चाडपर्वको बेला सुरक्षित यात्रा गरौं ।

- चाडपर्वमा यात्रुको चाप सागै पर्याप्त मात्रमा र नियमित रूपमा सवारी साधन सञ्चालन गरौं ।
- सवारी साधनमा अनावश्यक भिडभाड नगरौं ।
- सवारी साधनमा क्षमताभन्दा बढी यात्रु नबोकौं ।
- सवारी साधनको छतमा बसेर यात्रा नगरौं ।
  सवारी साधनमा अनावश्यक भिडभाड नगरौं ।
- सावरी साधनको नियमित रूपमा मर्मत गरौं ।
- मादक पदार्थ सेवन गरी सावरी साधन नचलाऔं ।
- मादक पदार्थ सेवन गरी सावरी साधन नचलाऔं ।
- दुर्घटनाबाट आफू बचौं र अरूलाई पनि बचाऔं ।

"आफू पनि बचौं, अरुलाई पनि बचाऔं ।

पेखरा महानगरपालिका वडा नं.२८

कास्की

स्वस्थकर मासु खाऔं,जीवन बचाऔं

- मासु तथा मासुजन्य पदार्थको अत्यधिक उपभोग नगरौं ।
- काँचो वा पकाएको मासु तथा मासुजन्य पदार्थ सुरक्षित राखेर मात्र उपभोग गरौं ।
- सडेगलेका र गन्हाएका बासी खानेकुरा उपभोग नगरौं ।
- स्वच्छ स्थानबाट स्वस्थ्य मासु तथा मासुजन्य पदार्थ खरिद गरौं ।
- मासु तथा मासुजन्य पदार्थ धेरै खादा पचाउन गाऱ्हो हुने भएकोले अन्य खाने कुरा साग सन्तुलन मिलाएर उपभोग गरौं ।
- चिस्यान सुविधा भएको स्वच्छ र सफा मासु पसलबाट मात्रै मासु खरिद गरौं ।
- याद राखौं ६0 प्रतिशत भन्दा बढी मानव रोगहरू पशुपन्छीबाट सर्ने गर्दछ ।

"आफू पनि बचौं, अरुलाई पनि बचाऔं ।

पोखरा महानगरपालिका वडा नं. २८
कास्की

जनहितमा जारी जरुरी सूचना

- फरक फरक धर्म संस्कृति, रितिरिवाज र चाडपर्वको सम्मान गरौं ।
- एक आपसमा भेदभाव नगरौं, धार्मिक-सास्कृतिक
- सहिष्णुता कायम राखौं ।
- चडपर्वलाई पारिवारिक भेटघाटको रुपमा प्रयोग गरौं ।
- हाम्रा सांस्कृतिक पर्वहरुको जगेर्ना गरौं ।
- चाडपर्वमा अनावश्यक रुपमा खर्च नगरौं ।
- मद्यपान र जुवातास जस्ता विकृतिको अन्त्य गरौं ।
- चाडपर्व हाम्रा सांस्कृतिक पहिचान, मद्यपान र जुवातास विकृतिका मुहान ।
- विकृती र विसंगती रहित समाज निर्माणमा सबै मिलेर हातेमालो गरौं ।

"आफू पनि बचौं, अरुलाई पनि बचाऔं ।

पोखरा महानगरपालिका वडा नं.२८

कास्की

सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोगबारे सचेत रहौं ।

- आफुले प्रयोग गर्ने मोवाईल, कम्प्युटरजस्ता विद्युतीय उपकरण सधै लगआउट गरौ ।
- अरुलाई आफ्नो एकाउण्टको पासवर्ड थाहा नदिउँ।
- साथीभाई वा अन्यको फोटो तथा भिडियो खिच्नु अघि र सामाजिक सञ्जालमा राख्नु अघि अनुमति लिऔं ।
- अपरिचित व्यक्तिको साथी बन्ने प्रस्ताव आए अस्वीकार गरौ।
- सामाजिक सञ्जालमै चिनेको भरमा बोलाएको ठाउँमा भेट्न नजाउँ।
- सामाजिक जीवनमा गर्न नमिल्ने काम तथा व्यवहार सामाजिक सञ्जालमा नगरौ।
- सामाजिक सञ्जालमा देखिएका भ्रामक, आधिकारिकता नभएका सूचना सन्देश, फोटो तथा भिडियो शेयर नगरौ ।
- कसैको मर्यादा, प्रतिष्ठा तथा सम्मानमा आँच आउने खालका सूचना तथा सन्देश पोष्ट वा शेयर नगरौ।
- शंकास्पद तथा अशोभनीय सन्देश प्राप्त भए प्रतिवाद गरौ र रेकर्डको लागि सुरक्षित राखौ।
- सामाजिक सञ्जालको उपयोगमा सचेत बनौ र त्यसबाट हुनसक्ने अपराधिक क्रियाकलाप नियन्त्रण गरौ।

पोखरा महानगरपालिका
वडा नं. २८, कास्की

डढेलोबाट बचौं र बचाऔं ।

- सलाई, लाईटरजस्ता प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाले भेट्ने ठाउँमा नराखौं,
- जंगलमा सलाई तथा लाईटरको प्रयोग नगरौं र गर्नै पर्ने भए सावधानीपूर्वक प्रयोग गरी राम्रोसँग निभाऔं,
- सानो असावधानीले जंगलमात्र होईन आसपासका बस्तीसमेत उजाड हुन सक्छन्,
- जन, धन र वनको संरक्षण गरौं,

सचेत बनौं, डढेलोबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं।

पोखरा महानगरपालिका

वडा नं. २८, कास्की

शौचालयको प्रयोग गरौं, संक्रमणबाट जोगिऔं

- खुल्ला स्थानमा दिसापिसाब नगरौं।
- शौचालयमा मात्र दिसापिसाब गरौं।
- दिसापिसाब गरिसकेपछि साबुनपानीले मिचिमिची हात धोऔं।
- हत्केला पछाडि, औंलाको बीच, नङलगायत हातका सबै भागमा कम्तिमा २० सेकेण्डसम्म राम्रोसँग साबुन लगाएर सफा पानीले हात धोऔं।
- सफा कपडा वा तौलियाले हात पुछौं।

जीवाणुलगायतको संक्रमणबाट बचौं र बचाऔं।

पोखरा महानगरपालिका
वडा नं. २८, कास्की

हावाहुरीबाट जोगिने उपायहरु

- घरको संरचना बलियो बनाऔं,
- हावाहुरी चल्न थालेपछि झ्यालढोका थुनौं,
- छानालाई राम्ररी हुक तथा तारले कसेर बाधौं,
- छतका गमला सुरक्षित रुपमा राखौं,
- जस्तापातालगायतका वस्तुहरु खुला र जथाभावी नछोडौं,
- हावाहुरी चलेमा भागदौंड नगरौं, बिस्तारै सुरक्षित स्थानमा जाऔं,
- सुरक्षित ओत नभेटे थुचुक्क बसेर दुवै हातले टाउको छोपी घोप्टो परौं,
- हावाहुरी चलेको समयमा सवारी साधन रोकेर सुरक्षित स्थानमा बसौं।

हावाहुरीबाट हुने क्षति कम गर्न पूर्व तयारी एवं सतर्कता अपनाऔं।

पोखरा महानगरपालिका
वडा नं. २८, कास्की

महिला हिंसा रोकौंःअसल समाज निर्माण गरौं

- महिलालाई कुनै पनि प्रकारका मानसिक र शारिरिक पीडा हुने घटना महिला हिंसाका घटना हुन्।
- महिला माथि हुने बलात्कार, घरेलु हिंसा, यौन उत्पीडन, एसिड आक्रमण, महिला शिशु हत्या, भ्रूण हत्या, प्रसूति हिंसा, दाइजोका कारण गरिने हिंसा, बोक्सीको आरोप, जबर्जस्ती विवाह, बालविवाह, बहुविवाह, कुटपीट, मानसिक यातना, धम्क्याउने, जिस्काउनेजस्ता कार्य महिला हिंसा 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 गरौं, त्यस्ता व्यक्तिलाई कानूनी दायरामा ल्याऔं।

महिला हिंसा विरुद्धको १६ दिने अभियान सफल पारौं।

पोखरा महानगरपालिका
वडा नं. २८

जाडोको समयमा चिसोबाट बचौं

- जाडोबाट बच्न तातो, पोषिलो तथा झोलिलो खानेकुरा खाऔं,
- न्यानो कपडा लगाऔं,
- घर तथा कोठा न्यानो बनाऔं,
- कोठामा हिटर तथा आगो बाल्दा हावा ओहोरदोहोर हुने सुनिश्चित गरौं,
- बालबालिकालाई तेल मालिस गरिदिऔं,
- बढी चिसोमा मर्निङ वाक नगरौं,
- चिसोमा बाहिर हिँड्दा बाक्लो कपडा लगाऔं,
- दैनिक घाम ताप्ने गरौं।

पोखरा महानगरपालिका
वडा नं. २८

जथाभावी फोहर नफालौं, सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं

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

पोखरा महानगरपालिका
वडा नं. २८

पोखरा महानगरपालिका

२८ नं. वडा कार्यालयको जनहितमा जारी सन्देश

डेंगु ज्वरोको संक्रमणबाट बच्ने उपायहरू

डेंगुबाट बच्नका लागि मुख्यतया लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्नुपर्दछ । यसका लागि लामखुट्टेको नियन्त्रण नै उत्तम उपाय हो । लामखुट्टे नियन्त्रण गर्न निम्न उपायहरू अपनाऔं ।

- पूरा शरीर ढाकिने गरी कपडा लगाउने ।
- लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्न मल्हम वा मच्छर धुप जस्ता सामाग्रीहरु प्रयोग गर्ने ।
- राती र दिउसो सुत्दा झुलभित्र मात्र सुत्ने ।
- घर वरपर वा खेतवारीमा काम गर्न जाँदा लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्न ध्यान पुरयाउने ।

लामखुट्टेलाई फुलपार्न नदिन अपनाउनु पर्ने उपायहरू

- पानी राख्ने भाँडाहरु जस्तै : ट्याङकी, गाग्री, दहिको कतारो, बाल्टीन, ड्रम आदि सधै छोपेर राख्ने ।
- घर वरपर पानी जम्न नदिने, खाल्डाखुल्डी पुर्ने र घर आगन सफा राख्ने ।

पोखरा महानगरपालिका वडा नं. २८

कास्की

नेपालीहरुको महान् चाड दशैं, तिहार, छठ, नेपाल सम्वत् उधौली, उभौली लंगायतका चाडपर्वहरुको उपलक्ष्यमा सम्पुर्णमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

चाडपर्वको अवसरमा वडावासीहरुमा पोखरा २८ वडा कार्यालयको अनुरोध

- ✓ १. चाडपर्वलाई धेरै भड्किलो र आर्थिक रुपमा बोझिलो नबनाऔं ।
- ✓ २. चाडपर्वका बेलामा हुन सक्ने चोरी र ठगीबाट सर्तक रहौं ।
- ✓ ३. कुनै पनि सामान खरिद गर्दा उत्पादकको नाम, ठेगाना, दर्ता, परिणाम, तौल मूल्य, उत्पादन मिति, उपभोगको म्याद समाप्त हुने मिति हेरेर मात्र खरिद गरौं ।
- ✓ ४. कम नापतौल, कालोबजारी, नाफाखोरी, मूल्यवृद्धि, मिसावट, कृतिम अभाव भएमा उपमहानगरपलिकामा उजुरी गरौं ।
- ✓ ५. कुनै पनि सामान खरिद गरि सकेपछि अनिवार्य रुपमा बिल लिने दिने बानी बसालौं ।
- ✓ ६. दशैंका बेला मासु किन्दा जाली तथा सिसा लगाएको, सर–सफाई गरिएको र फिजमा रखिएको मासु मात्र खरिद गरौं । २४ घण्टा डिपफ्रिजमा राखिएको मासु स्वस्थकर हुन्छ ।