

अल्जाईमर्सका विरामीलाई सहयोग गरौं

- अल्जाईमर्स प्रायः ज्येष्ठ नागरिकमा देखिने रोग हो।
- वंशज, धुमपान, मोटोपन, उच्च रक्तचाप, मधुमेह र टाउकोमा लाग्ने चोटपटकका कारणले यो रोग हुन सक्छ।
- यो रोगको प्रारम्भमा विस्तारै बिसिदै जाने, मान्छे र स्थान भुल्ने, बोली र भाषामा असहजता हुने जस्ता लक्षण देखिन्दून।
- रोग बढ्दै जाँदा दिसापिसाबको चेतना हराउने र खाने तरिकासमेत बिस्ने लक्षण देखिन सक्छ।
- यस्ता विरामीलाई सहयोग गरौं, एकलै नछोडौं र चिकित्सकसँग परामर्श गरौं।



पोखरा महानगरपालिका
वडा नं. २८

व्यक्तिगत विवरण सुरक्षित राखौं, साईवर अपराधबाट जोगिओं

कम्प्युटर, मोबाईल र ईन्टरनेट प्रयोग गर्दा:

- बैलियो पासवर्ड राखौं र पासवर्डलाई नियमित रूपमा परिवर्तन गराँ।
- अपरिचित व्यक्ति वा कार्यालयबाट आएका शंकास्पद मेल, म्यासेज, लिङ्क नखोलौं।
- अपरिचित व्यक्तिले युजरनेम र पासवर्ड मागे नदिओं।
- हवाट्स एप, ईमो, भाइबर, मेसेन्जरलगायतका सामाजिक सञ्जालमा आएका शंकास्पद भिडियो वा अडियो कल नउठाओं। त्यस्ता कल पटक पटक आए ब्लक गराँ।
- आफ्ना व्यक्तिगत विवरणहरु (ओटिपी, युजरनेम, पासवर्ड, बैंक खाता नम्बर, पिनकोड, नागरिकता नम्बर, राहदानी नम्बर, जन्म मिति) कसैलाई शेयर नगराँ, सुरक्षित राखौं।



पोखरा महानगरपालिका
वडा नं. २८

महिला हिंसाका घटनालाई कानूनी दायरामा ल्याओ

- महिला हिंसा जोसुकैबाट जुनसुकै बेला जहाँकहीं हुन सकदछ।
- हिंसाका घटना लुकाउँदा, ढाकछोप गर्दा पीडक प्रोत्साहित हुन सक्छ र थप घटना हुन सकदछन्।
- पीडकलाई समयमा नै कानूनी दायरामा ल्याउन सके महिला हिंसाका घटनामा कमी आउन सक्छ।
- त्यसैले नजिकका आफन्त तथा नातेदार, छिमेकी, साथीभाई, सहकर्मी भनी कुनैपनि पीडकलाई उम्कन नदिअै।

पीडकलाई कानूनी दायरामा ल्याओ, सभ्य समाजको निर्माण गराएँ।



पोखरा महानगरपालिका
वडा नं. १८

महिला हिसा रोकौः असल समाज निर्माण गराँ

- › महिलालाई कुनै पनि प्रकारका मानसिक र शारिरिक पीडा हुने घटना महिला हिसाका घटना हुन्।
- › महिला माथि हुने बलात्कार, घरेलु हिसा, यौन उत्पीडन, एसिड आक्रमण, महिला शिशु हत्या, भ्रुण हत्या, प्रसूति हिसा, दाइजोका कारण गरिने हिसा, बोकसीको आरोप, जबर्जस्ती विवाह, बालविवाह, बहुविवाह, कुटपीट, मानसिक यातना, धम्क्याउने, जिस्काउनेजस्ता कार्य महिला हिसा हुन्।
- › यस्ता घटनाहरु नजिकका आफन्त तथा नातेदार, छिमेकी, साथीभाई, सहकर्मी र अपरिचित व्यक्तिबाट प्रत्यक्ष वा सामाजिक सञ्जाललगायतका माध्यमबाट समेत हुन सक्दछ।
- › यस्ता घटना भएमा तत्काल प्रहरीमा खबर गराँ, त्यस्ता व्यक्तिलाई कानूनी दायरामा ल्याओँ।

महिला हिसा विरुद्धको १६ दिने अभियान सफल पाराँ।



पोखरा महानगरपालिका
वडा नं. २८

जाडोको समयमा चिसोबाट बचौं

- जाडोबाट बच्न तातो, पोषिलो तथा झोलिलो खानेकुरा खाओं,
- न्यानो कपडा लगाओं,
- घर तथा कोठा न्यानो बनाओं,
- कोठामा हिटर तथा आगो बाल्दा हावा ओहोरदोहोर हुने सुनिश्चित गरौं,
- बालबालिकालाई तेल मालिस गरिदिओं,
- बढी चिसोमा मर्निङ वाक नगरौं,
- चिसोमा बाहिर हिँडा बाकलो कपडा लगाओं,
- दैनिक घाम ताप्ने गरौं।



पोखरा महानगरपालिका
वडा नं. २८

जथाभावी फोहर नफालौं, सभ्य नागरिकको परिचय दिओं

- सडक तथा सार्वजनिक स्थानमा फोहर नफालौं।
- घर, अस्पताल, होटल, उद्योग तथा कार्यस्थललगायतबाट निस्किएको फोहरको उचित व्यवस्थापन गराँ।
- कुहिने, नकुहिने र पुनःप्रयोग हुने फोहरलाई छुट्टाछुट्टै राखौं।
- कुहिने फोहरलाई घरमा नै मल बनाई प्रयोग गराँ।
- नकुहिने फोहरलाई तोकिएको स्थान र समयमा मात्र विसर्जन गराँ।
- खाद्य वा अन्य वस्तु प्रयोग वा उपभोग गरिसकेपछि प्लाष्टिकलगायतका बट्टा वा खोल जथाभावी नफालौं।



पोखरा महानगरपालिका

वडा नं. २८

बालविवाह सामाजिक र कानूनी अपराध हो

- बीस बर्ष नपुगी विवाह नगरौं र नगराओं,
- उमेर नपुगी विवाह गर्नु सामाजिक र कानूनी अपराध हो,
- त्यस्तो अपराध गर्नेलाई जरिवाना र कैद सजाय दुबै हुने कानूनी व्यवस्था छ ।



पोखरा महानगरपालिका
वडा नं. २८

मुटुरोग लगायतका स्वास्थ्य समस्याबाट बचनः

- चिल्लो तथा बोसोयुक्त खानेकुरा कम खाउँ।
- नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम गरौँ।
- मोटोपन, कोलेस्ट्रोल, उच्च रक्तचाप, मधुमेहजस्ता समस्या भएका व्यक्तिले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गरौँ।
- धुम्रपान र मधपान नगरौँ।



पोखरा महानगरपालिका
ठडा नं. ३८