

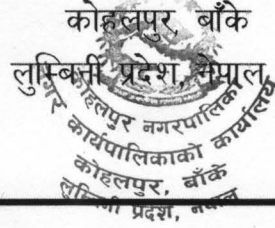


कोहलपुर नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

०८१-५४०००९

प.स. : २०७९/०८०

च.न. :



मिति: २०७९/०४/३०

नगर प्रहरीको प्रारम्भिक स्वास्थ्य(वेयरिड चेक) र शारीरिक तन्दुरुस्ति परीक्षासम्बन्धी सूचना

प्रस्तुत विषयमा यस नगरपालिकाको लागि आवश्यक नगर प्रहरी पदका लागि यस नगरपालिकाबाट मिति २०७९/०४/१३ गते प्रकाशित सूचनामा तपसिल बमोजिम प्रारम्भिक स्वास्थ्य परिक्षण (वेयरिड चेक) र शारीरिक तन्दुरुस्ति परीक्षा पदपूर्ति समितिको मिति २०७९/०४/२९ निर्णयानुसार मिति २०७९/०५/०४ गते बिहान ९:०० बजेदेखि कर्णाली प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र नेपालगञ्जमा हुने भएकोले सो को एक घण्टा अगावै आ-आफ्नो प्रवेशपत्र सहित उपस्थित हुन सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

छनौट प्रक्रिया:

वि.नं.: २-२०७९/०८०, ३-२०७९/०८० र ४-२०७९/०८० को लागि

१. प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण(वेयरिड चेक) परीक्षा:

- अंगभंग/ कुरूप नभएको,
- हात खुट्टा बाङ्गो टिङ्गो नभएको र औंलाहरु ठिक भएको,
- घुंडा Knee Lock नभएको अथवा Rickets भई फाटिएको (K2/K2) भन्दा कम भएको,
- धेरै चेप्टो पैताला(भालु पाईले) नभएको,
- प्रष्ट बोली भएको,
- लठ्ठ्यौरो नभएको,
- ढाड कुप्रो नभएको,
- शरीर पुरा झुकाउन सक्ने,
- जिउ कोल्टे(बाङ्गो शरीर) नभएको,
- उपचार नहुने दुबी नभएको,
- लुरे(उचाई अनुसार अत्याधिक दुब्लो) नभएको, कम्तिमा पुरुष ५० के.जि. र महिला ४२ के.जि. भएको,
- आखा डेढो नभएको,
- दुवै आँखा एक/ एक गरी चिम्लन सक्ने,
- उचाई अनुसार हुनुपर्ने तौल भन्दा अत्याधिक बढी (BMI) नभएको,
- शरीर मोटो तर हातखुट्टा झिनो नभएको,
- अनुहारमा अस्वभाविक दागहरु नभएको,

टिकाराम ठकाल
नगर प्रशासकीय अधिकृत

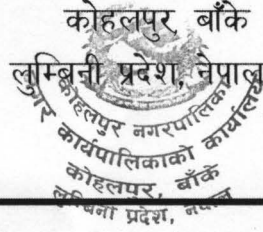


कोहलपुर नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

०८१-५४०००९

प.स. : २०७९/०८०

च.न. :



- शरीरको बाहिर देखिने भागमा ट्याटु मार्क नबनाएको(नगर प्रहरी कार्यमा असर नपर्ने गरी धार्मिक, सांस्कृतिक वा सामाजिक परम्पराको रूपमा खोपिएका ट्याटु बाहेक)
- २(दुई) वटा भन्दा बढी दाँत किराले नखाएको वा नझरेको,
- भेरिकोच वा नशा फुल्ने नभएको ।

२. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा:

सि.नं.	विवरण	पुरुष	महिला	कैफियत
१	३०० मि. दौड	८६ सेकेण्ड भन्दा पछि आउने अनुतिर्ण	९६ सेकेण्ड भन्दा पछि आउने अनुतिर्ण	
२	१ कि.मि. दौड	६ मिनेट भन्दा पछि आउने अनुतिर्ण	८ मिनेट भन्दा पछि आउने अनुतिर्ण	
३	सिट अप	१० पटक	५ पटक	
४	पुस अप	१० पटक	५ पटक	

वि.नं.: ५-२०७९/०८० को लागि:

१. प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण(वेयरिड चेक) परीक्षा:

- अंगभंग/ कुरूप नभएको,
- हात खुट्टा बाङ्गो टिङ्गो नभएको र औंलाहरु ठिक भएको,
- घुँडा Knee Lock नभएको अथवा Rickets भई फाटिएको (K2/K2) भन्दा कम भएको,
- धेरै चेष्टो पैताला(भालु पाईले) नभएको,
- प्रष्ट बोली भएको,
- लठ्ठ्यौरो नभएको,
- ढाड कुप्रो नभएको,
- शरीर पुरा झुकाउन सक्ने,
- जिउ कोल्टे(बाङ्गो शरीर) नभएको,
- उपचार नहुने दुबी नभएको,
- लुरेउचाई अनुसार अत्याधिक दुब्लो नभएको, कम्तिमा पुरुष ५० के.जि. र महिला ४२ के.जि. भएको,
- आखा डेढो नभएको,
- दुवै आँखा एक/ एक गरी चिम्लन सक्ने,

वेब साइट : www.kohalpurmun.gov.np

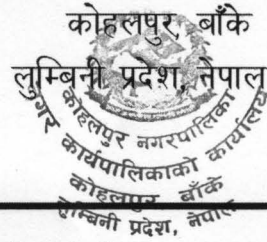
ई-मेल : kohalpurmun@gmail.com; info@kohalpurmun.gov.np

टिकाराम ठकुरा
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत



कोहलपुर नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

०८१-५४०००९



प.स. : २०७९/०८०

च.न. :

- उचाई अनुसार हुनुपर्ने तौल भन्दा अत्याधिक बढी (BMI) नभएको,
- शरीर मोटो तर हातखुट्टा झिनो नभएको,
- अनुहारमा अस्वभाविक दागहरू नभएको,
- शरीरको बाहिर देखिने भागमा ट्याटु मार्क नबनाएको(नगर प्रहरी कार्यमा असर नपर्ने गरी धार्मिक, सांस्कृतिक वा सामाजिक परम्पराको रूपमा खोपिएका ट्याटु बाहेक)
- २(दुई) वटा भन्दा बढी दाँत किराले नखाएको वा नझरेको,
- भेरिकोच वा नशा फुल्ने नभएको ।

२. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा:

क) ३००(तीन सय) मिटर दौड:

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयावधि	पुरुष/महिला अंक	महिलाको लागि समयावधि
१	५५ सेकेण्ड वा सो भन्दा कम	२०.००	६५ सेकेण्ड वा सो भन्दा कम
२	५७ सेकेण्ड सम्म	१८.००	६७ सेकेण्ड सम्म
३	५९ सेकेण्ड सम्म	१६.००	६९ सेकेण्ड सम्म
४	६१ सेकेण्ड सम्म	१४.००	७१ सेकेण्ड सम्म
५	६३ सेकेण्ड सम्म	१२.००	७३ सेकेण्ड सम्म
६	६४ सेकेण्ड सम्म	१०.००	७५ सेकेण्ड सम्म
७	६६ सेकेण्ड भित्र सम्म	८.००	७७ सेकेण्ड भित्र सम्म
८	६६ सेकेण्ड भन्दा बढी	अनुतिर्ण	७७ सेकेण्ड भन्दा बढी

ख) सिट अप:

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक	महिलाको लागि पटक
१	२० पटक वा सो भन्दा माथी	१०.००	१५ पटक वा सो भन्दा माथी
२	१८ पटक सम्म	८.००	११ पटक सम्म
३	१५ पटक सम्म	६.००	८ पटक सम्म
४	१२ पटक सम्म	४.००	५ पटक सम्म
५	१२ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	५ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने

ग) पुस अप:

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक	महिलाको लागि पटक
---------	------------------	-----------------	------------------

वेब साइट : www.kohalpurmun.gov.np

ई-मेल : kohalpurmun@gmail.com; info@kohalpurmun.gov.np

टिकाराम ठकाल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत



कोहलपुर नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

०८१-५४०००९

कोहलपुर, बाँके
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
कोहलपुर, बाँके
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

प.स. : २०७९/०८०

च.न. :

१	२० पटक वा सो भन्दा माथी	१०.००	१४ पटक वा सो भन्दा माथी
२	१७ पटक सम्म	८.००	११ पटक सम्म
३	१४ पटक सम्म	६.००	८ पटक सम्म
४	१० पटक सम्म	४.००	४ पटक सम्म
५	१० पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तिर्ण	४ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने

घ) ३.२ कि.मि.(२ माईल) दौडः

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयावधि	पुरुष/महिला अंक	महिलाको लागि समयावधि
१	१६ मिनेट वा सो भन्दा कम	३०.००	२० मिनेट वा सो भन्दा कम
२	१७ मिनेट सम्म	२६.००	२१ मिनेट सम्म
३	१८ मिनेट सम्म	२०.००	२२ मिनेट सम्म
४	१९ मिनेट सम्म	१६.००	२३ मिनेट सम्म
५	२० मिनेट भित्र सम्म	१२.००	२४ मिनेट भित्र सम्म
६	२० मिनेट भन्दा बढी	अनुत्तिर्ण	२४ मिनेट भन्दा बढी

नोटः विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण नेपाल प्रहरी अस्पताल, नेपालगञ्जमा २०७९/०५/०५ गते हुने व्यहोरा सूचित गरिन्छ ।

प्रवेश पत्र मिति २०७९/०४/३० गतेदेखि २०७९/०५/०२ गते भित्र यस नगर कार्यपालिका कार्यालयको प्रशासन शाखाबाट लिनुहोला


०८१/०४/३०

टिकाराम ढकाल

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

टिकाराम ढकाल

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत