपाई,
- रोजगारदातासँग गरेको करार सम्झौताको प्रतिलिपि,
- बीमा गराएको कागजको प्रतिलिपि,
- कल्याणकारी कोषमा रकम जम्मा गरेको प्रमाणको प्रतिलिपि,
- विदेशमा काम गर्ने कम्पनीको नाम, ठेगाना, सम्पर्क नम्बर र कामको विवरण,

वैदेशिक रोजगारमा रहँदा कठिनाइ उत्पन्न भए यस्ता कागजात महत्वपूर्ण हुन्छन् ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

यौन हिंसाबाट बचौं र बचाऔं:

- यौनजन्य हिंसा सामाजिक अपराध हो,
- बालबालिका यौनजन्य हिंसाको जोखिममा हुन सक्छन् ,
- हिंसा छिमेकी, आफन्त, साथीभाई, परिचित, नातेदार वा जोसुकैबाट हुनसक्छ,
- अभिभावकले आफ्ना छोराछोरीको व्यवहार ख्याल गरौं,
- बालबालिकाको चालचलन, बानीव्यहोरामा अस्वभाविक परिवर्तन आएको हुन सक्छ, त्यस्तो पाइए उनीहरुसँग तत्काल कुरा गरौं,
- बालबालिकासँग नियमित सम्वाद गर्ने गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड