



प.सं. :- ०८२/८३

च.नं. :- ५६६

मिति :- वि.सं. २०८३/०२/२२

ने.स. :- ११४६ अनलागा,५ शुक्रवार

विषय: २०८३ असार महिनामा प्रकाशन गर्न लोककल्याणकारी विज्ञापन पठाइएको सम्बन्धमा ।

श्री सम्पादक/प्रकाशकज्यू,

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

प्रस्तुत विषयमा 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 २०८३ साल असार 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 निर्णयानुसार अनुरोध छ ।

**देहाय:**

१. लोकसेवा आयोगको वार्षिक उत्सव असार १ गते पर्ने भएकोले **योग्यता, स्वच्छता, निष्पक्षता-लोक सेवा आयोगको प्रतिबद्धता** शिर्षकको लोककल्याणकारी विज्ञापन असार १ गतेसम्म प्रकाशन गर्नु हुन ।
२. छापामाध्यमका लागि लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशनसम्बन्धी कार्यविधि, २०८२ को दफा ११ बमोजिमको आकार र अङ्कमा विज्ञापन प्रकाशन गर्नु हुन ।
३. छापामाध्यमका लागि लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशनसम्बन्धी कार्यविधि, २०८२ को दफा २३(४) बमोजिम असार १५ गतेभित्र दफा २३(५) अनुसार प्रकाशित गरी दफा २३(३) बमोजिम असार २० गतेसम्म बोर्ड/हुलाक निर्देशनालय/जिल्ला हुलाक कार्यालयमा भुक्तानीका कागजात पेश गर्नु हुन ।
४. पत्रसाथ उपलब्ध गराइएका विज्ञापनहरु २०८३ साल असार महिनाको लागि भएकोले सोही महिनामा मात्र प्रकाशित गर्नु हुन ।
५. लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशन गर्दा फरक फरक अंकमा नदोहो-याई फरक फरक विज्ञापन प्रकाशन गर्नु हुन ।

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

(डिल्ली राम सुवेदी)

शाखा अधिकृत

**बोधार्थ:**

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

उल्लेखित व्यवस्था अनुरूप गर्नु/गराउनु हुन ।

## योग्यता, स्वच्छता, निष्पक्षता-लोक सेवा आयोगको प्रतिवद्धता

- ❖ योग्यतामा आधारित छनौट प्रणालीको सम्मान गरौं,
- ❖ योग्यता र प्रतिस्पर्धाको सम्मान गर्दै रोजगारीमा समान अवसरको सदुपयोग गरौं,
- ❖ स्वदेशमा नै प्रतिभाको कदर गरौं र प्रतिभा पलायन हुनबाट रोक्ने वातावरण सिर्जना गरौं,
- ❖ निर्भिक एवं निष्पक्ष रूपमा राष्ट्रको सेवा गर्ने अवसरको उपयोग गरौं र गराऔं,
- ❖ २०८३ असार १ गते लोक सेवा आयोगको ७६ औं बार्षिकोत्सव भव्यताका साथ मनाऔं।

लोक सेवा आयोगको प्रतिवद्धता: प्रतिस्पर्धात्मक छनौटको सुनिश्चितता।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

## योग स्वस्थ जीवनको आधार

- ❖ तनाव व्यवस्थापनका लागि नियमित योग गरौं,
- ❖ योग अभ्यास गरी स्वस्थ जीवनशैली अपनाऔं,
- ❖ शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य सन्तुलन कायम राखौं,
- ❖ दैनिक जीवनमा सकारात्मक सोच र अनुशासन विकास गरौं,
- ❖ स्वस्थ खानपान र नियमित व्यायामलाई प्राथमिकता दिऔं,
- ❖ योगमार्फत रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धि गरौं,
- ❖ सबै उमेर समूहलाई योग अभ्यासमा सहभागी बनाऔं,
- ❖ स्वस्थ समाज निर्माणका लागि योग संस्कृतिको प्रवर्द्धन गरौं।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

## कृषि उत्पादन वृद्धि गरौं, खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित गरौं

- ❖ कृषि पेशाको सम्मान र प्रवर्द्धन गरौं,
- ❖ आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरी धान उत्पादन वृद्धि गरौं,
- ❖ उन्नत बीउ, मल तथा सिंचाइको उचित प्रयोग गरौं,
- ❖ जमिनको सदुपयोग गरी खेतीयोग्य भूमि संरक्षण गरौं,
- ❖ कृषि उत्पादनलाई प्राथमिकता दिई कृषकलाई प्रोत्साहन गरौं,
- ❖ विषादीको सुरक्षित र सन्तुलित प्रयोग गरौं,
- ❖ स्थानीय जातका धानहरूको संरक्षण र प्रवर्द्धन गरौं,
- ❖ व्यवसायिक कृषि प्रणालीमार्फत कृषिमा आत्मनिर्भर बनौं।

खाद्यान्नको उत्पादन, वितरण, पहुँच र दिगोपना सुनिश्चित गरौं।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

## सन्तुलित जनसंख्या: विकासको आधार

- ❖ जनसंख्याको सन्तुलित विकासमा ध्यान दिऔं,
- ❖ जनसंख्या व्यवस्थापन सम्बन्धी सचेतना अभिवृद्धि गरौं,
- ❖ मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य सेवामा पहुँच बढाऔं,
- ❖ किशोर-किशोरीको स्वास्थ्य र शिक्षालाई प्राथमिकता दिऔं,
- ❖ लैङ्गिक समानता र महिला सशक्तीकरणलाई प्रवर्द्धन गरौं,
- ❖ शिक्षा, स्वास्थ्य, क्षमता विकास र रोजगारीमा जोड दिऔं।

स्वस्थ, शिक्षित र समृद्ध समाज निर्माणमा योगदान दिऔं।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

## विपद् जोखिम न्यूनीकरणको पूर्वतयारी गरौं

- ❖ वर्षाको समयमा बाढी पहिरो तथा चट्याङ्गको जोखिम हुन सक्छ,
- ❖ सम्भावित जोखिमको मूल्यांकन गरौं, सचेत बनौं,
- ❖ जोखिमयुक्त स्थानमा नबसौं, सुरक्षित स्थानमा बसौं,
- ❖ नदि किनारा वा भिरालो जमिनमा बसोबास भएकाहरु विशेष सतर्क रहौं,
- ❖ 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 सामग्री, टर्चलाइट र आवश्यक औषधि आदि तयारी अवस्थामा राखौं,
- ❖ प्रकोप व्यवस्थापन तालिम तथा अभ्यासमा सहभागी बनौं,
- ❖ बालबालिका, बृद्धबृद्धा र अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सुरक्षामा ध्यान दिऔं ।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

## लामखुटेको टोकाइबाट बचौं र बचाऔं

- ❖ घर वरिपरि पानी जम्न नदिऔं,
- ❖ सुत्दा अनिवार्य रूपमा झुल/मच्छरदानी प्रयोग गरौं,
- ❖ लामखुटेबाट बच्न पूरा शरीर ढाकिने कपडा लगाऔं,
- ❖ घर तथा वातावरण सफा र स्वच्छ राखौं,
- ❖ झ्याल-ढोकामा जालीको प्रयोग गरौं,
- ❖ डेंगु, मलेरिया जस्ता रोगका लक्षण देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा जाऔं,
- ❖ फोहोर व्यवस्थापनमा ध्यान दिई लामखुटे बढ्न नदिऔं,
- ❖ समुदायस्तरमा सरसफाई अभियान सञ्चालन गरौं ।

सचेतना र सरसफाई नै सुरक्षित जीवनको आधार हो ।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

## मौसमजन्य भाइरलबाट सुरक्षित बनौं

- ❖ मौसम परिवर्तनसँगै स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान दिऔं,
- ❖ नियमित रूपमा साबुनपानीले हात धुने बानी बसालौं,
- ❖ भीडभाडयुक्त स्थानमा आवश्यक सावधानी अपनाऔं,
- ❖ स्वच्छ पानी र ताजा तथा पोषणयुक्त खाना सेवन गरौं,
- ❖ खोकदा वा हाँछ्युं गर्दा मुख-नाक छोपौं,
- ❖ घर तथा वरपरको वातावरण सफा र स्वच्छ राखौं,
- ❖ ज्वरो, रुघाखोकी वा अन्य लक्षण देखिए तुरुन्त स्वास्थ्य जाँच गराऔं,

स्वस्थ र सुरक्षित जीवनशैली अपनाऔं  
चिकित्सकको सल्लाहबिना औषधि सेवन नगरौं।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

## गर्मी मौसममा सावधानी अपनाऔ, सुरक्षित बनौं

- ❖ प्रयाप्त मात्रामा सफा पानी, स्वच्छ खाना तथा तरल पदार्थ सेवन गरौं,
- ❖ अत्यधिक घाममा लामो समयसम्म नबसौं,
- ❖ चर्को घाममा बाहिर निस्कँदा छाता, टोपी र पातलो कपडा प्रयोग गरौं,
- ❖ जंकफूड, बासी, सडेगलेका तथा दूषित खानेकुरा नखाऔं,
- ❖ बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक तथा बिरामीको विशेष हेरचाह गरौं,
- ❖ तातो हावाका कारण लु का लक्षण देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं,
- ❖ घर तथा कार्यस्थललाई स्वच्छ, सफा र शितल राखौं।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

## सरकारी तथा सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण गरौं

- ❖ सडक, पार्क, विद्यालय, अस्पताल, कार्यालय जस्ता संरचनामा तोडफोड तथा क्षति नपुऱ्याऔं,
- ❖ सार्वजनिक स्थलमा सरसफाइ गरौं,
- ❖ सरकारी सामग्रीको हिनामिना तथा दुरुपयोग नगरौं/नगराऔं,
- ❖ ऐतिहासिक, सांस्कृतिक तथा प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण गरौं,
- ❖ अनधिकृत अतिक्रमण र क्षतिबाट सार्वजनिक सम्पत्तिलाई जोगाऔं,
- ❖ जिम्मेवार नागरिक बनेर सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण गरौं ।

सार्वजनिक सम्पत्ति हामी सबैको सम्पत्ति हो, संरक्षण गर्नु हामी सबैको दायित्व हो ।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

## रेबिजबारे सचेत बनौं

कुकुर तथा जंगली जनावरको टोकाईबाट रेबिज मानिसमा सर्न सक्छ।

यसबाट बच्न:

- ❖ घरपालुवा जनावरलाई नियमितरूपमा रेबिजविरुद्धको खोप लगाऔं,
- ❖ जनावरले टोकेमा तुरुन्तै साबुन पानीले कम्तीमा १५ मिनेटसम्म राम्रोसँग धोऔं र तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं,
- ❖ स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहबमोजिम रेबिजविरुद्धको खोप लगाऔं,
- ❖ कुकुर तथा घरपालुवा जनावरलाई खुल्ला रूपमा नछाडौं,
- ❖ जंगली वा अपरिचित जनावरबाट टाढा बसौं,

रेबिज लाग्न नदिन समयमा विचार पुऱ्याऔं।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

## छाडा पशु-चौपायाको संरक्षण गरौं

छाडा पशु-चौपायाका कारणले:

- ❖ सडक दुर्घटनाको सम्भावना बढ्छ,
- ❖ बाली तथा बोटविरुवामा क्षति पुग्छ,
- ❖ मानिस र पशु दुबैको जीवन जोखिममा पर्छ,
- ❖ जथाभावी फोहोरमैला विसर्जन हुँदा रोग फैलिन सक्छ,

त्यसैले,

- ❖ पशु-चौपायालाई घरमा व्यवस्थित तरिकाले राखौं,
- ❖ चरन क्षेत्रको व्यवस्थापन गरौं,
- ❖ सडकछेउमा पशु-चौपाया नछाडौं/छाड्न नदिऔं,
- ❖ छाडा पशु-चौपायाको नियन्त्रण गरौं ।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

## मधुमेह (डायबिटिज) रोगबाट बचौं

शरीरमा चिनीको मात्रा बढी हुँदा मधुमेह हुन सक्छ,

मधुमेहले,

- ❖ विभिन्न अंगमा क्षति पुऱ्याउन सक्छ,
- ❖ मुटु र मिर्गौलामा क्षति पुऱ्याउन सक्छ,
- ❖ अन्धोपन, पक्षघातलगायतका जोखिम बढाउन सक्छ ।

मधुमेहबाट बच्न,

- ❖ शरीरको तौल सन्तुलित राखौं,
- ❖ चिल्लो तथा चिनीजन्य पदार्थको सेवन कम गरौं,
- ❖ जङ्गफूड तथा तारेका, भुटेका र प्रशोधित खानाहरु नखाऔं,
- ❖ धुम्रपान, मद्यपान नगरौं, नियमित व्यायाम गरौं,
- ❖ रेशायुक्त तथा प्राकृतिक खानेकुरा खाऔं,

नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गरौं, मधुमेहबाट बचौं ।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

## सडक दुर्घटनाबाट बचाऔं र बचाऔं

- ❖ सवारी साधन चलाउँदा सावधानी अपनाऔं,
- ❖ तीव्र गतिमा सवारी साधन नचलाऔं, ट्राफिक नियम पालना गरौं,
- ❖ जोखिमपूर्ण सडकमा सवारी चलाउँदा विशेष ध्यान दिऔं,
- ❖ मद्यपान तथा लागु पदार्थ सेवन गरेर सवारी साधन नचलाऔं,
- ❖ सवारी चालकले मद्यपान तथा लागु पदार्थ सेवन गरेको शंका लागेमा तत्काल प्रहरीलाई खबर गरौं,
- ❖ पैदल यात्रुले बाटो काट्दा जेब्राक्रस वा आकाशे पुलको प्रयोग गरौं,
- ❖ सवारी चालकले सिटबेल्ट, हेलमेट अनिवार्य प्रयोग गरौं,
- ❖ सवारी साधन नियमितरूपमा मर्मतसम्भार गरौं,
- ❖ दुर्घटना भएमा तुरुन्त प्रहरी र अस्पतालमा सम्पर्क गरौं।

सावधानी अपनाऔं, बचाऔं र बचाऔं।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड