

दीपिका पादुकोणले आफ्नै शारिरीक अनुभव बताउदै

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाडौं, ३ चैत्र

बलिउड अभिनेत्री दीपिकापादुकोण केवल शारीरिक बनावटलाई मात्रै फिटनेस मान्दैनन् । फिटनेसको अर्थ मन, शरीर र आत्मबीच सन्तुलन ल्याउनु रहेको उनको बुझाई छ । उनी भन्छिन्, 'मेरो बुझाईमा फिटनेसको अर्थ शरीरको बनावटभन्दा धेरै हो । फिटनेसको अर्थ दिमाग, शरीर र आत्मालाई सन्तुलित गर्नु हो ।

अर्थात्, शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक तीनवटै रूपले फिट हुनु हो ।

यो हरेक दिन राम्रो कुराको चयन गर्ने विषय पनि हो । ताकि, हामी आफैलाई राम्रो बनाउन सकौं । १९८६ मा जन्मिएकी दीपिका बलिउडका सफल नायिकाको सूचीमा पर्छिन् ।

२००६ मा कल्लड फिल्म 'ऐश्वर्या' मार्फत उनले अभिनय यात्रा थालेकी थिइन् । अभिनयमा आउनुअघि उनी व्याडमिन्टन

खेलाडी थिइन् । २००७ मा प्रदर्शनमा आएको 'ओम शान्ति ओम' दीपिकाको पहिलो बलिउड फिल्म हो ।

यस फिल्मबाट उनले त्यस वर्ष बलिउडमा डेब्यु अभिनेत्रीको फिल्म फेयर अवार्ड हासिल गरिन् । त्यसयता, उनले कक्टेल्, ये जवानी हे दिवानी, चेन्नई एक्सप्रेस, ह्याप्पी न्यु इयर, बाजिराव मस्तानी, पद्मावतलगायत सफल फिल्ममा अभिनय गरिसकेकी छिन् ।

सूचना

NOVEL CORONA VIRUS (nCoV)

सर्वसाधारणका लागि जनचेतनामुलक संदेश

नोवेल कोरोना भाइरसका मुख्य लक्षणहरू



ज्वरो

(१००.४ °F भन्दा माथि)



छास प्रछासमा

आत्याधिक समस्या



रुघा र खोकी

"कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरूबाट आउने मानिसहरूमा दुई हप्ता भित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी/टाउको दुखेमा, छासप्रछासमा आत्याधिक समस्या भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।"

नोवेल कोरोना भाइरसबाट कसरी आफू र अरूलाई बचाउने ?

नियमित रूपमा साबुन-पानीले हात धुने



खोकदा र हाछ्युं गर्दा नाक र मुख छोप्ने



यदि फलू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसंग परामर्श लिने



फलू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने



जंगली तथा घरेलु पशुपन्छी हरूसँग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने



पशुजन्य मासु/अन्डा राम्रोसंग पाकेको मात्र खाने



कमला नगरपालिकाको कार्यालय, धनुषा

भर्ना खुल्यो

शिक्षा, संस्कार र सुनौलो भविष्यको लागि
शंकर शिशु सदन
जनकपुरधाम-७
शान्ति चौक

सम्पर्क
९८
०४
८९
५६
५०प्रदेश सरकार
प्रदेश नं. २

मृत्ति व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय

पशुपन्छी तथा मत्स्य विकास निर्देशनालय

मेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु सेवा विज्ञ केन्द्र

जलेश्वर, महोत्तरी

प्रस्ताव आह्वानको सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति : २०७७/१२/१० गते

यस भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु सेवा विज्ञ केन्द्र, महोत्तरीको आ.व. २०७७/०७८ को स्वीकृत वार्षिक कार्यक्रम अनुसार देहाय बमोजिमका कार्यक्रमहरू लागत साभदारीमा संचालन गर्न ईच्छुक कृषक, कृषक समुह, कृषि सहकारी संस्था/कृषि उत्पादनमा संलग्न निजी फार्म/उद्यमिहरूले यो सूचना प्रकाशन भएको मितिले १५ औं दिन (मिति २०७७/१२/१९) सम्म यस विज्ञ केन्द्रमा कार्यालय समय भित्र कार्यक्रम अनुसारको तपशिल बमोजिमका कारजातहरू संलग्न राखी सिलबन्दी आवेदन प्रस्ताव दर्ता गर्नुहुन यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । रित नपुगेको वा म्याद नाघी प्राप्त हुन आएका प्रस्तावहरू छनौटका लागि समावेश हुन नसक्ने व्यहोरा समेत जानकारी गराइन्छ ।

क्र. सं.	कार्यक्रमको नाम	ईकाई	लक्ष्य परिमाण	कार्यालयले वेहोर्ने %	अनुदान ग्राहीले वेहोर्ने %	कार्यक्रम संयोजक र सम्पर्क फोन नं.
१.	माछा/मासु बजारको पुर्वाधार निर्माण तथा सुदृढिकरण	संख्या	१	५०%	५०%	सुर्यदेव यादव (९८४४२६०२९३) ०४४५२००७३
२.	जिउदो माछा बजारको पुर्वाधार निर्माण तथा सुदृढिकरण	संख्या	१	५०%	५०%	
३.	प्रमुख सहरहरूमा मीट मार्ट स्थापना तथा सुदृढिकरण	संख्या	१	५०%	५०%	
४.	डेरीपसल सुधार कार्यक्रम	संख्या	१	५०%	५०%	
५.	डेरीपालर	संख्या	१	५०%	५०%	
६.	सफा तथा स्वास्थ्य दुध उत्पादन प्रसोधन तथा बजारीकरण सम्बन्धी कार्यक्रम	संख्या	१	५०%	५०%	अनिल प्रसाद गुप्ता (९८४५३८४७८९)
७.	पशुपन्छी तथा मत्स्य उत्पादन प्रवर्द्धन (लेयर्स (लेयर्स १०००/ब्रोइलर ३०००/स्थानिय कुखुरा ३००० तथा हाँस ५००) कार्यक्रम	संख्या	४	५०%	५०%	
८.	स्थानिय तहको सहकार्यमा घाँसेवाली श्रोत केन्द्र स्थापना कार्यक्रम	संख्या	२	५०%	५०%	
९.	अनुवांशिक श्रोत केन्द्र लामपुच्छे, भेडा प्रवर्द्धन कार्यक्रम (सप्तरी, सिरहा, धनुषा र महोत्तरी)	संख्या	१	१००%	०%	
१०.	शहरी क्षेत्रमा पालिरहेको बंगुर पालन संरक्षण कार्यक्रम	संख्या	४	१००%	०%	

तपशिल :

- रु. १० को टिकट टाँस गरी फा.नं.२ अनुसारको प्रस्ताव/आवेदन
- फा.नं.३ अनुसारको संक्षिप्त कार्ययोजना, समुह/सहकारी संस्थाको हकमा कार्य समितिको निर्णयको प्रतिलिपि, व्यवसाय योजना बमोजिमको डिजाइन र लागत अनुमान (कार्यक्रम अनुसार)
- व्यक्तिको हकमा निजको तथा कानून बमोजिम दर्ता भएका समुह, सहकारी, व्यवसायिक निजी फार्मको हकमा प्रस्तावमा हस्ताक्षर गर्ने आधिकारिक व्यक्तिको नेपाली नागरिकता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि, तालिम, अनुभव, क्षैक्षिक योग्यताका प्रमाण पत्रका प्रतिलिपिहरू, व्यवसायिक फार्म समुह/सहकारी निजी फार्म/उद्योगीको हकमा सम्बन्धित निकायमा दर्ता भएको दर्ता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि, स्थायी लेखा नम्बर (PAN) प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि, कर चुक्त प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि, समुह सहकारीको हकमा कार्यक्रम कार्यान्वयन प्रतिबद्धता सम्बन्धी आधिकारीक बैठकको निर्णयको प्रतिलिपि, (कार्यक्रम अनुसार)
- कार्यक्रम संचालन गर्नुपर्ने स्थानको जग्गाको जग्गाधनी प्रमाणपुर्जाको प्रतिलिपि वा लिजमा लिएको जग्गाको हकमा जग्गाधनी प्रमाणपुर्जा समेत करार पत्र (नोटरी पब्लिकबाट प्रमाणित) वा जग्गाधनीको सकल मन्जुरीनामा (५-१० वर्ष सम्म कार्यक्रम अनुसार) स्थानिय तहले तोकेको सार्वजनीक जग्गा, स्थानिय तहको सिफारीस अन्य आवश्यक कारजातहरू । (कार्यक्रम अनुसार)

पुनश्चयः सूचना तथा निवेदन/प्रस्तावको ढाँचा यस कार्यालयको वेबसाईट (vhlsecmahottari.p2.gov.np) बाट डाउनलोड गर्न सकिनेछ ।

कार्यालय प्रमुख

भर्ना खुल्यो । भर्ना खुल्यो ॥ भर्ना खुल्यो ॥



ज्ञान गंगा इन्टरनेशनल पब्लिक स्कूल

जनकपुर-१२, कुवाबजार, धनुषा

प्ले गुपदेखि कक्षा-५ सम्म

हाम्रा विशेषताहरू

- DMIT Test लिई विद्यार्थीहरूको नामाङ्कन ।
 - DMIT Test लिई शिक्षिका-शिक्षक बाट अध्यापन ।
 - योग, अध्यात्मिक, खेलकुद र मनोवैज्ञानिक पद्धतिबाट अध्ययन अध्यापन ।
 - प्रत्येक कक्षामा १५/१५ जना मात्र विद्यार्थीहरू राखिने व्यवस्था ।
 - Midas को अडियो/भिजुअल प्रविधिबाट अध्यापन ।
 - सन्तुलित विद्यालय वातावरण, दक्ष शिक्षक र प्रभावशाली व्यवस्थापनको समिश्रण ।
- सम्पर्क नं.:- 9824877627, 9815842932**