



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड
बबरमहल, काठमाडौं



प.सं. :- ०८१/८२

च.नं. :- ४७४

मिति :- वि.सं. २०८२/०१/२५

विषय: २०८२ साल जेठ 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 २०८२ साल जेठ 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 ।

तपसिल:

१. पत्रसाथ उपलब्ध गराइएका विज्ञापनहरू २०८१ साल जेठ 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. जेठ महिनाको विज्ञापन प्रकाशन गरेपछि विज्ञापन प्रकाशन गरिएका पत्रपत्रिका र बील जेठ महिनामा नै वा २०८२ साल असार महिनाको ७ गतेभित्र अनिवार्यरूपमा बोर्ड/हुलाक निर्देशनालय/कार्यालयमा पेश गर्नुहुन ।

प्रमाणित डिजिटल हस्ताक्षर गर्ने व्यक्ति
Bimal Rijal
bimalrijal51@gmail.com

(बिमल रिजाल)

शाखा अधिकृत

बोधार्थ:

श्री क्षेत्रीय हुलाक निर्देशनालय/श्री जिल्ला हुलाक कार्यालय
सबै

मनसुनजन्य विपद्बाट बच्ने उपाय

- ❖ आपतकालीन अवस्थामा चाहिने सामग्री सुरक्षित रूपमा भण्डारण गरौं,
- ❖ बाढीको सम्भावना भएको बेला सतर्क बनौं र सुरक्षित स्थानमा सरौं,
- ❖ पहिरो सम्भावित क्षेत्रमा सकेसम्म यात्रा नगरौं,
- ❖ घर बनाउँदा सुरक्षित स्थान, संरचना र प्रविधिको प्रयोग गरौं,
- ❖ आपतकालीन झोला (औषधि, पानी, टर्च, सञ्चारका साधनसहित) तयार राखौं,
- ❖ विपद् पूर्वतयारीसम्बन्धी तालिममा सहभागी बनौं,
- ❖ विपद्पछि भ्रम र डर नफैलाऔं, आधिकारिक सूचना मात्र अनुसरण गरौं,
- ❖ सामूहिक सहयोग, सजगता र तयारीले मात्र विपद्बाट हुने क्षति न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

गणतन्त्र दिवस, २०८२ भव्यरूपमा मनाऔं

गणतन्त्र दिवस (जेठ १५ गते) को अवसरमा विभिन्न कार्यक्रमको आयोजना गरौं।

लोकतान्त्रिक गणतन्त्रका उपलब्धिलाई संस्थागत गरौं।

लोकतान्त्रिक अभ्यासलाई मजबुत बनाऔं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

मानव बेचबिखनजन्य कार्यहरू

- ❖ मानिसलाई झुक्याएर बन्धक बनाउने वा दास बनाउने,
 - ❖ मानिसलाई खरिद विक्री गर्ने र जबरजस्ती काममा लगाउने,
 - ❖ कुनै प्रकारको फाइदा लिई वा नलिई वेश्यावृत्तिमा लगाउने,
 - ❖ प्रचलित कानूनविपरीत मानव अङ्ग झिकने वा व्यापारिक प्रयोजनमा खरिद विक्री गर्ने,
 - ❖ वेश्यागमन गर्ने वा गराउनेजस्ता कार्य मानव बेचबिखन मानिने कार्य हुन् ।
- यस्ता कार्य गर्ने गराउने व्यक्तिलाई कानूनबमोजिम कारवाही हुन्छ । त्यस्तो कार्य भए गरेको जानकारी भए नजिकको प्रहरीमा खबर गरौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

हावाहुरीबाट जोगिने उपाय

- ❖ घर लगायतका निर्माण संरचना बलियो बनाऔं।
- ❖ हावाहुरी चलन थाले झ्यालढोका बन्द गरौं।
- ❖ छानालाई राम्ररी कसेर बाधौं।
- ❖ गमलालाई सुरक्षित तरिकाले राखौं।
- ❖ जस्तापातालगायतका सामग्री खुल्ला र जथाभावी नछोडौं।
- ❖ भीडभाडमा भएको बेला हावाहुरी चले भागदौड नगरौं, विस्तारै सुरक्षित स्थानमा जाऔं।
- ❖ सवारीसाधन चलाईरहेको बेला हावाहुरी चले रोकेर सुरक्षित स्थानमा जाऔं।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

नियमित रूपमा स्वास्थ्य जाँच गरौं ।

नियमित स्वास्थ्य परीक्षण किन ?

- ❖ प्राणघातक रोगहरूको प्रारम्भिक अवस्थामा नै पहिचान गर्न,
- ❖ पहिचान भएका रोगको समयमा नै रोकथाम तथा उपचार गर्न,
- ❖ सम्भावित रोगको पुर्वानुमान गरी बच्न र बचाउन,
- ❖ दीर्घ रोगबाट बच्न,
- ❖ उपचार खर्च कम गर्न,

त्यसैले,

- ❖ स्वास्थ्य परीक्षण स्वास्थ्यमा गरिने लगानी हो,
- ❖ आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई नियमित रूपमा परीक्षण गराऔं,
- ❖ स्वस्थ र निरोगी बनौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

लु (तातोहावा) का असर र बच्ने उपाय

‘लु’ का असर

- ❖ थकाइ लाग्ने
- ❖ कमजोरी हुने
- ❖ बढी तिर्खा लाग्ने
- ❖ टाउको दुख्ने
- ❖ खुट्टा बाउँडिने
- ❖ रिङ्गटा लाग्ने
- ❖ बेहोस हुने
- ❖ मासंपेशी दुख्ने
- ❖ वान्ता हुने आदि ।

‘लु’ बाट बच्ने उपाय

- ❖ प्रशस्त पानी तथा झोल पदार्थ पिऊं
- ❖ शरीर कमजोर भएमा जीवनजल पिऊं
- ❖ शितल छहारीमा बसौं
- ❖ घाम लागेको बेला खेतबारीमा काम नगरौं
- ❖ घाममा निस्कँदा छाता ओढौं
- ❖ अत्यावश्यक कामबाहेक बाहिर ननिस्कौं
- ❖ मौसमी फलफूल र तिनको रस सेवन गरौं
- ❖ ‘लु’ लागेमा नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गरौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

स्तन क्यान्सरका लक्षण

- ❖ स्तन वा काखीमुनि नदुख्ने गिर्खा वा गाँठागुठी देखिनु,
- ❖ स्तनको छाला लामो समयसम्म निको नहुने खटिरा आउनु,
- ❖ स्तनको आकारमा परिवर्तन आउनु,
- ❖ स्तनको छाला सुन्तलाको बोक्राजस्तो हुनु,
- ❖ स्तनको मुन्टा भित्रतर्फ जानु,
- ❖ स्तनको मुन्टाबाट रगत वा पीप बग्नु,
- ❖ स्तन दुख्नु वा सुन्निनु आदि ।

यी मध्ये कुनै पनि लक्षण देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श गरौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

चट्याडबाट बच्न निम्न उपाय अपनाऔं ।

घरबाहिर हुँदा

- ❖ आकाशमा बिजुली चम्किदा,
गड्याडगुडुङ्ग हुँदा घरभित्र जाऔं,
- ❖ नजिकै घर नभए ओतमा बसौं,
- ❖ रुख वा बिजुलीको पोलमुनि नबसौं,
- ❖ छाता नओढौं,
- ❖ खेतबारीमा काम नगरौं,
- ❖ कुनै ओत नभए दुबै हातलाई
टाउकोमाथि राखी निहुरिएर कुर्कुच्चा
जोडी थुचुक्क बसौं,
- ❖ भूँडमा लम्पसार परेर नसुतौं ।

घरभित्र हुँदा

- ❖ टिभी र कम्प्युटरजस्ता बिजुलीबाट चलने
उपकरण नचलाऔं, बिजुलीका स्वीच अफ गरौं,
- ❖ त्यस्ता उपकरण बिजुलीको प्लगबाट छुटाऔं,
- ❖ तारवाला फोन प्रयोग नगरौं, मोवाइल स्वीच
अफ गरौं,
- ❖ नुहाउने, लुगा धुने वा भाँडा माइने काम नगरौं,
- ❖ झ्याल, भर्याड, बरन्डालगायतका ग्रिल र बार
नछोऔं,
- ❖ भित्ता वा झ्यालमा अडेस लागेर नबसौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

कृषि उत्पादन बढाऔं ।

- ❖ खेतबारी बाँझो नराखौं, उत्पादनमा जोड दिऔं,
- ❖ जैविक मल र जैविक विषादीको प्रयोग बढाऔं,
- ❖ स्थानीय बीउबिजन तथा रैथाने बालीको संरक्षण गरौं,
- ❖ प्राङ्गारिक वस्तुको उत्पादन र उपभोगलाई प्रवर्द्धन गरौं,
- ❖ कृषि तथा पशुपन्छी पालनसम्बन्धी तालिम, गोष्ठी तथा सेमिनारमा सहभागी होऔं,
- ❖ कृषि अनुदानको सही सदुपयोग गरौं,
- ❖ बाली तथा पशुपन्छीमा समस्या देखिए कृषि प्राविधिकसङ्ग सल्लाह-सुझाव लिऊं,
कृषि पेशाको सम्मान गरौं, कृषकलाई प्रोत्साहन गरौं।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

नसर्ने रोगबाट बच्ने उपाय ।

- ❖ धूमपान र मद्यपान नगरौं,
- ❖ दैनिक शारीरिक व्यायाम गरौं,
- ❖ मानसिक तनावबाट मुक्त रहौं,
- ❖ अस्वस्थकर खानपान र जीवनशैली नअपनाऔं,
- ❖ स्वस्थकर र सन्तुलित भोजन गरौं,
- ❖ नियमित स्वास्थ्य जाँच गरौं,

समयमै नसर्ने रोगको जाँच गराऔं, स्वस्थ र दीर्घ जीवन बाँचौ ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सडक दुर्घटनाबाट बचौं र बचाऔं

- ❖ जेब्रा क्रसिङबाट मात्र सडक पार गरौं,
- ❖ सडक पेटीबाट हिडौं,
- ❖ रातीको समयमा यात्रा गर्दा प्रकाश परावर्तन हुने कपडा लगाऔं,
- ❖ चलिरहेको सवारी साधनबाट ओर्लिने वा चढ्ने कार्य नगरौं-नगराऔं,
- ❖ सवारी साधनमा भएका सिट बेल्ट प्रयोग गरौं,
- ❖ भीडभाड भएका सवारी साधनमा यात्रा नगरौं-नगराऔं,
- ❖ सडकमा जथाभावी नहिडौं-नहिडाऔं,
- ❖ पशु चौपायाहरूलाई सडकमा नछाडौं,
- ❖ अशक्त, बालबालिका, अपाङ्गता भएका व्यक्ति तथा वृद्धवृद्धालाई सडक पार गर्न मद्दत गरौं



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

फोहोर व्यवस्थापन गरौं र गराऔं ।

- ❖ जथाभावी फोहोर नफालौं,
- ❖ कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्याएर अलग-अलग राखौं,
- ❖ घरायसी फोहोर कम गरौं,
- ❖ पुनः प्रयोग गर्न सकिने फोहोरको व्यवस्थापन गरौं,
- ❖ जैविक फोहोरबाट प्राङ्गारीक मल उत्पादन गरौं ।
- ❖ तोकिएको समय र स्थानमा मात्र फोहोर फालौं,
- ❖ प्लास्टिक, कागज, काँचजस्ता पुनःप्रयोग हुने वस्तुहरूको छुट्टै संकलन गरौं,

फोहोर नजलाऔं, फोहोरको समुचित व्यवस्थापन गरौं र वातावरण जोगाऔं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

मेलमिलापबाट विवादको समाधान गरौं ।

मेलमिलापबाट:

- ❖ विवाद छिटो, कम समय र खर्चमा समाधान हुन्छ,
- ❖ सम्बद्ध पक्षले आफ्नो इच्छाअनुसार समाधान खोज्ने मौका पाउँछन्,
- ❖ आपसी सम्बन्ध सुधार हुन सक्छ,
- ❖ सम्बद्ध सबै पक्षलाई जितको अनुभव गराउँछ,
- ❖ तटस्थ र निष्पक्ष रूपमा विवादको समाधान हुन सक्छ,

विवाद समाधानमा मेलमिलाप पद्धतिलाई अपनाऔं र अरुलाई पनि उत्प्रेरित गरौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

डिप्रेसनका लक्षण

मानसिक रूपमा:

- ❖ उदास, निराश वा एक्लोपन महसुस गर्नु,
- ❖ कुनै पनि कुरामा चासो नलिनु वा कम हुनु,
- ❖ आत्मबल घट्नु वा आत्मग्लानि हुनु वा दोषी महसुस हुनु,
- ❖ निर्णय लिन नसक्नु वा कठिन हुनु,
- ❖ आत्महत्याका विचार आउनु,

शारीरिक र व्यवहारिक लक्षणहरू:

- ❖ निन्द्रा कम लाग्नु तथा सुत्न नसक्नु,
- ❖ भोक नलाग्नु वा अत्यधिक भोक लाग्नु,
- ❖ तौलमा परिवर्तन आउनु,
- ❖ सामान्य काममा थकान महसुस हुनु,
- ❖ पुरै शरीर दुख्नु वा शरीरका कुनै भागमा पीडा महशुस हुनु,
- ❖ सामाजिक गतिविधिमा चासो नहुनु,

यस्ता लक्षण देखिएमा चिकित्सकको परामर्श लिऔं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड