जि.प्र.का. दर्ता: ८०२/०५८/०५९ पान नं.: ३०१४९१२००

स.क. परिषद दर्ता:१६०६९/०६०/०६१
गै.स.स.महासंघ दर्ता: १३३/०६१/०६२

"सचेत, समतामुलक एवं स्वाबलम्वी समाज"

ग्रामीण महिला सेवा केन्द्र

लट्टीनाथ मार्ग, हेटौंडा उपमहानगरपालिका, वडा नं.-५, मकवानपुर
बागमती प्रदेश, नेपाल
फोनः ०५७-५२४२७८, ०५७-५२६७८२ E-mail: rwsc.htd3@gmail.com

Girls Agency Project





बैशाख २०७८ | ने.सं. ११४१ चौलाथ्व/चौलागा/बछ्लाथ्व | Apr./May 2021

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मंगलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	विहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
विवाह मुहूर्त: १०,११,१७ र २४ गते । पास्नी मुहूर्त: ४,२० र ३१ गते । घरको जग राख्ने: ११ गते । घर सर्ने: ११ र २५ गते ।		पसल खोल्ने: ११,१२,२०,२५ र ३१ गते । रुद्री जुर्ने दिन: ११,१२,१३,१५,१७,१८, १५,२१,२४,२५,२६ र ३० गते । अग्नि जुर्ने: ५,११,१२,१४,१६,१८,१५, २१,२३,२५,२७ र ३० गते ।	द्वितीया १ 14 नव वर्षारम्भ, चैत्र शुक्लपक्ष	तृतीया २ 15	चतुर्थी ३ 16 विश्व पुस्तकालय दिवस	पञ्चमी ४ 17
षष्ठी ५ 18 विश्व सम्पदा दिवस	सप्तमी ६ 19	अष्टमी ७ 20	श्रीरामनवमी ८ 21 छन्द दिवस	दशमी ९ 22 अन्तर्राष्ट्रिय पृथ्वी दिवस	एकादशी १० 23 कामदा एकादशी व्रत	द्वादशी ११ 24 लोकतन्त्र दिवस
त्रयोदशी १२ 25 महावीर जयन्ती	चतुर्दशी १३ 26	पूर्णिमा १४ 27 हनुमान जयन्ती	प्रतिपदा/द्वितीया १५ 28 राष्ट्रिय दिवस वैशाख कृष्णपक्ष	तृतीया १६ 29	चतुर्थी १७ 30	पञ्चमी १८ May 1 अन्तर्राष्ट्रिय मजदुर दिवस
षष्ठी १९ 2 राष्ट्रिय कृषक प्रविधि दिवस	सप्तमी २० 3	अष्टमी २१ 4	नवमी २२ 5 विश्व एथलेटिक्स दिवस	दशमी २३ 6 हरेक रोगी दिवस	एकादशी २४ 7 वरुथिनी एकादशी व्रत	द्वादशी २५ 8 विश्व रेडक्रस दिवस
त्रयोदशी २६ 9 कालू दिवस	चतुर्दशी २७ 10	मातातिर्थ औंशी २८ 11 आमाको मुख हेर्ने	प्रतिपदा २९ 12 वैशाख शुक्ल प्रतिपदा विश्व मलेरिया दिवस	द्वितीया ३० 13	अक्षयतृतीया ३१ 14 परशुराम जयन्ती	

१. संस्थाको परिचय

१.१ संस्थाको पृष्ठभूमिः

ग्रामीण महिला सेवा केन्द्र ग्रामीण महिलाहरूकै पहल तथा नेतृत्वमा वि.सं. २०५९ साल असार ११ गते स्थापना भएको एक गैर सरकारी संस्था हो । विगतमा यस संस्थाले मकवानपुर जिल्लाको ३८ वटा गा.वि.स.हरूमा महिला सहकारीको माध्यमबाट महिला, बालबालिका, दलित, जनजाति तथा पछाडि पारिएका जातजातिहरूको सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक तथा वातावरणीय सशक्तीकरणको क्षेत्रमा कार्यक्रम संचालन गर्दै आएकोमा हाल ३ वटा गाउँपालिका तथा १ वटा उपमहानगरपालिकामा बालिका तथा युवा महिला सशक्तीकरण कार्यक्रम अगाडि बढाउँदै आइरहेको छ । यस संस्थाले जसको सवाल उसकै नेतृत्व भन्ने भनाइलाई मनन् गर्दै विभिन्न क्षेत्रमा बालिका तथा महिलाहरुको संस्थागत विकासका विषयगत दक्ष जनशक्ति तयार गरिरहेको छ ।

१.२. संस्थाको परिकल्पनाः

"सचेत, समतामुलक एवं स्वाबलम्वी समाज"

१.३. ध्येयः

सहकारी आन्दोलन तथा अधिकारमुखी अभियान मार्फत सचेत, समतामुलक एवं स्वाबलम्वी समाज ।

१.४. लक्ष्य

- महिलाहरूको आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक, सांस्कृतिक तथा वातावरणीय सशक्तीकरणमा टेवा पुऱ्याउने ।
- सामाजिक रूपान्तरणका लागि महिलाको सहभागितामा जोड दिने ।
- जसको सवाल उसकै नेतृत्व ।



सामाजिक लेखाजोखा कार्यक्रमका प्रमुख अतिथी तथा जिसस मकवानपुरका अध्यक्ष रघुनाथ खुलाल शुभकामना मन्तव्य राख्नु हुदै

जेठ २०७८ | ने.सं. ११४१ बछ्लाथ्व/बछ्लागा/तछ्लाथ्व | May/June 2021

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मंगलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	विहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
तृतीया ३० 13 हर पर्व (हुदुल फिटा)	चतुर्थी ३१ 14 विश्व रक्तदाता दिवस	विवाह मुहूर्त: ७,८,१०,१५,२०,२१ र २२ गते । व्रतबन्ध मुहूर्त: ५ गते । पास्नी मुहूर्त: २ र १० गते । घर सर्ने: ८,१०, २१ र २२ गते ।		पसल खोल्ने: ८,९,१६,२१,२२ र २३ गते । रुद्री जुर्ने दिन: ३,४,५,७,९,१०,११,१३,१६,१७,१८, २०,२३,२४,२५ र २९ गते । अग्नि जुर्ने: १,३,५,७,८,१०,१२,१४,१७,१५, २१,२३,२४,२८ र ३१ गते ।		तृतीया १ 15 वैशाख शुक्लपक्ष
चतुर्थी २ 16	पञ्चमी ३ 17 उच्च रक्तचाप दिवस विश्व दुग्धजन्य दिवस	षष्ठी ४ 18	सप्तमी ५ 19	अष्टमी ६ 20 श्री सीता जयन्ती मैमती दिवस	नवमी/दशमी ७ 21	एकादशी ८ 22 मोहिनी एकादशी व्रत अ.रा.ओभेज विधिवत दिवस
द्वादशी ९ 23 मोहिनी एकादशी व्रत	त्रयोदशी १० 24 राष्ट्रसमुदाय दिवस	चतुर्दशी ११ 25 नृसिंह जयन्ती	चण्डी पूर्णिमा १२ 26 गौतम बुद्ध जयन्ती	प्रतिपदा १३ 27 जेठ कृष्णपक्ष	द्वितीया १४ 28	तृतीया १५ 29 शान्ति सेना दिवस राष्ट्रिय आलु दिवस
चतुर्थी १६ 30	पञ्चमी १७ 31 विश्व धुम्रपान विमुक्त दिवस	षष्ठी १८ June1 वट उपवोक्ता व्रत	सप्तमी १९ 2	अष्टमी २० 3	नवमी २१ 4	दशमी २२ 5 विश्व वातावरण दिवस
एकादशी २३ 6 अपरा एकादशी व्रत	द्वादशी २४ 7	त्रयोदशी २५ 8	चतुर्दशी २६ 9	औंशी २७ 10 वट सावित्री व्रत, शनि जयन्ती	प्रतिपदा २८ 11 जेठ शुक्लपक्ष	द्वितीया २९ 12 विश्व बालश्रम विरुद्ध दिवस

बालबालिका र युवाको सुरक्षाको सुनिश्चितता तथा उनीहरुको अधिकार र आत्मसम्मानको संरक्षण गरौं ।

जि.प्र.का. दर्ता: ८०२/०५८/०५९ पान नं.: ३०१४९१२००

"सचेत, समतामुलक एवं स्वाबलम्वी समाज"

स.क. परिषद दर्ता:१६०६९/०६०/०६१
गै.स.स.महासंघ दर्ता: १३३/०६१/०६२

ग्रामीण महिला सेवा केन्द्र

लट्टीनाथ मार्ग, हेटौंडा उपमहानगरपालिका, वडा नं.-५, मकवानपुर
बागमती प्रदेश, नेपाल
फोन: ०५७-५२४२७८, ०५७-५२६७८२ E-mail: rwsc.htd3@gmail.com

Girls Agency Project



परिवर्तनका संवाहक सहजकर्ताहरूका लागि प्रशिक्षक प्रशिक्ष तालिमका सहभागीहरु



परिवर्तनका संवाहक सहजकर्ताहरूका लागि प्रशिक्षक प्रशिक्ष तालिम

कार्य समिति पदाधिकारीहरू



उर्मिला कार्की
अध्यक्ष



मेनुका घिमिरे
उपाध्यक्ष



अचला शर्मा
सचिव



सुलोचना स्याङ्तान
कोषाध्यक्ष



लक्ष्मीमाया थिङ
सदस्य



सिता घलान
सदस्य



देवकी चौलागाई
सदस्य



एलिजा पुडासैनी
सदस्य



पञ्चमाया स्याङ्तान
सदस्य

असार २०७८ — June/July 2021

ने.सं. ११४१ तछलाथ्व/तछलागा/दिल्लाथ्व

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मंगलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
विवाह मुहूर्त: ४,५,६,७,१०,१२, १७,१८ र ३१ गते । व्रतबन्ध मुहूर्त: ६,७ र २७ गते । पास्नी मुहूर्त: १७ र ३१ गते ।		पञ्चमी ज्येष्ठ शुक्लपक्ष १ 15	षष्ठी २ 16	सप्तमी ३ 17	अष्टमी विश्व वन्यजन्तु दिवस ४ 18	नवमी ५ 19
दशमी विश्व शरणार्थी दिवस ६ 20	एकादशी अन्तर्राष्ट्रिय योगा दिवस ७ 21	द्वादशी निर्जला एकादशी व्रत ८ 22	त्रयोदशी/चतुर्दशी विश्व ओलम्पिक दिवस ९ 23	पूर्णिमा १० 24	प्रतिपदा आषाढ कृष्णपक्ष ११ 25	द्वितीया १२ 26
तृतीया १३ 27	चतुर्थी १४ 28	पञ्चमी राष्ट्रिय धानबाली दिवस १५ 29	षष्ठी दही-चिउरा खाने १६ 30	सप्तमी अष्टमी व्रत १७ July1	अष्टमी विश्व सेवाबद्ध पत्रकार दिवस १८ 2	नवमी विश्व सहकारी दिवस १९ 3
दशमी २० 4	एकादशी योगिनी एकादशी व्रत २१ 5	द्वादशी २२ 6	त्रयोदशी २३ 7	चतुर्दशी २४ 8	औंशी २५ 9	औंशी २६ 10
प्रतिपदा विश्व जनसंख्या दिवस २७ 11	द्वितीया आमा दिवस २८ 12	तृतीया भानु जयन्ती २९ 13	चतुर्थी ३० 14	पञ्चमी/षष्ठी ३१ 15	पसल खोल्ने: ६,१२,१७, १८ र २७ गते । रुद्री जुर्ने दिन: १,२,३,५,८,९,११,१४,१५, १६,१८, २१,२२,२३,२८,र ३१ गते । अग्नि जुर्ने: २,४,६,८,११,१३,१५,१७,१९, २२,२४,२७, २९ र ३१ गते ।	

लेखा तथा सुपरिवेक्षक



जुना दंगाल
संयोजक



लक्ष्मी रिमाल
सदस्य



शान्ति माया ह्रिमडुङ
सदस्य

सल्लाहकारहरू



भगवती पुडासैनी



पार्वती राना



शर्मिला श्रेष्ठ



दौंतहरी कक्षा

साउन २०७८ — July/Aug. 2021

ने.सं. ११४१ दिल्लाथ्व/दिल्लागा/गुंलाथ्व

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मंगलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
सप्तमी गोदावरी तुलसीदास जयन्ती ३१ 15	अष्टमी/नवमी रविसप्तमी व्रत ३२ 16	पास्नी मुहूर्त: ११,२२ र २५ गते । घरको जग राख्ने: ५ गते । पसल खोल्ने: २,५,१४,१६, २०, २५ र ३० गते ।		रुद्री जुर्ने दिन: १,३,६,७,८,१०, १२,१३,१४,१५,१७,२०,२१,२२, २६,२५,३० र ३१ गते । अग्नि जुर्ने: २,३,५,७,८,१२, १४,१५,१८, २०,२२,२५,२७,२८ र ३२ गते ।	सप्तमी आषाढ शुक्लपक्ष १ 16	अष्टमी भगु कर्मेया दिवस २ 17
नवमी ३ 18	दशमी ४ 19	एकादशी हरिशयनी एकादशी व्रत ५ 20	द्वादशी ६ 21	त्रयोदशी ७ 22	चतुर्दशी ८ 23	गुरु पूर्णिमा ९ 24
प्रतिपदा/द्वितीया श्रावण कृष्णपक्ष १० 25	तृतीया ११ 26	चतुर्थी १२ 27	पञ्चमी १३ 28	षष्ठी विश्व छाता दिवस १४ 29	षष्ठी विश्व मित्रता दिवस १५ 30	सप्तमी हिर खाने दिन १६ 31
अष्टमी संवत्सर सप्ताह शुरु १७ Aug.1	नवमी १८ 2	दशमी १९ 3	एकादशी कामिका एकादशी व्रत २० 4	द्वादशी २१ 5	त्रयोदशी प्रदोषव्रत चतुर्दशी २२ 6	चतुर्दशी २३ 7
औंशी विश्व भूमण्डलीकरण दिवस २४ 8	प्रतिपदा विश्व आदिवासी जनजाति दिवस २५ 9	द्वितीया श्रावण शुक्लपक्ष २६ 10	तृतीया २७ 11	चतुर्थी विश्व युवा दिवस २८ 12	नागपञ्चमी कल्की अवतारी नाग टोल्ने २९ 13	षष्ठी ३० 14

बालबालिका र युवा विरुद्ध हुने कुनै पनि हिंसाको नजिकैको सम्बन्धित निकायमा, बालहेल्पलाईनको १०९८ तथा नेपाल प्रहरीको १०० नं. मा सम्पर्क गरी जानकारी दिऔं ।

जि.प्र.का. दर्ता: ८०२/०५८/०५९ पान नं.: ३०१४९१२००

स.क. परिषद दर्ता:१६०६९/०६०/०६१
गै.स.स.महासंघ दर्ता: १३३/०६१/०६२

"सचेत, समतामुलक एवं स्वाबलम्वी समाज"

ग्रामीण महिला सेवा केन्द्र

लट्टीनाथ मार्ग, हेटौंडा उपमहानगरपालिका, वडा नं.-५, मकवानपुर
बागमती प्रदेश, नेपाल
फोन: ०५७-५२४२७८, ०५७-५२६७८२ E-mail: rwsc.htd3@gmail.com

PLAN INTERNATIONAL

Girls Agency Project



१५औं वार्षिक साधारण सभा उद्घाटन गर्नु हुँदै प्रमुख अतिथि हेटौंडा उपमहानगरपालिका प्रमुख श्री हरिबहादुर महत

भदौ २०७८ | ने.सं. ११४१ गुलाथ्व/गुलागा/अंलाथ्व | Aug./Sept. 2021

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मंगलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	विहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
पारुनी मुहूर्त: ४,१६ र २४ गते । पसल खोल्ने: ४,१६ र १५ गते । मुठी लिने: २४ र ३१ गते ।		दशमी १ 17	एकादशी २ 18	द्वादशी ३ 19	त्रयोदशी ४ 20	चतुर्दशी ५ 21
जनै पूर्णिमा ६ 22	प्रतिपदा ७ 23	द्वितीया ८ 24	तृतीया ९ 25	चतुर्थी १० 26	विरुडा पञ्चमी ११ 27	षष्ठी १२ 28
सप्तमी १३ 29	अष्टमी १४ 30	गुँगानवमी १५ 31	दशमी १६ Sept.1	एकादशी १७ 2	द्वादशी १८ 3	द्वादशी १९ 4
त्रयोदशी २० 5	चतुर्दशी २१ 6	औंशी/प्रतिपदा २२ 7	द्वितीया २३ 8	तृतीया २४ 9	चतुर्थी २५ 10	पञ्चमी २६ 11
षष्ठी २७ 12	सप्तमी २८ 13	अष्टमी २९ 14	नवमी ३० 15	दशमी ३१ 16	रुद्री जुर्ने दिन: ३,४,५,७,१०,११,१२,१४, १७,१८,१५ र २० गते । अग्नि जुर्ने: २,४,७,५,११,१३,१५,१७,१५ र २१ गते ।	



परिवर्तनका संवाहक पक्षका विद्यार्थीहरू अतिरिक्त क्रियाकलापमा सहभागी हुँदै



"कचहरी" नाटक प्रस्तुत गर्दै कलाकारहरू

असोज २०७८ | ने.सं. ११४१ अलाथ्व/अलागा/कौलाथ्व | Sept./Oct. 2021

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मंगलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	विहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
द्वादशी ३१ 17	पारुनी मुहूर्त: ७ र २२ गते । पसल खोल्ने: २१ गते । मुठी लिने: १३,१७,२१,२२ र २५ गते ।		रुद्री जुर्ने दिन: २२,२५,२६,२८ र ३१ गते । अग्नि जुर्ने: २१,२३,२५,२६,२८ र ३० गते ।		एकादशी १ 17	द्वादशी/त्रयोदशी २ 18
चतुर्दशी ३ 19	पूर्णिमा ४ 20	प्रतिपदा ५ 21	द्वितीया ६ 22	द्वितीया ७ 23	तृतीया ८ 24	चतुर्थी ९ 25
पञ्चमी १० 26	षष्ठी ११ 27	सप्तमी १२ महालक्ष्मी व्रत समाप्त 28	बुधाष्टमी १३ विश्व मृदु दिवस 29	मातृनवमी १४ 30	दशमी १५ Oct.1	एकादशी १६ 2
द्वादशी १७ 3	त्रयोदशी १८ 4	चतुर्दशी १९ 5	जमारे औंसी २० 6	प्रतिपदा २१ 7	द्वितीया २२ 8	तृतीया २३ 9
चतुर्थी २४ 10	पञ्चमी/षष्ठी २५ 11	सप्तमी २६ 12	महाष्टमी २७ 13	महानवमी २८ 14	विजया दशमी २९ टीका 15	एकादशी ३० 16

बालबालिका र युवालाई कुनै पनि दुर्व्यवहार र शोषण हुनबाट जोगाउने वातावरण सृजना गरौं ।

जि.प्र.का. दर्ता: ८०२/०५८/०५९ पान नं.: ३०१४९१२००

"सचेत, समतामुलक एवं स्वाबलम्वी समाज"

स.क. परिषद दर्ता:१६०६९/०६०/०६१
गै.स.स.महासंघ दर्ता: १३३/०६१/०६२

ग्रामीण महिला सेवा केन्द्र

लट्टीनाथ मार्ग, हेटौंडा उपमहानगरपालिका, वडा नं.-५, मकवानपुर
बागमती प्रदेश, नेपाल
फोन: ०५७-५२४२७८, ०५७-५२६७८२ E-mail: rwsc.htd3@gmail.com

Girls Agency Project

हिंसाका केहि प्रकारहरु


शारीरिक हिंसा


सामाजिक हिंसा


घरेलु हिंसा



मानसिक हिंसा



आर्थिक हिंसा



यौनजन्य हिंसा


बालश्रम शोषण



पुरुष हिंसा


किशोर किशोरीहरुका प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी जिज्ञासा पुस्तिका मनहरी गापा अध्यक्ष श्री एकराज उप्रेतिलाई हस्तान्तरण गर्नु हुँदै संस्थाका अध्यक्ष श्री उर्मिला कार्की



हेटौंडा उपमहानगरपालिकासँगको साझेदारीमा संचालित सहकारी व्यवस्थापन तथा लेखा तालिम उद्घाटन कार्यक्रममा शुभकामना मन्तव्य दिनु हुँदै हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका उपप्रमुख श्री मिना लामा


हेटौंडा उपमहानगरपालिकासँगको साझेदारीमा संचालित सहकारी व्यवस्थापन तथा लेखा तालिम समापन समारोहमा प्रमाण वितरण गर्नु हुँदै हेटौंडा उपमहानगरपालिका सहकारी शाखा प्रमुखज्यू

कात्तिक २०७८ | ने.सं. ११४१/४२ कौलाख्व/कौलागा/कछलाख्व | Oct./Nov. 2021

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मंगलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	विहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
	त्रयोदशी आश्विन शुक्ल(पूर्णिमा) पछ १ 18	चतुर्दशी कोजाग्रत व्रत २ 19	कोजाग्रत पूर्णिमा पूर्णिमा व्रत ३ 20	प्रतिपदा कार्तिक कृष्णपक्ष ४ 21	द्वितीया ५ 22	तृतीया ६ 23
चतुर्थी संयुक्त राष्ट्रसंघ दिवस ७ 24	पञ्चमी ८ 25	षष्ठी ९ 26	षष्ठी १० 27	सप्तमी ११ 28	अष्टमी राधाष्टमी १२ 29	नवमी विमलयिता दिवस १३ 30
दशमी १४ 31	एकादशी रमा एकादशी व्रत १५ Nov.1	द्वादशी श्रीकृष्णका भ्रातृ. श्रीपदीए व्रत १६ 2	त्रयोदशी/चतुर्दशी कर्मतिहार(काकतीज) कुकुर तिहार नरक चतुर्दशी १७ 3	औंशी लक्ष्मी पूजा(दीपावली) लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा जयन्ती १८ 4	प्रतिपदा भ्रातृ. हि.पूजा, ने.सं.११४२ गोवर्द्धन/गाई/गोरु पूजा १९ 5	यमद्वितीया भाइ टीका (किजा पूजा) चन्द्रोदय २० 6
तृतीया २१ 7	चतुर्थी विश्व रेडियोग्राफर दिवस २२ 8	पञ्चमी विश्व स्वतन्त्रता दिवस २३ 9	षष्ठी छठ पर्व, छठ पारणा २४ 10	सप्तमी फाल्गुनाद्र जयन्ती (विशेष आवश्यकता भएका जनसंख्या दिवस) छठ पर्व समाप्ति २५ 11	अष्टमी २६ 12	कुष्माण्डनवमी हेटौंडा कुष्माड सरोवर मेला २७ 13
दशमी २८ 14	एकादशी हरिबोधिनी एकादशी व्रत तुलसी विवाह २९ 15	द्वादशी ३० 16				

पारुनी मुहूर्त: ११ गते ।
पसल खोल्ने: ३,४,११ र २४ गते ।
मुठी लिने: १२,२१,२४ र २८ गते ।
घरको जग राख्ने: ३ र २५ गते ।

रुद्री जुर्ने दिन: १,२,४,७,८,९,१०,१२,१५, १६,२३,२४,२५,२७ र ३० गते
अग्नि जुर्ने: १,३,५,८,११,१३,१४,१६, २२,२४,२६,२८ र ३० गते ।


नव सुत्केरी महिलाहरूलाई स्यानिटरी प्याड हस्तान्तरण गर्नु हुँदै संस्थाका कोषाध्यक्ष श्री सुलोचना स्याङ्तान

मंसिर २०७८ | ने.सं. ११४२ कछलाख्व/कछलागा/थिल्लाख्व | Nov./Dec. 2021

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मंगलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	विहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
विवाह मुहूर्त: ५,१२,१३,१४,१५,२५,२६ र २७ गते । पारुनी मुहूर्त: ८,१३,१६, २४ र २७ गते । पसल खोल्ने: १,५,६,१३,१५ र २७ गते । न्वागी खाने: ५ गते । घरको जग राख्ने: २४ र २७ गते ।			त्रयोदशी राष्ट्रिय कर दिवस कार्तिक शुक्लपक्ष १ 17	चतुर्दशी २ 18	पूर्णिमा भूतवाक व्रतारी (विश्व धर्म मानसोदाई दिवस) शौचालय दिवस ३ 19	प्रतिपदा विश्व बालअधिकार दिवस ४ 20
द्वितीया विश्व टेलिमिडिजन दिवस ५ 21	तृतीया ६ 22	चतुर्थी ७ 23	पञ्चमी ८ 24	षष्ठी राष्ट्रिय उद्यम दिवस ९ 25	सप्तमी १० 26	अष्टमी ११ 27
नवमी १२ 28	दशमी १३ 29	एकादशी उत्पत्तिका एकादशी व्रत १४ 30	द्वादशी विश्व एड्स दिवस १५ Dec.1	त्रयोदशी आ.रा. हाम्रा उत्पादन दिवस १६ 2	चतुर्दशी आ.रा. अपाङ्गता दिवस (आन्तर्राष्ट्रिय भाषा सप्ताह कार्यान्वयन दिन) १७ 3	औंशी १८ 4
प्रतिपदा मार्गशीर्ष शुक्लपक्ष १९ 5	द्वितीया २० 6	तृतीया/चतुर्थी अ.रा.नागरिक उड्डयन दिवस २१ 7	विवाहपञ्चमी जनकपुरमा सीता विवाह पञ्चमी मेला २२ 8	षष्ठी भ्रष्टाचार विरुद्ध अ.रा. दिवस २३ 9	सप्तमी मानवअधिकार दिवस २४ 10	अष्टमी पर्वतीय दिवस २५ 11
नवमी २६ 12	दशमी २७ 13	एकादशी भाक्षदा एकादशी व्रत २८ 14	द्वादशी २९ 15			

रुद्री जुर्ने दिन: १,२,४,७,८,९,११,१४,१५, १६,२०,२२, २३,२४,२६ र २९ गते
अग्नि जुर्ने: २,४,५,७,९,११,१३,१५,१७, १९,२१,२३,२५, २६ र २८ गते ।

बालबालिका र युवाहरुलाई शारीरिक, मानसिक र कुनै पनि किसिमको सँजाय वा यातना दिने कार्य कानुनी रुपमा निषेधित तथा दण्डनीय छ ।

जि.प्र.का. दर्ता: ८०२/०५८/०५९ पान नं.: ३०१४९१२००

"सचेत, समतामुलक एवं स्वाबलम्वी समाज"

स.क. परिषद दर्ता:१६०६९/०६०/०६१
गै.स.स.महासंघ दर्ता: १३३/०६१/०६२

ग्रामीण महिला सेवा केन्द्र

लट्टीनाथ मार्ग, हेटौंडा उपमहानगरपालिका, वडा नं.-५, मकवानपुर
बागमती प्रदेश, नेपाल
फोन: ०५७-५२४२७८, ०५७-५२६७८२ E-mail: rwsc.htd3@gmail.com

Girls Agency Project





परिवर्तनका संवाहक कक्षाहरुको संयुक्त अनुगमन पछि समिक्षात्मक वैठक बस्दै



योजना प्रक्रियामा युवा सहभागिता सम्बन्धी अन्तरसंवाद कार्यक्रम



पैरवी तालिममा सहभागीता जनाउँदै किशोरी तथा युवा महिलाहरु

पुस २०७८ | ने.सं. ११४२ थिंलाथ्व/थिंलागा/पोहेलाथ्व | Dec. 2021/Jan. 2022

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मंगलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	विहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
पास्नी मुहूर्त: २३ गते । पसल खोल्ने: ४,११,१२ र १६ गते । रुद्री जुर्ने : १,२,३,५,८,९,१०,१२,१५ र १६ गते । अग्नि जुर्ने: १,५,७,९,११,१३ र १५ गते ।				त्रयोदशी मार्गशीर्ष शुक्लपक्ष १ 16	चतुर्दशी २ 17	चतुर्दशी अन्तर्राष्ट्रिय आप्रवासी दिवस ३ पूर्णिमा व्रत 18
धान्य पूर्णिमा किरात उर्यौली पर्व (को.पा.महादेव अन्तर्राष्ट्रिय दिवस) ४ गोमती पूर्णिमा 19	प्रतिपदा पौष कृष्णपक्ष ५ 20	द्वितीया ६ 21	तृतीया ७ 22	चतुर्थी ८ 23	पञ्चमी ९ 24	षष्ठी क्रिसमस डे १० 25
सप्तमी अष्टमी व्रत ११ 26	अष्टमी १२ 27	नवमी १३ 28	दशमी १४ 29	एकादशी तमु (गुरुङ) ल्होसार (को.पा.महादेव अन्तर्राष्ट्रिय दिवस) १५ कमला एकादशी व्रत 30	द्वादशी/त्रयोदशी १६ 31	चतुर्दशी अन्तर्राष्ट्रिय बेपत्ता दिवस १७ प्र. पोखाक दिवस Jan.1
औंशी गयामोनी औंशी १८ 2	प्रतिपदा तोल ल्होसार १९ पौष शुक्लपक्ष 3	द्वितीया २० चन्द्रोदय 4	तृतीया गुरु गोविन्दसिंह जयन्ती २१ 5	चतुर्थी २२ 6	पञ्चमी उर्यौली स्मृति दिवस २३ 7	षष्ठी २४ 8
सप्तमी २५ 9	अष्टमी २६ 10	नवमी राष्ट्रिय एकता दिवस २७ पृथ्वी जयन्ती 11	दशमी २८ 12	एकादशी पुत्रदा एकादशी व्रत २९ 13	द्वादशी ३० 14	

महिनावारी सम्बन्धी सामान्य जानकारीहरु :

- महिनावारी एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो, यो कुनै रोग होइन तर महिनावारीको राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्न नसकेमा यसले विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरु निम्त्याउन सक्दछन् ।
- महिनावारी प्रत्येक २१ देखि ३५ दिनमा दोहोरिन्छ तर औसतमा, हरेक २८ दिनको अन्तरालमा ५ दिनसम्म रक्तश्राव हुन्छ ।
- महिलाहरुको जीवनकालमा औसत सात वर्ष रक्तश्राव हुने गर्दछ ।
- नेपालमा प्रत्येक दिन २९०,००० महिला तथा किशोरीहरु महिनावारी हुन्छन् ।
- महिनावारी हुने समय आउन लाग्दा अथवा महिनावारी भइरास्दा धेरैजसो महिला तथा किशोरीहरुले ढाड दुख्ने, पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, थकाइ लाग्ने, झर्को लाग्ने तथा उदासीनता, र चिड्चिडाहट अनुभूत गर्दछन्, जसलाई प्रि-मेन्स्टुअल सिन्ड्रोम भनिन्छ ।
- सामान्य शारीरिक व्यायाम, दुखाई कम गर्ने औषधि, तातो झोलिलो पदार्थ, हट ब्याग, पर्याप्त निद्रा र तनाव व्यवस्थापन गरेमा महिनावारीमा हुने यस्ता समस्याहरुबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ ।

महिनावारी स्वच्छता किन जरुरी छः

- भरपर्दो र सुरक्षित महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सामग्रीहरुले महिला तथा किशोरीहरुलाई सहज जीवनयापन गर्न आत्मविश्वास बढाउँछ ।
- उचित महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनको अभावमा पिसाबनली/प्रजननानली/ ब्याक्टेरियाजन्य संक्रमण र अन्य रोगहरु लाग्न सक्दछन् ।
- महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनले छात्राहरुका हाजिरी कायम गरी पढाईमा एकाग्रता बढाउनुका साथै विद्यालयमा रहन मद्दत गर्दछ ।
- महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनले म अशुद्ध होइन भन्ने कुरा महसुस गराउँदछ ।



महिनावारी पूर्वजन्मको पाप होइन ।
यो महिलामा हुने स्वाभाविक र जैविक प्रक्रिया तथा सन्तान जन्माउने क्षमताको अभिव्यक्ति हो ।

माघ २०७८ | ने.सं. ११४२ पोहेलाथ्व/पोहेलागा/सिल्लाथ्व | Jan./Feb. 2022

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मंगलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	विहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
विवाह मुहूर्त: ८,११,१३,२२,२३,२७ र २८ गते । व्रतबन्ध मुहूर्त: २० र २८ गते । पास्नी : १३,२०,२४ र २८ गते । घर सर्ने: १३ र २८ गते ।			पसल खोल्ने: ८,१३,२४ र २८ गते । रुद्री जुर्ने : १,२,४,८,९,११,१४,१५, १६,२०,२३, २४,२५ र २७ गते । अग्नि जुर्ने: २,४,६,८,११,१३,१५,१७,२०,२२,२३, २५,२७ र २९ गते ।			त्रयोदशी मकर संक्रान्ति/ माघी पर्व १ पौष कृष्णपक्ष 15
चतुर्दशी राष्ट्रिय भ्रष्टाचार मुक्ति दिवस २ 16	पूर्णिमा श्रीपञ्चमी व्रतारम्भ ३ पूर्णिमा व्रत 17	प्रतिपदा माघ कृष्णपक्ष ४ 18	द्वितीया ५ 19	द्वितीया ६ 20	तृतीया ७ 21	चतुर्थी ८ 22
पञ्चमी/षष्ठी ९ 23	सप्तमी १० 24	अष्टमी ११ 25	नवमी अन्तर्राष्ट्रिय भंगार दिवस १२ 26	दशमी १३ 27	एकादशी छट्टीतिला एकादशी व्रत १४ 28	द्वादशी नेपाल नर्सिङ दिवस १५ 29
त्रयोदशी राष्ट्रिय शहीद दिवस १६ 30	चतुर्दशी विश्व कुष्ठरोग दिवस १७ 31	औंशी स्नानदान औंशी १८ मौनी अमावश्या Feb.1	प्रतिपदा सोमतामाङ ल्होसार (को.पा.महादेव अन्तर्राष्ट्रिय दिवस) १९ 2	द्वितीया २० 3	तृतीया विश्व क्यान्सर दिवस २१ 4	चतुर्थी २२ 5
बसन्तपञ्चमी राष्ट्रिय पुस्तक दिवस (विद्यिता बस्ला दिवस) २३ सरस्वती पूजा 6	स्कन्दषष्ठी २४ 7	सप्तमी २५ 8	अष्टमी भीमाष्टमी २६ 9	नवमी द्वेष नवमी २७ 10	दशमी शत्रुदशमी २८ 11	एकादशी भीमा एकादशी व्रत २९ 12

२० वर्ष भन्दा कम उमेरमा विवाह गर्नु गराउनु कानुनी रुपमा दण्डनीय अपराध हो ।

जि.प्र.का. दर्ता: ८०२/०५८/०५९ पान नं.: ३०१४९१२००

"सचेत, समतामुलक एवं स्वाबलम्वी समाज"

स.क. परिषद दर्ता:१६०६९/०६०/०६१
गै.स.स.महासंघ दर्ता: १३३/०६१/०६२

ग्रामीण महिला सेवा केन्द्र

लट्टीनाथ मार्ग, हेटौंडा उपमहानगरपालिका, वडा नं.-५, मकवानपुर
बागमती प्रदेश, नेपाल
फोन: ०५७-५२४२७८, ०५७-५२६७८२ E-mail: rwsc.htd3@gmail.com

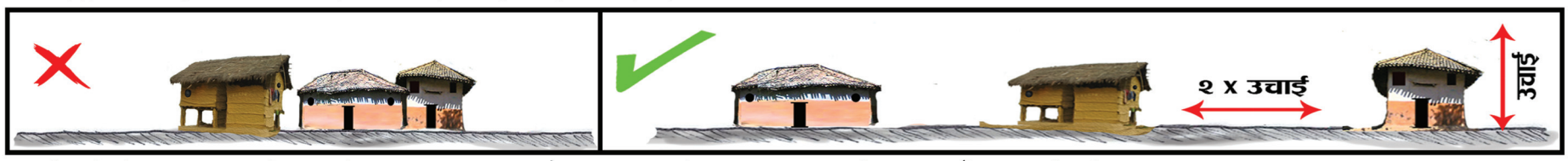
Girls Agency Project

घर तथा बस्तीमा आगलागीको जोखिम कम गर्ने केही उपायहरु :-

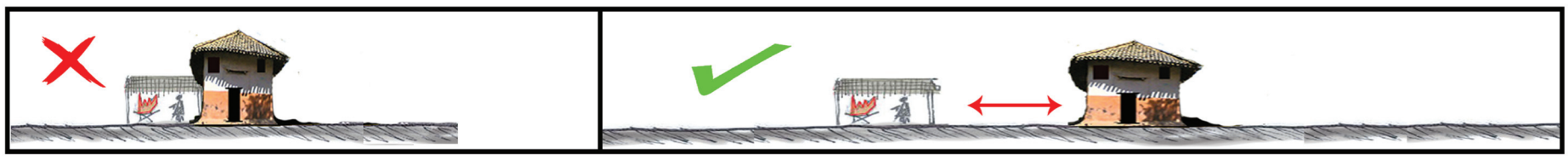
→ आगलागी हुनसक्ने ठाउँहरु जस्तै औधोगिक क्षेत्र, जंगल तथा झाडीहरु भन्दा टाढा रहेको क्षेत्र छनौट गर्ने ।



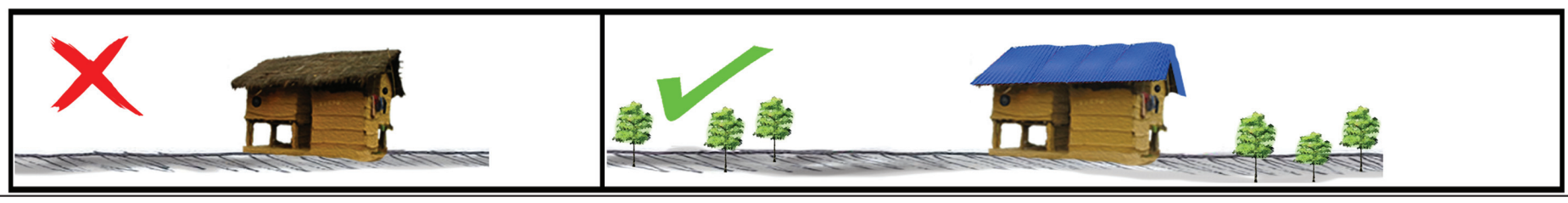
→ घरहरु बनाउँदा एक आपसमा जोडेर नबनाउने र साथै हावा बहने ठाउँ राखेर बनाउने ।



→ बस्ती वरीपरी भएका आगलागीको जोखीम हुनसक्ने स्थानहरु जस्तै कारखाना, वर्कसप, भान्साकोठा आदी जस्ता ठाउँहरुबाट केही दुरीमा राख्ने ।



निर्माण घर बनाउँदा सकेसम्म आगो नटिप्ने निर्माण सामाग्रीहरुको प्रयोग गर्ने । जस्तै, जस्तापाताको छाना खरको छाना भन्दा सुरक्षित हुन्छ ।



फागुन २०७८ | ने.सं. ११४२ सिल्लाथ्व/सिल्लागा/चिल्लाथ्व | Feb./Mar. 2022

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मंगलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	विहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
द्वादशी १ 13 (विश्व रेडियो दिवस, भीष्मद्वादशी, माघ शुक्लपक्ष)	त्रयोदशी २ 14 (प्रणय दिवस)	चतुर्दशी ३ 15	पूर्णिमा ४ 16 (श्रीपञ्चमी व्रत समाप्त)	प्रतिपदा ५ 17 (फाल्गुण कृष्णपक्ष)	द्वितीया ६ 18	तृतीया ७ 19 (राष्ट्रिय प्रजातन्त्र दिवस)
चतुर्थी ८ 20 (सामाजिक न्यायका लागि दिवस)	पञ्चमी ९ 21 (विश्व मातृभाषा दिवस)	षष्ठी १० 22 (आ.रा. स्काउट दिवस)	सप्तमी ११ 23	अष्टमी १२ 24	नवमी १३ 25	दशमी १४ 26
एकादशी/द्वादशी १५ 27 (विजया एकादशी व्रत)	त्रयोदशी १६ 28	चतुर्दशी १७ Mar.1 (महाशिवरात्री व्रत)	औंशी १८ 2	प्रतिपदा १९ 3 (व्यापारीहरुको लोकसेवा दिवस, फाल्गुण शुक्लपक्ष)	द्वितीया २० 4 (चन्द्रोदय)	तृतीया २१ 5
चतुर्थी २२ 6	पञ्चमी २३ 7	षष्ठी २४ 8 (अन्तर्राष्ट्रिय नारी दिवस)	सप्तमी २५ 9	अष्टमी २६ 10 (विश्व मृगौला दिवस, होलिकारम्भ)	नवमी २७ 11	नवमी २८ 12
दशमी २९ 13	एकादशी ३० 14 (आमलकी एकादशी व्रत)					

विवाह मुहूर्त: ६ गते ।
व्रतबन्ध मुहूर्त: ६ गते ।
पास्नी : २,५ र २० गते ।

रुद्री जुर्ने : १,२,३ र ५ गते ।
अग्नि जुर्ने: २,४ र ६ गते ।



कार्यक्रमको समिक्षात्मक बैठक पछिको सामुहिक तस्विर



विपद जोखिम न्यूनीकरणको विषयमा सहजिकरण गर्नु हुँदै सहजकर्ता

चैत २०७८ | ने.सं. ११४२ चिल्लाथ्व/चिल्लागा/चौलाथ्व | Mar./Apr. 2022

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मंगलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	विहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
व्रतबन्ध मुहूर्त: २०,२३,२८ र ३० गते । पास्नी : १६ र २३ गते । पसल खोल्ने : २०, २३ र २४ गते ।		द्वादशी १ 15 (विश्व उपभोक्ता अधिकार दिवस, फाल्गुण शुक्लपक्ष)	त्रयोदशी २ 16 (आ.रा. सामाजिक कार्य दिवस)	चतुर्दशी ३ 17 (होली पूर्णिमा (फाग्सा पुन्ही))	पूर्णिमा ४ 18 (फागु पूर्णिमा (तमाङसा पुन्ही))	प्रतिपदा ५ 19 (चैत्र कृष्णपक्ष)
द्वितीया ६ 20 (विश्व सुख स्वास्थ्य दिवस)	तृतीया ७ 21	चतुर्थी ८ 22 (विश्व पानी दिवस)	पञ्चमी/षष्ठी ९ 23 (विश्व मौसम दिवस)	सप्तमी १० 24 (विश्व क्षयरोग विरुद्ध दिवस)	अष्टमी ११ 25	नवमी १२ 26
दशमी १३ 27 (विश्व रंगमञ्च दिवस)	एकादशी १४ 28 (पापमोचनी एकादशी व्रत)	द्वादशी १५	त्रयोदशी १६ 29	चतुर्दशी १७ 30	औंशी १८ Apr.1 (गाईजात्रा (उपत्यका दिवा), विश्व मूर्ख दिवस)	प्रतिपदा १९ 2 (चैत्र शुक्लपक्ष)
द्वितीया २० 3 (राष्ट्रिय सहकारी दिवस)	तृतीया २१ 4	चतुर्थी २२ 5	पञ्चमी २३ 6	षष्ठी २४ 7 (विश्व स्वास्थ्य दिवस)	सप्तमी २५ 8	चैत्राष्टमी २६ 9 (चैत दुर्गा)
नवमी २७ 10 (श्रीराम नवमी व्रत, श्रीराम जयन्ती)	एकादशी २८ 11 (राउडोग वाणिज्य दिवस)	एकादशी २९ 12 (कामदा एकादशी व्रत)	द्वादशी ३० 13 (आ.रा. बालश्री दिवस)			

रुद्री जुर्ने : १४,१५,१६,२०,२३,२४,२५,२७ र ३० गते ।
अग्नि जुर्ने: १३,१५,१७,२०,२२,२४,२६,२७ र २५ गते ।

लैङ्गिक विभेद अन्त्य गरी लैङ्गिक समानता कायम गरौँ ।