नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड
बबरमहल, काठमाडौं

प.सं. :- ०८२/८३
च.नं. :- २८०

मिति :- वि.सं. २०८२/०९/२५

ने.स. :- ११४६ पोहेलागा, ६ शुक्रवार

विषयः बिषयः २०८२ माघ महिनामा प्रकाशन गर्न लोककल्याणकारी विज्ञापन पठाइएको सम्बन्धमा ।

श्री सम्पादक/प्रकाशकज्यू,
प्रेस काउन्सिल नेपालको आ.व. २०७८/७९ को वर्गीकरणमा परेका पत्रपत्रिकाहरु (सबै) ।

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. २०७८/७९ को वर्गीकरणमा परेका पत्रपत्रिकाले २०८२ साल माघ महिनामा प्रकाशन गर्नका लागि लोककल्याणकारी विज्ञापन संलग्न गरी पठाइएको छ । बोर्डबाट उपलब्ध गराइएको लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशन गर्दा देहाय बमोजिमका साथै छापामाध्यमका लागि लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशनसम्बन्धी कार्यविधि, २०८२ बमोजिम गर्नु गराउनु हुन साथै सो बमोजिम नभएमा लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशन वापतको रकम भुक्तानी नहुने व्यहोरा निर्णयानुसार अनुरोध छ ।

देहायः

१.निर्वाचन सम्बन्धी विज्ञापनलाई प्राथमिकताका साथ प्रकाशित गर्नु हुन ।

२.छापामाध्यमका लागि लोककल्याणकारी विज्ञापन प्रकाशनसम्बन्धी कार्यविधि, २०८२ को दफा ११ बमोजिमको आकार र अङ्कमा विज्ञापन प्रकाशन गर्नु हुन ।

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

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

५.२०८२ माघ महिनाको लोककल्याणारी विज्ञापन प्रकाशन गरिएका पत्रिका, सोको विल २०८२ फाल्गुण ७ गतेभित्र अनिवार्य रुपमा बोर्ड/हुलाक निर्देशनालय/जिल्ला हुलाक कार्यालयमा भुक्तानीको लागि पेश गर्नु हुन ।

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

प्रमाणित डिजिटल हस्ताक्षर गर्ने व्यक्ति
Bindu Kala Bhandari
bindubhandarip4@gmail.com

(बिन्दु कला भण्डारी)
शाखा अधिकृत

मतदान गर्ने अधिकारको प्रयोग गरौं।

- ❖लोकतान्त्रिक शासन व्यवस्थामा मतदानको प्रक्रियामार्फत शासनमा सहभागी होऔं।
- ❖मतदानको समयमा विवेकको प्रयोग गरौं।
- ❖मतदान गरेर नागरिकको अधिकार र कर्तव्य निर्वाह गरौं।
- ❖जनतामा निहित सार्वभौमसत्ताको प्रयोग गरौं।
- ❖निर्वाचनको माध्यमवाट शासन व्यवस्थालाई वैधता प्रदान गरौं।
- ❖असल, विवेकशील, गतिशील र दुरदर्शी नेतृत्व चयन गरौं।
- ❖सुशासन कायम गरौं र सुशासनका लागि निरन्तर खबरदारी गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

निर्वाचनको समयमा मतदाताले ध्यान दिनुपर्ने कुरा।

❖मतदाता नामावलीमा नाम तथा विवरण सही भए नभएको यकिन गरौं।

❖तोकिएको केन्द्रमा प्रमाणसहित मतदान गर्न जाऔं।

❖मतदान स्थल, केन्द्र, समय र प्रकृयाका बारेमा अरुलाई पनि जानकारी गराऔं।

❖महिला, वृद्धवृद्धा, अपांगता भएका व्यक्ति र अशक्तलाई मतदान गर्न सहयोग गरौं।

❖निर्वाचन आचारसंहिताका बारेमा जानकारी राखौं र अरुलाई पनि जानकारी गराऔं।

❖आचारसंहिता उल्लघंन भएको देखिएमा निर्वाचन आयोग वा निर्वाचन अधिकृत वा मतदान अधिकृतलाई जानकारी गराऔं।

❖कसैको डर, त्रास, धम्की वा लोभ लालचामा नपरौं/नपारौं।

निर्वाचनको निष्पक्षता कायम गर्न सहयोग गरौ र गराऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

जाडोबाट बच्ने उपाय।

- जाडो मौसममा शितलहर, हिमपात, हुस्सु तथा कुहिरो लाग्न सक्ने हुँदा अत्यधिक चिसो हुन सक्छ।
- चिसोको कारण प्रदूषण बढ्ने गर्छ।
- चिसो तथा प्रदूषणको कारण रुघा, खोकी, ज्वरो, सास फेर्न गाह्रो हुने तथा दम बढ्ने समस्या हुन सक्छ।
- चिसो तथा प्रदूषणले मुटु, फोक्सो, मस्तिष्कलगायतका अङ्गमा गम्भीर असर पुग्न सक्छ।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा दमका विरामीलाई गम्भीर असर पार्न सक्ने हुँदा धुलो, धुँवा तथा चिसोबाट बचौं र बचाऔं।
- सकेसम्म घरभित्रै बसौं, निस्कनैपर्ने भए न्यानो कपडा लगाएरमात्र निस्कौं।

कुनै समस्या परे चिकित्सकसंग परामर्श गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

आगो, हीटर र गिजरको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाऔं।

- ❖आगो तथा हीटर नजिकबाट नतापौं।
- ❖कागज, कपडाजस्ता छिटो जल्ने सामाग्री आगो वा हीटरनजिक नराखौं।
- ❖कोठामा आगो, हीटर बाल्दा हावा ओहोरदोहोर हुने व्यवस्था मिलाऔं।
- ❖आगो तथा हीटर बन्द गरेर मात्र सुतौं।
- ❖बाथरुममा गिजरको प्रयोग गर्दा भेन्टिलेसन खुला राखौं।
- ❖बालबालिका, बृद्ध वा बिरामीलाई आगो वा हीटरनजिक एक्लै नछोडौं।
- ❖घर तथा कार्यालयमा अग्निनियन्त्रक उपकरण राखौं।
- ❖आगो, हीटर र बिजुलीको काम सकिनासाथ बन्द गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सार्वजनिक सेवा लिँदा ध्यान दिऔं।

- आफूले लिने सेवाका सम्बन्धमा जानकारी राखौं,
- आवश्यक कागजात/प्रक्रिया पूरा गरौं,
- नागरिक बडापत्रका बारेमा जानकारी राखौं,
- आधिकारिक सेवा प्रदायकबाट मात्र सेवा लिऔं,
- सेवा प्राप्त गर्दा विचौलियाको प्रयोग नगरौं,
- सकेसम्म अनलाईनबाटै सेवा लिने र दिने गरौं,
- जेष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका तथा अशक्त व्यक्तिलाई प्राथमिकता दिऔं,
- सेवा प्रवाहमा समस्या देखिए सम्बन्धित निकायमा सम्पर्क गरौं,
- अनियमितता र भ्रष्ट्राचारबिरूद्ध उजुरी गरौं,

सार्वजनिक सेवालाई सरल, सहज र पारदर्शी बनाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

स्तन क्यान्सरका लक्षण

- स्तन वा काखीमुनि नदुख्ने गिर्खा वा गाँठो देखिनु,
- स्तनको छालामा निको नहुने घाउ आउनु,
- स्तनको आकारमा परिवर्तन हुनु,
- स्तनको छाला सुन्तलाको बोक्राजस्तो खस्रो हुनु,
- स्तनको मुन्टो भित्र जानु,
- स्तनको मुन्टोबाट रगत वा पिप बग्नु,
- स्तन दुख्नु वा सुन्निनु,

यस्ता कुनै पनि लक्षण देखिए चिकित्सकसँग तुरून्तै परामर्श गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सहिदप्रति सम्मान गरौं

- सहिद राष्ट्रिय गौरव हुन्।
- सहिदको बलिदान र योगदानको स्मरण गरौं।
- सहिदप्रति सम्मान र समर्पण व्यक्त गरौं।
- सहिदको सपना पूरा गर्न इमान्दार नागरिकको भूमिका निर्वाह गरौं।
- देश प्रेम र एकताको भावना जागृत गराऔं।
- सामाजिक सद्भाव, सहिष्णुता र एकता कायम राखौं।

सहिदको सपना साकार गरौं, देश विकासमा सबै नेपाली जुटौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

बाह्य विज्ञापन (होर्डिङ्ग बोर्ड) राख्दा ध्यान दिऔं।

❖बाह्य विज्ञापन (होर्डिङ्ग बोर्ड) राख्न र त्यसमा विज्ञापन गर्न स्थानीय तहको अनुमति लिऔं।

❖अनुमति लिंदा होर्डिङ्ग बोर्ड राख्ने स्थान र आकार प्रकारबारे उल्लेख गरौं।

❖होर्डिङ्ग बोर्ड राख्न उपयुक्त भए नभएको स्थानीय तहले जाँचबुझ गरेरमात्र अनुमति प्रदान गरौं।

❖शहर तथा घना वस्तीमा होर्डिङ्ग बोर्ड राखिने भएकोले जिउ धनको क्षति हुने/नहुने प्राविधिक निरीक्षण गराऔं।

❖अनुमति दिंदानै तोकिएको शुल्क प्राप्त गरौं।

❖बाह्य विज्ञापन गर्दा अनुमति शुल्क, नविकरण शुल्क, बहाल वा बहालकर तथा विज्ञापन कर संकलन गरौं।

❖बाह्य विज्ञापनलाई स्थानीय तहको आम्दानीको स्रोतको रुपमा विकास गरौं।

❖बाह्य विज्ञापनको लागि विज्ञापन (नियमन गर्ने) ऐन, २०७६ अनुरुप स्थानीय तहले विज्ञापन ऐन निर्माण गरौं।

स्थानीय तहको आम्दानी बृद्दि गरौं, गाउँ तथा शहर सुन्दर बनाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सूचना माग्ने र पाउने मौलिक हकको रक्षा गरौं।

सार्वजनिक निकायले,

❖आफ्नो निकायसँग सम्बन्धित सूचना अद्यावधिक गरी राख्नु पर्दछ।

❖त्यस्ता सूचना आवधिक रुपमा प्रकाशन तथा प्रसारणको व्यवस्था गर्नु पर्दछ।

❖सूचना प्रवाह गर्न सूचना अधिकारी अनिवार्य तोकिनु पर्दछ।

❖सूचना अधिकारी सम्बद्ध निकायको दोस्रो वा तेस्रो वरियताको अधिकारी हुनु पर्दछ।

❖सूचना अधिकारीको नाम, पद, इमेल ठेगाना, मोवाइल नं. र तस्विर सबैले देख्ने गरी कार्यालयमा र वेब साइटमा राख्नु पर्दछ।

❖कसैले सूचना मागे कानूनबमोजिम तोकिएको अवधिभित्र सूचना उपलब्ध गराउनु पर्दछ।

नागरिकको सूचना माग्ने र पाउने हकको रक्षा गरौं, पारदर्शीता कायम गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

भूकम्पबाट जोगिन सचेत बनौं

❖भूकम्पको समयमा जोगिने उपायको पूर्वाभ्यास गरौं।

❖भूकम्पबाट जोगिन पूर्वतयारी गरौं।

❖आफ्नो घरको संरचना भूकम्प प्रतिरोधि बनाऔं।

❖परिवार र समुदायलाई भूकम्प सुरक्षाबारे जानकारी गराऔं।

❖भूकम्पको समयमा सुरक्षित स्थानमा बसौं।

❖आपतकालीन सामग्री (पिउने पानी, औषधी, बत्ती, खाजा) तयार राखौं।

भूकम्पको सम्भावित जोखिमबाट बचौं र बचाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सामाजिक सञ्जाल प्रयोगमा सतर्कता अपनाऔं।

सामाजिक सञ्जालमाः

- जातीय, धार्मिक र साम्प्रदायिक सद्भावमा खलल पुर्‍याउने,
- राष्ट्रिय सूरक्षा र राष्ट्रिय एकतामा आँच पुग्ने,
- कुनै व्यक्ति वा संस्थाको प्रतिष्ठा र आत्मसम्मानमा ठेस पुर्‍याउने,
- जातीय भेदभाव, छुवाछुत र श्रमप्रति अवहेलना हुने,
- शान्ति सुरक्षामा खलल पुग्ने,
- प्रचलित कानूनले रोक लगाएका सामग्रीहरूको प्रकाशन वा प्रदर्शन गर्ने,
- जनमानसमा भ्रम सिर्जना गर्ने,

जस्ता विषयवस्तु पोष्ट, शेयर, ट्याग, ह्यास ट्याग गर्नु हुँदैन ।

यस्ता कार्य कानूनतः दण्डनीय हुन्छन् ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

जाडो मौसममा सवारी दुर्घटनाको जोखिमबाट बचौं।

हुस्सु, कुहिरो र शीतलहरका बेला सवारी दुर्घटनाको उच्च जोखिम हुन सक्छ, त्यसैलेः

- सावधानीपूर्वक सवारीसाधन चलाऔं,
- सवारी चलाउनु पहिले सवारीको यान्त्रिक परीक्षण गरौं,
- हुस्सु, कुहिरो र शीतलहरको बेला बत्ती (फग लाइट) बालेर मात्र सवारीसाधन चलाऔं,
- बाक्लो कुहिरोको समयमा आवश्यकताअनुसार हर्नको प्रयोग गरौं,
- तीब्र गतिमा सवारीसाधन नचलाऔं,
- सवारीसाधन रोक्नुपर्दा संकेत दिई सडक किनारामा मात्र रोक्ने गरौं,
- मादकपदार्थ सेवन गरी सवारीसाधन नचलाऔं,
- जथाभावी बाटो नकाटौं, बाटो काट्दा शतर्क रहौं,

सवारी दुर्घटनाबाट आफू पनि बचौं, अरूलाई पनि बचाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

योग गरौं, स्वस्थ जीवन अपनाऔं

- ❖नियमित व्यायाम तथा योगले तनावबाट राहत दिन्छ।
- ❖योग अभ्यासले शरीरलाई लचिलो, मनलाई शान्त र सोचलाई सकारात्मक बनाउँछ।
- ❖नियमित योगले उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटोपन तथा तनावजन्य रोग नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।
- ❖बिहान वा साँझ कम्तीमा ३० मिनेट योग अभ्यास गर्ने बानी बसालौं।
- ❖योग गर्दा स्वच्छ वातावरण, खाली पेट र सहज आसनको प्रयोग गरौं।
- ❖बालबालिका, युवा, वृद्ध सबैका लागि योग लाभदायक छ।
- ❖योग उपचारात्मक भन्दा रोग निरोधात्मक विधि हो।

योग गरौः स्वास्थ्य बनौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड