नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड
बबरमहल, काठमाडौं

प.सं. :- ०८१/८२
च.नं. :- ६९

मिति :- वि.सं. २०८१/०५/२७
ने.स. :- ११४४ ञलाथ्व ९ बिहीवार

विषय: २०८१ साल आश्विन महिनामा प्रकाशन गर्न लोककल्याणकारी विज्ञापन पठाइएको ।

श्री सम्पादकज्यू/प्रकाशकज्यू
आ.ब.२०७७/७८ को वर्गीकरणमा परेका पत्रपत्रिकाहरु ।

विज्ञापन (नियमन गर्ने) ऐन, २०७६ को दफा ३२ र विज्ञापन (नियमन गर्ने) नियमावली, २०७७ को नियम ६ साथै छापामाध्यमका लागि लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशनसम्बन्धी कार्यविधि बमोजिम छापामाध्यमबाट लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशन गर्ने प्रयोजनको लागि आ.ब.२०७७/७८ को वर्गीकरणमा परेका पत्रपत्रिकाले २०८१ साल आश्विन महिनामा संलग्न बमोजिमका लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशनको लागि पठाइएको व्यहोरा निर्णयानुसार अनुरोध छ। वोर्डबाट 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 विज्ञापनहरु २०८१ साल आश्विन 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. आश्विन महिनाको विज्ञापन प्रकाशन गरेपछि विज्ञापन प्रकाशन गरिएका पत्रपत्रिका र बील आश्विन महिनामा नै वा २०८१ साल कार्तिक महिनाको ७ गतेभित्र अनिवार्यरुपमा वोर्ड/हुलाक निर्देशनालय/कार्यालयमा पेश गर्नुहुन ।

साथै, आश्विन महिनामा बडा दशैंमा हुने लामो विदाको समयमा पत्रपत्रिका प्रकाशन हुन नसकेको अवस्थामा लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशनको भुक्तानी प्रयोजनको लागि देहाय अनुसार लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशन गर्न मिति २०८१/०५/२५को निर्णयानुसार अनुरोध छ।

१. साप्ताहिक पत्रिकाको हकमा महिनामा ४ अंक प्रकाशन हुनेमा चाडबाडका कारण पत्रपत्रिका प्रकाशन हुन नसकेमा प्रकाशन हुन नसकेको दुई अंकको विज्ञापन आश्विन महिनाको कुनै अर्को अंकहरूमा २/२ वटा फरक फरक विज्ञापन प्रकाशन गर्न सक्ने।
२. अर्ध साप्ताहिक पत्रिकाको हकमा महिनामा ७ अंक प्रकाशन हुनेमा चाडबाडका कारण पत्रपत्रिका प्रकाशन हुन नसकेमा प्रकाशन हुन नसकेको दुई अंकको विज्ञापन आश्विन महिनाको कुनै अर्को दुई अंकहरूमा फरक-फरक विज्ञापन प्रकाशन गर्न सक्ने।
३. पाक्षिक पत्रिकाको हकमा महिनामा २ अंक प्रकाशन हुनेमा चाडबाडका कारण पत्रपत्रिका प्रकाशन हुन नसकेमा प्रकाशन हुन नसकेको एक अंकको विज्ञापन आश्विन महिनाको एकै अंकमा फरक फरक २ विज्ञापन प्रकाशन गर्न सक्ने।
४. अन्यको हकमा साविक बमोजिम नै हुने।

प्रमाणित डिजिटल हस्ताक्षर गर्ने व्यक्ति
Baburam Pandey
baburam.pandey512@gmail.com

(बाबु राम पाण्डे)
शाखा अधिकृत

बोधार्थ/कार्यार्थः
श्री हुलाक निर्देशनाल(मोरङ,कास्की,सुर्खेत,डोटी), .
श्री जिल्ला हुलाक कार्यालय, सबै ।

संबिधानको रक्षार्थ सबै जुटौं

- संविधान देशको मुल कानून तथा राजनीतिक र सामाजिक सहमतिको दस्तावेज हो ।
- संबिधान प्रदत्त जनताको हक र अधिकारको रक्षा गर्नु सबैको कर्तब्य हो।
- संबिधानको मर्मअनुरुप निर्माण गरिएका कानूनले राज्यका निकायहरूको क्षेत्राधिकार निर्धारण गरी नागरिक अधिकारलाई रक्षा गरेको हुन्छ ।
- संबिधानसँग बाझिने कानून, नीति तथा विधिहरू अमान्य हुन्छन्।

त्यसैले संबिधानको पालना गर्नु सबैको कर्तव्य हो

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

नेपालको संबिधानका मुख्य विशेषताहरू

- जननिर्वाचित संबिधानसभाबाट जारी भएको पहिलो संविधान,
- सार्वभौमसत्ता एवम् राजकीय सत्ता नेपाली जनतामा निहित,
- संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन ब्यवस्था,
- संसदीय शासन प्रणाली, स्वतन्त्र न्यायपालिका,
- धर्मनिरपेक्षता तथा समावेशीकरणको सिद्धान्तलाई आत्मसात,
- आवधिक, प्रत्यक्ष र समानुपातिकसहितको मिश्रित निर्वाचन प्रणाली,
- मानव अधिकार र विधिको शासनको प्रत्याभूति,
- संबिधानवाद एवम् लोकतान्त्रिक मुल्यमान्यतामा आधारित ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

संबिधान दिवस भव्य रुपमा मनाऔं

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

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

संबिधानले ब्यवस्था गरेका नागरिकका कर्तब्यहरू

- राष्ट्रप्रति निष्ठावान हुँदै नेपालको राष्ट्रियता, सार्वभौमसत्ता र अखण्डताको रक्षा गर्नु,
- संबिधान र कानूनको पालना गर्नु,
- राज्यले चाहेका बखत अनिवार्य सेवा गर्नु,
- सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा र संरक्षण गर्नु,

जस्ता नागरिक कर्तब्यको पालना गरौं, जिम्मेवार नागरिकको परिचय दिऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

डेंगीका लक्षणहरू

डेंगीका लक्षणहरू:

- एक्कासी ज्वरो आउनु,
- ५-७ दिनसम्म ज्वरो रहनु,
- बेस्सरी टाउको दुख्नु,
- आँखाको गेडी दुख्नु,
- हाडजोर्नी, मांशपेसी र ढाड दुख्नु,
- शरीरमा विविरा आउनु,
- रिङ्गटा लाग्नु,
- वाकवाकी लाग्नु, बान्ता हुनु,

यस्ता लक्षणहरु देखिएमा तत्काल स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

डेंगीबाट बच्ने उपायहरू

- लामखुट्टेको टोकाईबाट डेंगी लाग्न सक्छ ।
- लामखुट्टेबाट बच्न पुरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं ।
- पानी राखेको भाडाँलाई छोपेर राखौं।
- लामखुट्टे भगाउने धुप बालौं र लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने मलम लगाऔं ।
- घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरी झ्याल ढोकामा जाली वा सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुतौं ।
- अँध्यारा कुना-काप्चामा कीटनाशक औषधी छर्कने गरौं ।
- कम्तिमा हप्ताको एकपटक एयर कुलर, पानी ट्यांकी, फूलदानी, गमलामा राखिएका प्लेटहरु सफा गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

डेंगी नियन्त्रणका उपाय

- लामखुट्टेको वृद्धि विकास रोक्न लामखुट्टेले फुल पार्न सक्ने ठाउँ पत्ता लगाई नष्ट गर्ने तथा गमला, टायर वा कुनैपनि खुला भाँडामा पानी जम्न नदिने ।
- लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने उपायहरू अपनाउने ।
- डेंगीका लक्षण देखिए तत्काल स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह गरी उपचार गराउने ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

चाडपर्वको समयमा खानपानमा ध्यान दिऔं ।

- मासु तथा मासुजन्य पदार्थको आवश्यकताभन्दा बढी उपभोग नगरौं ।
- काटेको वा पकाएको मासु वा मासुजन्य पदार्थ सुरक्षित राखेर मात्र उपभोग गरौं ।
- बासी, सडेगलेको र गन्हाएको मासुजन्य पदार्थ उपभोग नगरौं ।
- मासु तथा मासुजन्य पदार्थसँग अन्य खानेकुराको सन्तुलन मिलाएर उपभोग गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सभ्य रूपमा चाडपर्व मनाऔं

- चाडपर्वमा तडक-भडकसहितका खर्चिला कार्यक्रमहरू नगरौं ।
- चाडपर्वमा जुवातास नखेलौं र मद्यपान नगरौं ।
- संस्कृति र परम्परा जोगाऔं, चाडपर्वको मौलिक पक्षको संरक्षण गरौं ।
- सबैको चाडपर्व एवम् संस्कृतिको सम्मान गरौं ।
- चाडपर्व मनाउँदा सामाजिक सद्भाव कायम राखौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

रोगबाट बच्ने उपायहरू

- खाना खानु र खुवाउनु अघि,
- खाना पकाउनु अघि र पछि,
- बाह्य जुनसुकै वस्तु छोएपछि,
- चर्पी प्रयोग गरेपछि,
- बच्चाको दिशा पिसाब सफा गरेपछि,
- फोहोर कुरा छोएपछि,

साबुन पानीले मिचिमिचि हात धोऔं, रोगबाट बचौं र बचाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

मोबाईलको लतबाट बालबालिकालाई बचाऔं

मोबाईलको लतबाटः

- निद्रा ढिलो लाग्ने, पातलो हुने र पटक-पटक ब्युझने समस्या हुनसक्छ,
- मोबाईल देखाएर खाना खुवाउनाले पोषण तथा पाचनप्रणाली सम्बन्धी समस्या आउन सक्छ,
- मोबाईलको लत लागेका बालबालिकामा एकोहोरो हुने, रिसाउने, झर्किने, रुने, दोहोरो कुरा नगर्ने लगायतका समस्या देखिन सक्छन्,
- लामो समय मोबाईल हेर्ने बालबालिकामा निद्रा लाग्ने हार्मोन उत्सर्जनमा समस्या हुन सक्छ,
- मोबाईलले बालबालिकाको मस्तिष्क विकासमा असर पुऱ्याउन सक्छ ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

विषादीको प्रयोगबाट बचौं र बचाऔं

- किरा मार्ने विषादीले मानिसलाई पनि असर गर्दछ,
- अनावश्यक रुपमा विषादीको प्रयोग नगरौं,
- विषादी प्रयोग गर्नैपर्ने भए प्राविधिकको सल्लाहमा मात्र गरौं,
- विषादी प्रयोग गर्नुपूर्व त्यसको असरको बारेमा जानकारी लिऔं,
- विषादी तयार गर्दा र प्रयोग गर्दा सतर्कता अपनाऔं,
- विषादी प्रयोग गरिएको तरकारी तथा फलफूल खान योग्य भए नभएको यकिन गरेर मात्र उपभोग गरौं,
- विषादी प्रयोग गरिएका तरकारी तथा फलफूल विष मुक्त नभएसम्म विक्रि वितरण नगरौं,
- विषादीको प्रयोग भएका फलफूल तथा तरकारीले क्यान्सरलगायतका रोगहरू लाग्न सक्छ,
- विषादीको प्रयोगले जनस्वास्थयमा गम्भिर असर पर्न सक्छ,

त्यसैले विषादीको प्रयोगमा सचेत बनौं ।

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

धुम्रपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनका असर

- दम, निमोनिया, ब्रोन्काईटिसजस्ता श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या देखा पर्ने,
- बारम्बार रुघाखोकी लाग्ने,
- कानको संक्रमण भई श्रवण शक्ति कम हुने,
- क्यान्सरको सम्भावना बढ्ने भएकोले,

धुम्रपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन आफू पनि नगरौं, अरुलाई पनि गर्नबाट निरुत्साहित गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

चाडपर्वको बेला सुरक्षित यात्रा गरौं

चाडपर्वमा यात्रुको चाप बढ्ने भएकोले,

- पर्याप्त संख्या र नियमितरुपमा सवारीसाधन संचालन गरौं ।
- सवारीसाधनमा अनावश्यक भिडभाड नगरौं ।
- सवारीसाधनमा क्षमताभन्दा बढी यात्रु नबोकौं ।
- सवारीसाधनको छतमा बसेर यात्रा नगरौं ।
- सवारीसाधनको नियमित मर्मत तथा परीक्षण गरौं ।
- मादकपदार्थ सेवन गरी सवारीसाधन नचलाऔं ।
- दुर्घटनाबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

विपद्बाट बचौं र बचाऔं

विपद् आकस्मिकरुपमा आउने हुँदाः

- विपद्बाट बच्न आवश्यक पूर्वतयारी गरौं,
- समुदाय तथा छरछिमेकमा आवश्यक समन्वय गरौं,
- प्रहरी, दमकल, एम्बुलेन्सलगायत अत्यावश्यक निकायको सम्पर्क नम्बर राखौं,
- विपद् आईहालेमा नआत्तिऔं,
- बालबालिका, वृद्धवृद्धालगायत बढी जोखिममा रहेका वर्गको उचित ख्याल राखौं,
- विपत्तिमा परेकालाई उद्दार र पुनर्स्थापनामा सहयोग गरौं,
- विपद्सम्बन्धी सचेतना फैलाऔं,
- विपद्बाट हुने जनधनको क्षति न्यूनिकरण गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

बैदेशिक रोजगारमा जाँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- जान चाहेको देशको भाषा, कानून र त्यहाँको संस्कृतिको आधारभूत जानकारी राखौं ।
- बैदेशिक रोजगारमा जाँदा प्रचलित कानूनबमोजिम श्रम स्वीकृति लिएर मात्र जाऔं ।
- नेपालको बैदेशिक रोजगारसम्बन्धी कानूनहरूको आधारभूत जानकारी राखौं ।
- सीप सिकेर मात्रै बैदेशिक रोजगारीमा जाऔं ।
- बैदेशिक रोजगारमा जानुअघि रोजगारदाता कम्पनिले दिने सेवा, सुविधा र लाग्ने खर्च यकिन गरेर मात्रै जाऔं ।
- बैदेशिक रोजगारमा जाँदा भिजिट भिषामा नभई रोजगार भिषामा जाऔं ।
- बैदेशिक रोजगारमा हुने ठगीबाट बच्न बिचौलियाबाट सजग रहौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड