नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड
बबरमहल, काठमाडौं

प.सं. :- ०८२/८३
च.नं. :- १५६

मिति :- वि.सं. २०८२/०६/२४
ने.स. :- ११४५ कौलागा, ४ शुक्रवार

विषयः २०८२ कार्तिक महिनामा प्रकाशन गर्न लोककल्याणकारी विज्ञापन पठाइएको सम्बन्धमा ।

श्री सम्पादक/प्रकाशकज्यू
प्रेस काउन्सिल नेपालको आ.व. २०७८/७९ को बर्गीकरणमा परेका पत्रपत्रिका सबै

विज्ञापन (नियमन गर्ने) ऐन २०७६ को दफा ३२ र विज्ञापन (नियमन गर्ने) नियमावली, २०७७ को नियम ६ बमोजिम छापामाध्यमबाट लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशन गर्ने प्रयोजनको लागि प्रेस काउन्सिल नेपालको आ.व. २०७८/७९ को वर्गीकरणमा परेका पत्रपत्रिकाले २०८२ साल कार्तिक महिनामा प्रकाशनको लागि संलग्न बमोजिमका लोककल्याणकारी विज्ञापन पठाइएको छ । बोर्डबाट उपलब्ध गराइएको लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशन गर्दा देहाय बमोजिम गर्नु गराउनु हुन साथै सो बमोजिम नभएमा लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशन वापतको रकम भुक्तानी नहुने व्यहोरा निर्णयानुसार अनुरोध छ ।

देहायः

१. पत्रसाथ उपलब्ध गराइएका विज्ञापनहरु २०८२ साल कार्तिक महिनाको लागि भएकोले सोही महिनामा मात्र प्रकाशित गर्नु हुन ।

२. लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशन गर्दा फरक अंकमा नदोहोऱ्याई फरक फरक विज्ञापन प्रकाशन गर्नु हुन ।

३. छापामाध्यमका लागि लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशनसम्बन्धी कार्यविधि, २०८२ को दफा१४ मा पत्रपत्रिकाले प्रकाशित भएको महिनाको सम्पूर्ण अङ्क र बिलसहित अर्को महिनाको सात गते भित्र बोर्ड वा हुलाक कार्यालयमा दर्ता गराउनु पर्ने व्यवस्था भएको तर २०८२ कार्तिक १ गते शनिबार, ३ गतेदेखि ७ गतेसम्म तिहारको सार्वजनिक विदा र ८ गते शनिबार परेकोले असोज महिनामा प्रकाशित भएको लोककल्याणकारी विज्ञापन छापिएको पत्रपत्रिकाको अङ्क र बिलसहितको निवेदन २०८२ कार्तिक १४ गतेसम्म बोर्ड, हुलाक निर्देशनालय वा जिल्ला हुलाक कार्यालयमा दर्ता गराउनु 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 , ५७ वटा ।

दीपावली सतर्कतापूर्वक मनाऔं ।

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, मैनबत्तीलगायतका प्रज्वलनशील पदार्थ नराखौं,

❖पर्दा वा झ्याल ढोकाको नजिकै तथा काठका फर्निचरमाथि दियो तथा मैनबत्ती नबालौं,

❖मैनबत्ती, दियो बालिसकेपछी ननिभेसम्म निगरानी गरौं,

❖धेरै विद्युतीय उपकरण प्रयोगका कारण विद्युत सट भई आगो लाग्न सक्ने हुँदा कम प्रयोग गरौं,

❖एक्सटेन्सन प्लगको क्षमताअनुसार मात्र बत्तीको प्रयोग गरौं,

❖पटाका तथा अन्य प्रज्वलनशील बस्तुको प्रयोग नगरौं।

आगजनीबाट बचौं र बचाऔं !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

जुवातास खेल्नु र खेलाउनु कानूनी अपराध हो ।

जुवातास खेले वा खेलाएमा, मुलुकी अपराधसंहिता, २०७४ को दफा १२५ मा

❖पहिलो पटक खेल्ने वा खेलाउनेलाई तीन महिनासम्म कैद वा तीस हजारसम्म जरिवाना,

❖दोश्रो पटकमा एक वर्षसम्म कैद र पचास हजार रूपैंयासम्म जरिवाना,

❖त्यसपछि हरेक पटक थप तीन महिनासम्म कैद र दश हजार रूपैंयासम्म जरिवाना,

❖ जुवा खेल्न प्रयोग भएको साधन, जुवाखालमा प्राप्त सम्पूर्ण चल अचल सम्पत्ति जफत हुनेलगायतका कानूनी व्यवस्था छ।

त्यसैले जुवातास नखेलौं-नखेलाऔं, कानूनी कारबाहीबाट बचौं !

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 नचढौं/नचढाऔं,
- ❖ सवारीसाधनको छतमा बसेर यात्रा नगरौं,
- ❖ सवारीसाधनको नियमित मर्मत तथा परीक्षण गरौं,
- ❖ मादक/लागू पदार्थ सेवन गरी सवारीसाधन नचलाऔं।

दुर्घटनाबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

खानपान र जीवनशैली परिवर्तन गरौं, स्वस्थ रहौं ।

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

त्यसैले,

❖सन्तुलित र स्वस्थ खाना खाऔं,

❖शारीरिक क्रियाकलाप तथा नियमित व्यायाम गरौं,

❖मदिरा, सुर्ती तथा सुर्तीजन्य पदार्थको उपभोग नगरौं,

❖प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने गरौं,

❖तनाव व्यवस्थापन गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

धर्म, संस्कृति र परम्परालाई सम्मान गरौं ।

- चाडपर्व मनाउँदा अनावश्यक तडकभडक नगरौं,
- मौलिक संस्कार र संस्कृति झल्कने गरी चाडपर्व मनाऔं,
- चाडपर्व सभ्य, शिष्ट र मर्यादित रुपमा मनाऔं,
- धार्मिक, सांस्कृतिक संस्कारलाई निरन्तरता दिऔं,
- असल आचरण र सामाजिक सद्‍भाव प्रवर्द्धन गरौं,
- एक अर्काको चाडपर्वप्रति सम्मान गरौं,
- अरुलाई नकरात्मक असर पार्ने गतिविधि नगरौं।

सामाजिक सद्भाव र सहिष्णुता कायम गरौं !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

मधुमेह (डायबिटिज) रोगबाट बचौं ।

मधुमेहले,

- शरीरका विभिन्न अंगमा क्षति पुऱ्याउने,
- मुटु र मिर्गौलाले काम नगर्ने,
- अन्धोपन, पक्षघातलगायतका जोखिम बढाउन सक्छ ।

त्यसैले मधुमेहबाट बच्न,

- शरीरको तौल सन्तुलित राखौं,
- चिल्लो तथा चिनीजन्य परिकार कम खाऔं,
- जङ्क 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 परीक्षण गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

निमोनियाबाट बचौं र बचाऔं।

निमोनिया संक्रमणका लक्षणहरुः

❖ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने,

❖स्वासप्रश्वासको गति बढ्ने, स्वास फेर्न गाऱ्हो हुने,

❖स-साना बालबालिकालाई आमाको दुध चुस्न गाह्रो हुने,

❖शरीर निलो हुने जस्ता लक्षण देखा पर्न सक्छन् ।

बालबालिकालाई निमोनियाबाट बचाउनः

❖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

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 कुलतमा फस्न सक्छन्,

❖सामाजिक प्रतिष्ठामा आँच आउछ,

जुवातास खेल्नु/खेलाउनु कानून विपरीत भएकोले नखेलौं/नखेलाऔं !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

स्वच्छ सहर: स्वस्थ्य शहर

- ❖ धुवाँ बढी फाल्ने सवारी साधनको प्रयोग नगरौं,
- ❖ सवारी साधनको समयसमयमा मर्मत सम्भार गरौं,
- ❖ तोकिएको स्थानमा मात्र फोहोर फालौं, जथाभावी नफालौं,
- ❖ करेसाबारी, सडक छेउ र सार्वजनिक स्थानमा वृक्षारोपण गरौं,
- ❖ सार्वजनिक स्थलका बोट विरुवा तथा फूलको संरक्षण गरौं,
- ❖ स्वच्छ पानी र सरसफाईमा ध्यान दिऔं,
- ❖ ध्वनि र वायु प्रदुषण कम गरौं,
- ❖ सडकको समयसमयमा मर्मत संभार गरौं,
- ❖ सडकमा निर्माण सामग्री नराखौं।

शहरलाई सफा राखौ, सुन्दर बनाऔं !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पदाको संरक्षण गरौं ।

❖देशका ऐतिहासिक, पुरातात्विक तथा प्राकृतिक सम्पदा, मठमन्दिर, मूर्ति, हस्तकला, वास्तुकला, चित्रकला, दस्तावेज, भवन तथा स्मारक राष्ट्रिय सम्पत्ति हुन्,

❖राष्ट्रिय सम्पत्तिहरु मुलुकको पहिचान हुन्, तिनीहरु प्रति गर्व गरौं,

❖राष्ट्रिय सम्पत्तिको संरक्षण गर्नु प्रत्येक नागरिकको कर्तव्य र जिम्मेवारी हो ।

हाम्रो सम्पदा, हाम्रो पहिचान
सबै मिली गरौं संरक्षण !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

समयमै बसाइँसराइ दर्ता गरौं ।

बसाइँ सरेर जाँदा चाहिने कागजातहरुः

- लगत हस्तान्तरण फाराम,
- बसाइँसराइ गरेर जाने सूचकको नागरिकताको प्रमाणपत्र,
- १६ वर्ष मुनिका बालबालिकाको हकमा जन्म दर्ताको प्रमाणपत्र र १६ वर्षभन्दा माथिका नागरिकको हकमा नागरिकता र नागरिकता नभएमा जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र,
- बसाइँसराइ गर्नेको सबै प्रकारका व्यक्तिगत घटनाको दर्ता प्रमाणपत्र,
- बाबु बेपत्ता वा ठेगान थाहा नभएको भए सोसम्बन्धी प्रहरी प्रतिवेदन ।

बसाइँ सरेर आउँदा चाहिने कागजातहरुः

- लगत हस्तान्तरण फाराम,
- सूचकको नागरिकता ।

सम्बन्धित स्थानीय तहमा ३५ दिनभित्र बसाइँ सराइको दर्ता गरौं

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सचेत उपभोक्ता बनौं ।

सामान खरिद गर्दा देहायका बिषय एकिन गरौं,

- ❖उत्पादकको नाम, ठेगाना र दर्ता नम्बर,
- ❖वस्तुको उत्पादन र उपभोग गरिसक्नुपर्ने मिति,
- ❖आयातिक वस्तुको हकमा आयातकर्ताको नाम, ठेगाना,
- ❖वस्तुमा भएको मिश्रण, तौल र परिमाण,
- ❖वस्तुको अधिकतम् बिक्री मुल्य,
- ❖गुणस्तर निर्धारण भएको वस्तुको हकमा त्यस्तो वस्तुको गुणस्तर,
- ❖वस्तुको प्रयोग गर्ने तरीका र प्रयोग गर्नु पूर्वको सावधानी।

सामान खरिद गर्दा सकेसम्म बैकिङ माध्यमबाट भुक्तानी गरौं

भुक्तानी गरेको मूल्य बराबरको बिल अनिवार्य लिऔं !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

क्यान्सर रोगबारे जानकारी राखौं।

क्यान्सर रोगमा हुन सक्ने लक्षणहरुः

❖ शरीरमा गिर्खा गाँठा-गुठीहरु देखिनु,
❖ शरीरमा भएका कोठी वा मुसाहरुको रङ्ग बदलिनु वा आकार बढ्दै जानु वा अन्यत्र फैलिनु,
❖ शरीरमा भएका घाउहरु लामो समयसम्म निको नहुनु,
❖ खकारमा रगत देखा पर्नु वा लामो समयसम्म खोकी निको नहुनु,
❖ लामो सयमसम्म दिसामा गोटी पर्नु, पातलो दिसा हुनु, दिसामा रगत देखिनु,
❖ महिनाबारी नभएको समयमा रगत देखिनु, महिनाबारी रोकिएका महिलाको पुनः रक्तश्राव हुनु वा सहवासपछि रक्तश्राव हुनु,
❖ स्तनमा गाँठा-गुठी देखिनु, स्तनको मुन्टोबाट रगत मिसिएको दुध आउनु वा स्तनको मुन्टो दबिनु,
❖ शरीरको वजन छिटो घट्नु, रक्तअल्पता देखिनु, ज्वरो आइरहनु,
❖ नाक मुख वा शरीरका अन्य छिद्रहरुबाट रगत आउनु,
❖ धेरै दिनसम्म टाउको दुखिरहनु, वान्ता हुनु, रिङ्गटा लाग्नु, आँखा धमिलो देखिनु वा शरीर काँप्नु आदि ।

यस्ता लक्षण देखिएमा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं वा चिकित्सकसँग परामर्श लिऔं !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

स्वदेशी वस्तुको प्रयोग गरौं ।

सार्वजनिक निकायमा स्वदेशी वस्तुको प्रयोगसम्बन्धी निर्देशिका, २०८१ मा-

❖ सार्वजनिक निकायले कुनै बस्तु वा सेवा खरिद गर्दा स्वदेशी बस्तु तथा सेवा खरिद गर्नुपर्ने,

❖ त्यस्तो बस्तु वा सेवा उत्पादन गर्ने उत्पादकले थोक तथा बिक्री मुल्य प्रकाशन गर्नुपर्ने,

❖ सार्वजनिक निकायमा कार्यरत कर्मचारी तथा पदाधिकारीले उपलब्ध भए सम्म स्वदेशी उद्योगबाट निर्मित पोसाक प्रयोग गर्नुपर्ने,

❖ सार्वजनिक निकायबाट आयोजना हुने कार्यक्रम, गोष्ठी र सेमिनारमा स्वदेशी वस्तुको प्रयोग गर्ने, ब्यवस्था छ ।

स्वदेशी वस्तुको प्रयोगबाट स्वदेशी उद्योगको संरक्षण हुन्छ

उक्त व्यवस्थाको पालना गरौं र गराऔं !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

बिपद्को पूर्व तयारी गरौं।

भूकम्प, बाढी, पहिरो, डुबान, आगलागी, हावाहुरी, चट्याङजस्ता बिपद्जन्य जोखिमबाट जोगिनः

- ❖ घर निर्माण गर्दा प्राविधिक मापदण्ड पालना गरौं,
- ❖ जोखिमयुक्त ठाउँमा बसोबास नगरी सुरक्षित स्थान रोजौं,
- ❖ आपतकालीन सामग्री (खानेपानी, औषधि, टर्च, कागजात आदि) सधैं तयार राखौं,
- ❖ विद्यालय, कार्यालय र समुदायमा बिपद् व्यवस्थापन योजना बनाऔं,
- ❖ अफवाह नफैलाऔं – आधिकारिक जानकारीमा मात्र भर परौं।

बिपद् रोक्न सकिंदैन, पूर्व तयारी गरे क्षति घटाउन सकिन्छ !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड