व्यक्तिगत विवरण सुरक्षित राखौं, साईवर अपराधबाट जोगिऔं

कम्प्युटर, मोवाईल र ईन्टरनेट प्रयोग गर्दाः

➢ बलियो पासवर्ड राखौं र पासवर्डलाई नियमित रुपमा परिवर्तन गरौं।

➢ अपरिचित व्यक्ति वा कार्यालयबाट आएका शंकास्पद मेल, म्यासेज, लिङ्क नखोलौं।

➢ अपरिचित व्यक्तिले युजरनेम र पासवर्ड मागे नदिऔं।

➢ ह्वाट्स एप, ईमो, भाइबर, मेसेन्जरलगायतका सामाजिक सञ्जालमा आएका शंकास्पद भिडियो वा अडियो कल नउठाऔं। त्यस्ता कल पटक पटक आए ब्लक गरौं।

➢ आफ्ना व्यक्तिगत विवरणहरु (ओटिपी, युजरनेम, पासवर्ड, बैंक खाता नम्बर, पिनकोड, नागरिकता नम्बर, राहदानी नम्बर, जन्म मिति) कसैलाई शेयर नगरौं, सुरक्षित राखौं।

पोखरा महानगरपालिका
वडा नं. ३१

महिला हिंसाका घटनालाई कानूनी दायरामा ल्याऔं

- महिला हिंसा जोसुकैबाट जुनसुकै बेला जहाँकहीं हुन सक्दछ।
- हिंसाका घटना लुकाउँदा, ढाकछोप गर्दा पीडक प्रोत्साहित हुन सक्छ र थप घटना हुन सक्दछन्।
- 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 नदिऔं।

पीडकलाई कानूनी दायरामा ल्याऔं, सभ्य समाजको निर्माण गरौं।

पोखरा महानगरपालिका
वडा नं. ३१

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. ३१

बालविवाह सामाजिक र कानूनी अपराध हो

- बीस बर्ष नपुगी विवाह नगरौं र नगराऔं,
- 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. ३१

मुटुरोग लगायतका स्वास्थ्य समस्याबाट बच्नः

- चिल्लो तथा बोसोयुक्त खानेकुरा कम खाऔं।
- नियमित रुपमा शारीरिक व्यायाम गरौं।
- मोटोपन, कोलेस्ट्रोल, उच्च रक्तचाप, मधुमेहजस्ता समस्या भएका व्यक्तिले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गरौं।
- धुम्रपान र मद्यपान नगरौं।

पोखरा महानगरपालिका
वडा नं. ३१

पोखरा महानगरपालिका
वडा नं ३१ वडा कार्यालय

डेंगु ज्वरोको संक्रमणबाट बच्ने उपायहरु

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

- 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. ३१

बेगनासताल, कास्की

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

चाडपर्वको अवसरमा वडावासीहरुमा पोखरा ३१ 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 ।