नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

बबरमहल, काठमाडौं

प.सं. :- ०८२/८३

च.नं. :- १३०

मिति :- वि.सं. २०८२/०५/२९

ने.स. :- ११४५ जलागा. ७ आइतवार

विषयः २०८२ साल असोज महिनामा प्रकाशन गर्न लोककल्याणकारी विज्ञापन पठाइएको ।

श्री सम्पादकज्यू/प्रकाशकज्यू आ.व.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, २०८२ बमोजिम छापामाध्यमबाट लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशन गर्ने प्रयोजनको लागि प्रेस काउन्सिलको आ.ब. २०७८/७९ को वर्गीकरणमा परेका पत्रपत्रिकाले २०८२ साल असोज 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 असोज 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. असोज महिनाको विज्ञापन प्रकाशन गरेपछि विज्ञापन प्रकाशन गरिएका पत्रपत्रिका र बिल असोज महिनामा नै वा २०८२ साल कात्तिक महिनाको ७ गतेभित्र अनिवार्यरुपमा बोर्ड/हुलाक निर्देशनालय/कार्यालयमा पेश गर्नुहुन ।

४. विगत बर्षहरुमा चाडपर्वको लामो विदाको समयमा पत्रपत्रिका प्रकाशन हुन नसके अर्को अङ्कमा दुईवटा विज्ञापन छापी भुक्तानी गर्ने व्यवस्था रहेकोमा छापामाध्यममा लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशनसम्बन्धी कार्यविधि, २०८२ मा उक्त व्यवस्था नरहेकोले विज्ञापन प्रकाशन गरेको अङ्कको मात्र भुक्तानी हुने ।

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

(बिमल रिजाल)

शाखा अधिकृत

बोधार्थः

श्री हुलाक निर्देशनालय/जिल्ला हुलाक कार्यालय,

सबै ।

संविधानको एक दशक ।

- संविधान देशको मुल कानून हो,
- संविधानप्रदत्त हक र अधिकारको रक्षा गर्नु सबैको कर्तब्य हो,
- संविधान अनुरुप बनाइएका कानूनको उद्देश्य नागरिक अधिकारको रक्षा गर्नु हो,
- संविधानसँग बाझिने कानूनहरू बाझिएको हदसम्म अमान्य हुन्छन्
- नेपालको संविधान जारी भएको एक दशक पुरा भएको अवसरमा संविधान दिबश भव्य रुपमा मनाऔं ।

संविधानको पालना गर्नु सबैको कर्तव्य हो !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

संविधान दिवस भव्य रुपमा मनाऔं ।

- संविधान जारी भएको दिन असोज ३ गते संविधान दिवस राष्ट्रिय उत्सवका रुपमा मनाऔं,
- संघ, प्रदेश र स्थानीय तहमा विविध कार्यक्रमको आयोजना गरौं,
- संविधानको महत्व बुझौं र बुझाऔं,
- प्रत्येक नागरिकले असोज २, ३ र ४ गते घर-घरमा राष्ट्रिय झण्डा फहराऔं र दीपावली गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

चाडपर्वको बेला सुरक्षित यात्रा गरौं ।

चाडपर्वमा यात्रुको चाप बढ्ने भएकाले,

❖ सवारीसाधनमा अनावश्यक भिडभाड नगरौं,

❖ सवारीसाधनमा क्षमताभन्दा बढी यात्रु नबोकौं र नचढौं,

❖ आवश्यक संख्यामा सवारीसाधन संचालन गरौं,

❖ सवारीसाधनको छतमा बसेर यात्रा नगरौं,

❖ सवारीसाधनको नियमित मर्मत तथा परीक्षण गरौं,

❖ मादकपदार्थ/लागुपदार्थ सेवन गरी सवारीसाधन नचलाऔं,

दुर्घटनाबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

चाडपर्व प्रति सम्मान गरौं ।

❖चाडपर्व मनाउँदा अनावश्यक तडकभडक नगरौं,
❖मौलिक संस्कार र संस्कृति झल्कने गरी चाडपर्व मनाऔं,
❖सभ्य, शिष्ट र मर्यादित रुपमा चाडपर्व मनाऔं,
❖असल आचरण र सामाजिक सद्भाव प्रवर्द्धन गरौं,
❖एक अर्काको चाडपर्व प्रति सम्मान गरौं,
❖अरुलाई नकरात्मक असर पार्ने गतिविधि नगरौं,
❖धर्म संस्कृति र परम्परालाई सम्मान गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

मानसिक स्वास्थ्य प्रति सचेत बनौं।

❖निराश हुनु,
❖तनाव तथा चिन्तित महशुस हुनु,
❖बेला बेलामा डर लाग्नु,
❖बिनाकारण पसिना आउनु,
❖गहिरो निद्रा नपर्नु,
मानसिक रोगका लक्षण हुन्
मानसिक समस्या निदानको लागिः
❖नियमित व्यायाम गरौं,
❖आफ्ना भावना खुल्ला रूपमा व्यक्त गरौं,
❖परिवार र साथीहरूसँग समय बिताऔं,
❖योग, ध्यान वा मनपर्ने गतिविधिमा संलग्न होऔं,

आवश्यक परेमा चिकित्सकसँग परामर्श गरौं !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

आन्तरिक पर्यटन प्रवर्द्धन गरौं ।

- ❖नेपालका हिमशृङ्खला, तालतलैया, निकुञ्ज तथा आरक्ष, धार्मिक एवं पर्यटकीय स्थलहरूको भ्रमण गरौं,
- ❖जात्रा, नाचगान, भेषभूषा, साहित्य, कलालगायत नेपाली संस्कृतिको संरक्षण एवं प्रवर्द्धन गरौं,
- ❖पर्यावरणमैत्री पर्यटनको विकास गर्दै जैविक विविधता संरक्षण गरौं,
- ❖ग्रामीण पर्यटनका आधारको रुपमा रहेका होमस्टे, रैथाने खाना एवं सांस्कृतिक केन्द्रको विकास गरौं,
- ❖पर्यटकको सेवा, सुरक्षा र सद्भावमा ध्यान दिऔं,
- ❖स्वदेशी पर्यटकलाई प्रोत्साहन गरौं,
- ❖आन्तरिक पर्यटनमार्फत रोजगारी सिर्जना गरौं ।

पर्यटक हाम्रा पाहुँना हुन्, सहयोग र सम्मान गरौं !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

रेविजः तथ्य बुझौं, त्रसित नहोऔं ।

रेविजः कुकुर तथा जंगली जनावरको टोकाईबाट मानिसमा सर्ने प्राणघातक रोग हो ।

यसबाट बच्नः

- ❖ घरपालुवा जनावरलाई नियमितरुपमा रेविजविरुद्धको खोप लगाऔं,
- ❖ जनावरले टोकेमा तुरुन्तै साबुन पानीले कम्तीमा १५ मिनेटसम्म राम्रोसँग धोऔं,
- ❖ जनावरले टोकेमा तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं,
- ❖ स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहबमोजिम रेविजविरुद्धको खोप लगाऔं,
- ❖ कुकुर तथा घरपालुवा जनावरलाई खुल्ला रुपमा नछाडौं,
- ❖ जंगली वा अपरिचित जनावरसँग टाढा बसौं,

रेविजको उपचार हुँदैन, सतर्कता अपनाऔं !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

मुटुलाई माया गरौं ।

मुटुलाई स्वस्थ राख्नः

❖नियमित व्यायाम गरौं, मोटोपन घटाऔं,

❖नुनिलो, चिल्लो र गुलियो कम खाऔं, सन्तुलित आहार, फलफूल र हरियो सागसब्जी खाऔं,

❖धूम्रपान र मद्यपान नगरौं,

❖ध्यान, योग र सकारात्मक सोचमार्फत तनाव कम गरौं,

❖पर्याप्त मात्रामा सुतौं,

❖सक्रिय जिवनशैली अवलम्बन गरौं,

मुटुको नियमित परीक्षण गरौं !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

जेष्ठ नागरिकको सम्मान गरौं ।

जेष्ठ नागरिक अनुभव र ज्ञानका भण्डार हुन्:

- ❖जेष्ठ नागरिकको भूमिकालाई परिवार र समाजमा महत्व दिऔं,
- ❖निर्णय प्रक्रियामा समावेश गराऔं,
- ❖स्वास्थ्य र सुरक्षा सुनिश्चित गरौं,
- ❖एक्लोपन हटाउन सँगै समय बिताउने गरौं,
- ❖सामाजिक र सांस्कृतिक कार्यक्रममा सहभागी गराऔं,
- ❖आर्थिक रूपमा सहयोग र सुरक्षा उपलब्ध गराऔं,
- ❖अधिकार र स्वाभिमानको रक्षा गरौं,
- ❖सद्भाव र माया बढाई परिवार र समाजको अभिन्न हिस्सा बनाऔं

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

हिंसा होइन, माया र सहिष्णुता बढाऔं ।

हिंसा हुन नदिऔं:

❖सबै प्राणीप्रति करुणा र सम्मान राखौं,

❖द्वन्द्व होइन, संवाद र समझदारी अपनाऔं,

❖परिवारदेखि समाजसम्म शान्ति फैलाऔं,

❖हिंसात्मक क्रियाकलापबाट बचौं,

❖बालबालिका, महिला र अन्य कमजोर वर्गको सुरक्षा गरौं,

❖द्वेष र घृणा नफैलाऔं,

❖सामाजिक विवादमा धैर्यता र संयमता अपनाऔं,

❖तनाव र रिसलाई व्यवस्थापन गरौं,

❖समस्याको शान्तिपूर्ण समाधान खोजौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

छाडा पशुचौपायाको संरक्षण गरौं ।

छाडा पशुचौपायाका कारणले:

❖सडक दुर्घटनाको सम्भावना बढ्छ,

❖बाली तथा बोटविरुवामा क्षति पुग्छ,

❖मानिस र पशु दुबैको जीवन जोखिममा पर्छ,

❖जथाभावी फोहोरमैला विसर्जन हुँदा रोग फैलिन सक्छ,

❖सार्वजनिक शान्ति र सुरक्षामा अवरोध पुग्न सक्छ ।

त्यसैले,

❖पशुचौपायालाई घरमा व्यवस्थित तरिकाले राखौं,

❖चरन क्षेत्रको व्यवस्थापन गरौं,

❖सडकछेउमा पशुचौपाया नछाडौं/छाड्न नदिऔं,

❖छाडा पशुचौपायाको नियन्त्रण गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

हुलाक सेवालाई प्रवर्धन गरौं ।

सूचना तथा सन्देश पुर्याउने भरपर्दो माध्यम हुलाक सेवा हो ।

❖सुरक्षित र भरपर्दो रुपमा वस्तुको ओसारपसार गर्ने,

❖चिठीपत्र, पार्सल, द्रुत डाँक सेवा सुरक्षित र समयमै पुऱ्याउने,

❖दैनिक जीवनमा सहजता ल्याउने,

❖प्रविधिसँगै आधुनिकतातर्फ उन्मुख,

❖हुलाक सेवाको उपयोग गरौं,

❖स्थानीय तहमा रहेको हुलाक, जिल्ला हुलाक, गोश्वरा हुलाक कार्यालयमार्फत हुलाक सेवा लिन सकिन्छ,

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

प्रकोप जोखिम न्यूनीकरणको पूर्वतयारी गरौं ।

- सम्भावित जोखिमको मूल्याङ्कन गरौं,
- भूकम्प, बाढी, आगलागिजस्ता सम्भावित प्रकोपको बारेमा सचेत बनौं,
- सम्भावित जोखिमबाट बच्न आपतकालीन पूर्वयोजना बनाऔं,
- घर परिवार र छिमेकीहरूसँग मिलेर सुरक्षित स्थानको पहिचान गरौं,
- सम्पर्क बिन्दुहरु तय गरौं, सूचना प्रणालीमा आवद्ध होऔं,
- खाद्यान्न, पानी, प्राथमिक उपचार सामाग्री, टर्चलाइट र आवश्यक औषधि आदि तयारी अवस्थामा राखौं,
- प्रकोप व्यवस्थापन तालिम तथा अभ्यासमा सहभागी बनौं,
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा र अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सुरक्षामा ध्यान दिऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

हात धोऔं, रोगको सङ्क्रमणबाट बचौं ।

- सधैं साबुन र पानीले हात धोऔं,
- खाना खानु अघि र पछि हात सफा राखौं,
- शौचालय प्रयोग गरेपछि अनिवार्य हात धुने गरौं,
- खोक्दा, फोहोर वस्तु समातेपछि हात सफा गरौं,
- रोग लाग्नबाट बच्न हातधुने अभ्यासलाई आत्मसाथ गरौं,
- बालबालिकालाई हातधुन सिकाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

खाद्य गुणस्तरमा ध्यान दिऔं ।

- ❖ सफा र सुरक्षित खानेकुरा मात्र किनौं,
- ❖ मिसावट भएको खाद्य सामग्री नबेचौं र नकिनौं,
- ❖ खाद्य सामग्रीमा कुनै रासायनिक पदार्थ वा हानिकारक तत्व नमिसाऔं,
- ❖ म्याद समाप्त भएको खानेकुरा सेवन नगरौं,
- ❖ खाद्यान्न भण्डारण देखि पकाउने भाँडा समेतमा उचित ध्यान पुऱ्याऔं,
- ❖ ताजा फलफूल र तरकारी खाने बानी बसाऔं,
- ❖ अत्यधिक नुन, तेल, चिनी र पिरो खाने नगरौं,
- ❖ खाद्य सामग्री सही तापक्रममा भण्डारण गरौं,

स्वस्थ जीवनका लागि गुणस्तरीय खाना खाऔं !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड