नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

बबरमहल, काठमाडौं

प.सं. :- ०८१/८२

च.नं. :- १३५

मिति :- वि.सं. २०८१/०६/२०

ने.स. :- ११४४ कौलाध्व ४ आइतवार

विषयः २०८१ साल कार्तिक महिनामा प्रकाशन गर्न लोककल्याणकारी विज्ञापन पठाइएको ।

श्री सम्पादकज्यू/प्रकाशकज्यू

आ.व.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 प्रेस काउन्सिल नेपालको, आ. ब. २०७७/७८ को वर्गीकरणमा परेका पत्रपत्रिकाले २०८१ साल कार्तिक महिनामा संलग्न बमोजिमका लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशनको लागि पठाइएको छ । बोर्डबाट उपलव्ध 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 उपलव्ध गराइएका विज्ञापनहरु २०८१ साल कार्तिक 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. कार्तिक महिनाको विज्ञापन प्रकाशन गरेपछि विज्ञापन प्रकाशन गरिएका पत्रपत्रिका र बील कार्तिक महिनामा नै वा २०८१ साल मंसिर महिनाको ७ गतेभित्र अनिवार्यरुपमा बोर्ड/हुलाक निर्देशनालय/कार्यालयमा पेश गर्नुहुन ।

साथै, छापामाध्यममा लोकल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशनसम्बन्धी कार्यविधि, २०८१ को दफा १२ मा भएको व्यवस्था अनुसार कार्तिक महिनामा हुने चाडपर्वको लामो विदामा पत्रपत्रिका प्रकाशन हुन नसकेको अवस्थामा लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशनको भुक्तानी प्रयोजनको लागि तपसिल अनुसार लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशन गर्न मिति २०८१/०६/१८ को निर्णयानुसार अनुरोध छ।

तपसिल

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

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

(बाबु राम पाण्डे)
शाखा अधिकृत

<u>बोधार्थः</u>

श्री हुलाक निर्देशनाल(मोरङ,कास्की,सुर्खेत,डोटी), .

श्री जिल्ला हुलाक कार्यालय, सबै ।

खानपान र जीवनशैली परिवर्तन गरौं, स्वस्थ रहौं

असन्तुलित खानपान तथा जीवनशैलीका कारण मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मष्तिष्कघातजस्ता रोगहरु लाग्न सक्छन् ।

त्यसैले,

- सन्तुलित र स्वस्थ खाना खाऔं,
- शारिरीक क्रियाकलाप तथा नियमित व्यायाम गरौं,
- मदिरा, सुर्ती तथा सुर्तीजन्य पदार्थको उपभोग नगरौं,
- प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने गरौं,
- तनाव ब्यवस्थापन गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

मधुमेह (डायबिटिज) रोगबाट बचौं

मधुमेहले,

- ➢शरीरका विभिन्न अंगमा क्षति पुऱ्याउने,
- ➢मुटु र मिर्गौंलाले काम नगर्ने,
- ➢अन्धोपन, पक्षघातलगायतका जोखिम बढाउछ ।

त्यसैले मधुमेहबाट बच्न,

- ➢शरीरको तौल सन्तुलित राखौं,
- ➢चिल्लो तथा चिनीजन्य (ग्लुकोज) परिकार कम खाऔं,
- ➢पेय पदार्थ, जंक फुड तथा तारेका, भुटेका पदार्थहरु नखाऔं,
- ➢धुम्रपान, मद्यपान नगरौं, नियमित व्यायाम गरौं,
- ➢रेशायुक्त तथा प्राकृतिक खानेकुरा खाऔं,
- ➢प्रशोधित खानाहरु नखाऔं,
- ➢तनाब व्यवस्थापन गरौं,
- ➢नियमित स्वास्थ्य परिक्षण गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

निमोनियाबाट बचौं र बचाऔं

फोक्सोमा हुने निमोनिया संक्रमणका लक्षणहरु:

- ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने,
- स्वासप्रश्वासको गति बढ्ने, स्वास फेर्न गाऱ्हो हुने,
- स-साना बालबालिकालाई आमाको दुध चुस्न गाह्रो हुने,
- शरिर निलो हुने,

यसबाट बढिमात्रामा बालबालिका प्रभावित हुने हुँदा,

त्यस्ता लक्षण देखिएमा तुरून्त अस्पताल वा चिकित्सकसँग परामर्श गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

बालबालिकालाई निमोनियाबाट जोगाऔं

निमोनियाबाट बालबालिकालाई बचाउन,

- नियमित रुपमा लगाईने खोपहरु लगाऔं ।
- आमाको दुधका साथै पोषणयुक्त थप आहार खुवाऔं ।
- धुलो, धुवाँ, चिसो तथा प्रदुषणबाट बचाऔं ।
- सरसफाईमा उचित ध्यान दिऔं ।
- संक्रमण भएमा चिकित्सकसँग परामर्श गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

चाडपर्व मनाउँदा सामाजिक सद्भाव कायम गरौं

- चाडपर्वमा अनावश्यक तडक-भडक नगरौं,
- जुवातास नखेलौं र मद्यपान नगरौं,
- धार्मिक, सांस्कृतिक मूल्य मान्यता र परम्परा जोगाऔं,
- चाडपर्वलाई सामाजिक सहिष्णुता र मेलमिलापको अवसरका रुपमा प्रयोग गरौं,
- आफ्नो जस्तै अरुको धार्मिक, सांस्कृतिक रीतिरिवाजको सम्मान गरौं,
- चाडपर्व एक आपसमा मिली हर्षोल्लासका साथ मनाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

चाडपर्वलाई पारिवारिक भेटघाटको अवसरका रुपमा प्रयोग गरौं,
हाम्रा सांस्कृतिक पर्वहरुको जगेर्ना गरौं,

चाडपर्वमा अनावश्यक खर्च नगरौं,
मद्यपान र जुवातास जस्ता विकृतिको अन्त्य गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

जुवातासले गर्छ सर्वनाश

जुवातासको लतले,

- पारिवारिक कलह, झै-झगडा हुने गर्छ,
- सामाजिक तथा पारिवारिक वातावरण अशान्त र कोलाहलपूर्ण हुन्छ,
- सम्पत्तिको नाश र परिवारको बिचल्ली हुन सक्छ,
- सामाजिक र आर्थिक संकट उत्पन्न हुन्छ,
- पारिवारिक बिखण्डनको सम्भावना बढ्छ,
- सन्ततिहरू समेत कुलतमा फस्ने सम्भावना हुन्छ,
- सामाजिक प्रतिष्ठामा आँच आउछ,

त्यसैले सम्पत्ति हारजित हुने जुवालगायतका खेल नखेलौं, परिश्रममा विश्वास गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

जुवातास खेल्नु र खेलाउनु कानूनी अपराध हो

जुवातास खेले वा खेलाएमा, मुलुकी अपराध संहिता २०७४ को दफा १२५ मा-

- पहिलोपटक खेल्ने वा खेलाउनेलाई तीन महिनासम्म कैद वा तीसहजारसम्म जरिबाना,
- दोश्रोपटकमा एक वर्षसम्म कैद र पचास हजार रूपैंयासम्म जरिबाना,
- त्यसपछि हरेक पटक थप तीन महिनासम्म कैद र दश हजार रूपैंयासम्म जरिबाना,
- जुवा खेल्न प्रयोग भएको साधन, जुवाखालमा प्राप्त सम्पूर्ण चल अचल सम्पत्ति जफत हुनेलगायतका कानूनी व्यवस्था छ ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

त्यसैले जुवातास नखेलौं, नखेलाऔं, कानूनी कार्वाहीबाट बचौं ।

दीपावली गर्दा सतर्क रहौं

दीपावलीको समयमाः

- मैनबत्ती, दियो तथा विद्युतीय बत्ती प्रयोग गर्दा आगजनी हुन सक्छ,

त्यसबाट बच्नः

- दियो, मैनबत्ती बाल्दा आगोले टिप्ने सामान नजिक नराखौं,
- बालबालिकाले भेट्ने गरी दियो, मैनबत्ती लगायतका प्रज्वलनशील पदार्थ नराखौं,
- पर्दा वा झ्याल ढोकाको नजिकै तथा काठका फर्निचरमाथि दियो तथा मैनबत्ती नबालौं,
- मैनबत्ती, दियो बालिसकेपछी ननिभेसम्म निगरानी गरौं,
- धेरै विद्युतीय बत्तिको प्रयोग गर्दा ओभरलोडका कारण विद्युत सट भई आगलागी हुन सक्छ,
- एक्सटेन्सन प्लगको क्षमताअनुसार मात्र वत्तिको प्रयोग गरौ,
- पटाका तथा अन्य प्रज्वलनसील बस्तुको प्रयोग नगरौं,

आगजनीबाट बचौं र बचाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

जलवायु परिवर्तनका असरबाट बचौं र बचाऔं

जलवायु परिवर्तनका असरलाई दृष्टिगत गरीः

➢अनावश्यक उर्जाको खपत नगरौं,

➢सुधारिएको चुल्हो, वायोग्याँस, सौर्य उर्जा जस्ता नविकरणीय उर्जा प्रयोग गरौं,

➢सकेसम्म विद्युतबाट चल्ने सवारी साधनको प्रयोग गरौं,

➢वनजंगल संरक्षण र वृक्षारोपण गरौं,

➢काम नलाग्ने सामानको पुनः प्रयोग, पुनः प्रशोधन गरौं,

➢घरबाट निस्कने फोहोरलाई जथाभावी नफालौं,

➢जैविक फोहोरलाई कम्पोष्ट मल बनाऔं,

➢आफ्नो छरछिमेक र गाउँघरमा भएका परम्परागत ज्ञानलाई संरक्षण र प्रवर्द्धन गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

वायु प्रदुषणका असरहरू

वायु प्रदुषणले

- फोक्सोको क्यान्सर, ब्रोन्काईटिस, दमजस्ता श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग लाग्न सक्छन्,
- यसले मुटु, रक्तसंचार प्रणाली र मस्तिष्कमा समेत गम्भीर असर पुर्‍याउन सक्छ,
- सुख्खा खोकी लाग्ने, घाँटी चिलाउने तथा आखाँमा असर देखा पर्न सक्छ,
- सहरी क्षेत्रमा यसको असर बढी हुन सक्छ,

त्यसैले:

- वायु प्रदुषण न्यूनीकरणका लागि सवारीसाधनको समय-समयमा मर्मत गरौं,
- कच्ची सडकहरू कालोपत्रे गरौं,
- वृक्षरोपण गरौं,
- घर, सडक तथा सार्वजनिक स्थानको सरसफाई गरौं ।

वायु प्रदुषणको असरबाट बचौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

बचत गरौं, उद्यमशील बनौं

बचत गरौं, सुनौलो भविष्यको आधार निर्माण गरौं

- आफ्नो आम्दानीको केही प्रतिशत रकम बचत गरौं,
- त्यस्तो बचत भविष्यमा आपतकालिन तथा ठूला खर्चहरु टार्न,
- ब्यापार व्यवसाय प्रारम्भ गर्न,
- सन्ततिका लागी शिक्षा, स्वास्थ्यलगायतका काममा प्रयोग गर्न,
- स्वावलम्बी र आत्मनिर्भर बन्न मद्दत गर्छ ।

त्यसैले अनावश्यक खर्च नगरौं, बचत भएको रकमलाई उद्यमशीलतामा लगाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

ग्याँसको चुहावटले हुने दुर्घटना बाट बचौं

खाना पकाउने ग्याँसको चुहावटबाट हुने दुर्घटनाबाट बच्नः

- सिलिण्डर ल्याउदा लैजादा नगुडाऔं,
- भान्सामा सिलिन्डर प्रयोग गर्दा ठाडो पारेर मात्र प्रयोग गरौं,
- गुणस्तरयुक्त रेगुलेटर, पाईप र चुलो प्रयोग गरौं,
- समय-समयमा ग्याँसको पाइप, रेगुलेटर र चुलो फेरौं,
- ग्याँस सिलिण्डरको प्रयोग अवधी हेरेर मात्र खरिद गरौं,
- काम सकेपछि सधैं रेगुलेटर बन्द गरौं,
- भान्साकोठाको झ्याल ढोका सधैं खुला राखौं,
- सुतीको कपडा लगाएर मात्र खाना पकाउने गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

साईबर अपराधबाट बचौं

ईन्टरनेट प्रयोग गर्दा:

- बलियो पासवर्ड राखौं र पासवर्डलाई समय-समयमा परिवर्तन गरौं,
- अपरिचित व्यक्ति वा कार्यालयबाट आएका शंकास्पद मेल, म्यासेज, लिङ्क नखोलौं,
- सामाजिक सञ्जालमा आएका शंकास्पद भिडियो वा अडियो कल नउठाऔं, यस्ता कल पटक-पटक आए ब्लक गरौं,
- आफ्ना ब्यक्तिगत विवरणहरू ओटिपी, युजरनेम, पासवर्ड, बैंक खाता नम्बर, पिनकोड, नागरिकता नम्बर, राहदानी नम्बर, जन्ममिति आदि कसैलाई शेयर नगरौं, सुरक्षित राखौं,
- अनावश्यक सफ्टवेयरहरू ईन्स्टल नगरौं, गरेको भए हटाऔं,
- सामाजिक सञ्जाल, ईमेल वा अन्य कुनै वेव एप्लिकेसन प्रयोग गरिसकेपछि साइन आउट गरौं,
- डिजिटल डिभाईसहरू मर्मत गर्न दिदा सम्पूर्ण विवरणहरू हटाएर मात्र दिऔं,
- सामाजिक सञ्जालमा अनावश्यक फोटो तथा ब्यक्तिगत विवरणहरू नराखौं,

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सुशासन प्रवर्द्धन गरौं

- कानून पालना गर्ने संस्कार र संस्कृतिको विकास गरौं,
- भ्रष्टाचार, अनियमितता विरुद्ध शून्य सहनसील बनौं,
- सार्वजनिक सेवालाई पारदर्शी र उत्तरदायी बनाऔं,
- राज्य र समाजप्रतिको जिम्मेबारी तथा कर्तव्यबोध गरौं,
- रचनात्मक आलोचना र सकारात्मक सोचको विकास गरौं,
- विकास निर्माणका कार्यमा सहभागी बनौं,
- अनियमितताको कुनै सूचना भए नियामक निकायलाई जानकारी गराऔं,
- सुशासन कायम गर्न राज्य संयन्त्रलाई खबरदारी गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड