नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

बबरमहल, काठमाडौं

प.सं. :- ०८१/८२

च.नं. :- ३८९

मिति :- वि.सं. २०८१/११/२६

ने.स. :- ११४५ चिल्लाथ्व ११ सोमवार

विषयः २०८१ साल चैत्र महिनामा प्रकाशन गर्न लोककल्याणकारी विज्ञापन पठाइएको ।

श्री सम्पादकज्यू/प्रकाशकज्यू आ.ब.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, २०८१ बमोजिम छापामाध्यमबाट लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशन गर्ने प्रयोजनको लागि आ.ब.२०७८/७९ को वर्गीकरणमा परेका पत्रपत्रिकाले २०८१ साल चैत्र 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 २०८१ साल चैत्र 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. चैत्र महिनाको विज्ञापन प्रकाशन गरेपछि विज्ञापन प्रकाशन गरिएका पत्रपत्रिका र बील चैत्र महिनामा नै वा २०८२ साल बैशाख महिनाको ७ गतेभित्र अनिवार्यरुपमा बोर्ड/हुलाक निर्देशनालय/कार्यालयमा पेश गर्नुहुन ।

(बाबु राम पाण्डे)

शाखा अधिकृत

बोधार्थः

श्री जिल्ला हुलाक कार्यालय / क्षेत्रीय हुलाक निर्देशनालय

सबै

फागु पर्व उल्लास पूर्वक मनाऔं ।

फागु रङ्ग र उमङ्गको पर्व,

- सभ्य र मर्यादित भएर फागु पर्व मनाऔं,
- बलपूर्वक अरुलाई रङ्ग नलगाऔं,
- कसैको सहमति बिना रङ्ग तथा पानी छ्याप्ने नगरौं,
- हानिकारक रङ्गको प्रयोग नगरौं,
- फागु पर्व मनाउने बहानामा अवाञ्छित गतिविधिमा संलग्न नबनौं,
- फागु पर्वको महत्व र गरिमा बढ्ने गरी यस पर्वलाई उल्लासमय बनाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

डढेलो नियन्त्रण गरौं, जीवन र वन जोगाऔं ।

- ➢सुख्खा मौसममा डढेलो लाग्न सक्छ,
- ➢डढेलोले मानीस, वन्यजन्तु र पर्यावरणमा गम्भीर असर पार्न सक्छ,

त्यसैले डढेलोबाट जोगिन:

- ➢ वन क्षेत्रमा आगो नबालौं,
- ➢सुक्खा घाँस जस्ता ज्वलनशील पदार्थहरू सुरक्षित रूपमा व्यवस्थापन गरौं,
- ➢चुरोट, बीडी, आगोका झिल्का भएका वस्तु जथाभावी नफालौं,
- ➢डढेलो देखिएमा तत्काल स्थानीय प्रशासनमा खबर गरौं,
- ➢डढेलो विरुद्द समुदायस्तरमा सचेतना फैलाऔं,
- ➢बन संरक्षणमा योगदान दिऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

चाडपर्व प्रति सम्मान गरौं ।

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

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

मौसमी फ्लु रोकथामका उपाय ।

- बिरामी भएका व्यक्तिसँग भौतिक दूरी कायम गरौं,
- खोक्दा हाच्छिउँ गर्दा मुख र नाक छोपौं,
- शारीरिक रुपमा सक्रिय बनौं र पौष्टिक खाना खाऔं,
- बिरामी हुँदा सम्भव भएसम्म घरमै बसौं,
- समयसमयमा साबुनपानीले हात धुऔं,
- स्यानिटाइजरको प्रयोग गरौं,
- आँखा, नाक, मुख छोईरहने बानी नगरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

क्षयरोगबाट बचौं र बचाऔं

➢लगातार खोकी लाग्ने,

➢खोकीमा रगत देखापर्ने,

➢तौल घट्ने,

➢फोक्सो दुख्ने वा असजिलो महसुस हुने जस्ता लक्षण क्षयरोगका लक्षण हुन सक्छन् ।

क्षयरोगबाट बच्नः

➢धूम्रपान तथा मद्यपान नगरौं,

➢धुवाँ धुलोमा नबसौं,

➢खोक्दा हाच्छ्युँ गर्दा रुमालले नाकमुख छोपौं,

➢बालबालिकालाई निश्चित समयमा बीसीजी खोप लगाऔं,

➢क्षयरोग लागेका व्यक्तिभन्दा टाढै बसौं र रोगीको जुठो नखाऔं,

➢क्षयरोगको शंकालागेमा चिकित्सकको सल्लाह लिऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

उपभोक्ता हकको रक्षा गरौं ।

- प्रत्येक उपभोक्तालाई गुणस्तरीय वस्तु तथा सेवा प्राप्त गर्ने हक हुन्छ,
- गुणस्तरहीन वस्तु वा सेवाबाट क्षति पुगे कानून बमोजिम क्षतिपूर्ति पाउने ब्यवस्था छ।

त्यसैले

- उपभोक्ता हकको बारेमा सचेत बनौं,
- उपभोक्ता हकहित रक्षाको लागि एकजुट होऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

खाना पकाउने ग्याँस प्रयोगमा सावधानी अपनाऔं ।

- सलाई, लाइटरजस्ता प्रज्वलनशील सामग्री बालबालिकाले भेट्ने गरी नराखौं,
- ग्याँस बालेर भान्साकोठा छाडेर नजाऔं,
- ग्याँस सिलिण्डरलाई सकेसम्म भान्सा कोठाभन्दा बाहिर राखौं,
- प्रयोग मिति यकीन गरेर मात्र ग्याँस सिलिण्डर खरिद गरौं,
- ग्याँस सिलिण्डरको पाइप समय-समयमा जाँच गरौं,
- आवश्यकताभन्दा बढी ग्याँस सिलिण्डर सञ्चय नगरौं,
- कुनै खराबी वा टुटफूट भए तुरुन्त मर्मत गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

पानीका स्रोतको संरक्षण गरौं ।

- वनसम्पदाको संरक्षण गरौं,
- खुला ठाउँमा वृक्षरोपण गरौं,
- इनार, कुवा, पोखरी, पानी पँधेरोजस्ता पानीका स्रोतको संरक्षण गरौं,
- भूमिगत पानीको दोहन नगरौं,
- पानीका स्रोतको संरक्षणवारे जनचेतना अभिवृद्धि गरौं,
- खोलानाला, पोखरी, ताल वरिपरि सफा र हराभरा राखौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

ब्यक्तिगत स्वास्थ्यमा ध्यान दिऔं ।

- नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराऔं,
- सन्तुलित, पोषणयुक्त आहार सेवन गरौं,
- नियमित शारीरिक परिश्रम गरौं,
- दैनिक रुपमा निद्रा पुग्नेगरी सुतौं,
- ध्यान, योग, व्यायामजस्ता गतिविधिमा संलग्न होऔं,
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

नागरिक वडापत्रको उपयोग गरौं ।

नागरिक वडापत्रमा:

- ➢सम्बन्धित कार्यालयले दिने सेवा र त्यसको प्रकृति,
- ➢सेवाग्राहीले सेवा प्राप्त गर्न पूरा गर्नुपर्ने कार्यविधि,
- ➢सेवा प्राप्त गर्न लाग्ने शुल्क र समयावधि,
- ➢सेवा प्रदान गर्ने जिम्मेवार पदाधिकारी र निजको कार्यकक्षको विवरण,
- ➢तोकिएबमोजिम अन्य कुरा उल्लेख गरिएका हुन्छन् ।

सेवाग्राहीले:

- ➢समयमा सेवा प्राप्त नभए तत्काल कार्यालय प्रमुख वा तोकिएको अधिकारी समक्ष उजुरी गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सहकारीका विश्वव्यापी सिद्धान्त

- स्वेच्छिक तथा खुला सदस्यता,
- सदस्यहरूद्वारा लोकतान्त्रिक नियन्त्रण,
- सदस्यहरूको आर्थिक सहभागिता,
- स्वायत्तता र स्वतन्त्रता,
- सहकारी शिक्षा, तालिम र सूचना,
- सहकारी-सहकारीबीच पारस्परिक सहयोग,
- समुदायप्रतिको चासो ।

सहकारी सिद्धान्तको पालना गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सहकारीका गतिविधिबारे सचेत बनौं

- सहकारी कानूनको पालना गरौं,
- गैर सदस्यहरूसँग आर्थिक कारोवार नगरौं,
- एक परिवारका एक भन्दा बढी सदस्य एकैपटक सञ्चालक समितिमा नवसौं,
- सञ्चालकहरूलाई सहकारीको कर्मचारीको रुपमा नराखौं,
- नियमित रुपमा सहकारी संस्थाको साधारण सभा र लेखापरीक्षण गराऔं,
- सहकारी संस्थाको सञ्चालन तथा कारोवारमा संस्थागत सुशासन र पारदर्शिता कायम गरौं,
- आफ्नो सहकारी संस्थाको गतिविधिवारे सदस्यहरू सचेत बनौं ।

सहकारी मूल्यमान्यताको पालना गरौं

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

नागरिकले पाउने सामाजिक सुरक्षा भत्ताहरू

- जेष्ठ नागरिक भत्ता,
- अन्य जेष्ठ नागरिक भत्ता,
- एकल महिला भत्ता ,
- विधवा भत्ता,
- पूर्ण अपाङ्गता भत्ता,
- अति अशक्त अपाङ्गता भत्ता,
- बाल पोषण भत्ता,
- लोपन्मुख जाति भत्ता ।

सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्न आफ्नो स्थानीय तहमा सम्पर्क गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने उपायहरू

- नून कम भएको स्वस्थ र पोषिलो आहार खाने,
- तौल कम गर्ने र शारीरिक रुपमा सक्रिय रहने,
- सुर्ती तथा मदिराजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने,
- चिकित्सकको सल्लाह पालना गर्ने,
- चिकित्सकले सिफारिस गरेको औषधी नछुटाई खाने,
- आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई मधुमेह, रक्तचाप (ब्लडप्रेसर), मिर्गौला सम्बन्धी रोगको नियमित जाँच गर्ने गरौं।

स्वस्थ र दीर्घ जीवन बाँचौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड