आम्दा नेपाल

आम्दा नेपालको ५४ औं साधारण सभामा सहभागी केही सदस्यहरु (वि.सं. २०७५ मंसिर १)

वैशाख २०७६ — ने.स. ११३९ — April/May 2019

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
नयाँ वर्ष १ नवमी 14	२ एकादशी 15	३ द्वादशी 16	४ त्रयोदशी 17	५ चतुर्दशी 18	६ पूर्णिमा 19	७ प्रतिपदा 20
८ द्वितीया 21	९ तृतीया 22	१० चतुर्थी 23	११ पञ्चमी 24	१२ षष्ठी 25	१३ सप्तमी 26	१४ अष्टमी 27
१५ नवमी 28	१६ दशमी 29	१७ एकादशी 30	श्रमिक दिवस १८ द्वादशी 1	१९ त्रयोदशी 2	२० चतुर्दशी 3	२१ औंशी 4
२२ प्रतिपदा 5	२३ द्वितिया 6	२४ तृतीया 7	२५ चतुर्थी 8 विवाह मुहूर्त्तः ३, ४, ५, ६, ७, ८, १८, २३, २४, २५ र ३१ गते अन्नप्राशन मुहूर्त्तः ४, १३ र १५ गते	२६ पञ्चमी 9 गृहारम्भ मुहूर्त्ततः ४, ६ र ७ गते गृहप्रवेश मुहूर्त्ततः ४, र १५ गते	२७ षष्ठी 10	२८ सप्तमी 11
२९ अष्टमी 12	३० नवमी 13	३१ दशमी 14				

जेठ २०७६ — ने.स. ११३९ — May.June 2019

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
विवाह मुहूर्त्ताः २, ३, ४, ५, ८, १४, १५, १६, २१, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१ र ३२ गते	व्रतबन्ध मुहूर्त्ताः ५ र २५ गते अन्नप्राशन मुहूर्त्ताः ५ र २५ गते		१ एकादशी 15	२ द्वादशी 16	३ त्रयोदशी 17	बुद्ध जयन्ती उभौली पर्व ४ पूर्णिमा 18
५ प्रतिपदा 19	६ द्वितिय 20	७ तृतीया 21	८ चतुर्थी 22	९ पञ्चमी 23	१० षष्ठी 24	११ षष्ठी 25
१२ सप्तमी 26	१३ अष्टमी 27	१४ नवमी 28	गणतन्त्र दिवस १५ दशमी 29	१६ एकादशी 30	१७ द्वादशी 31	१८ त्रयोदशी 1
१९ चतुर्दशी 2	२० औंशी 3	२१ प्रतिपदा 4	२२ द्वितीया 5	२३ तृतीया 6	२४ चतुर्थी 7	२५ पञ्चमी 8
२६ सप्तमी 9	२७ अष्टमी 10	२८ नवमी 11	२९ दशमी 12	३० एकादशी 13	३१ द्वादशी 14	३२ त्रयोदशी 15

चैत २०७५ — ने.स. ११३८ — Mar/Apr 2019

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
					१ 18	२ 19
३ 20	४ 21	५ 22	६ 23	७ 24	८ 25	९ 26
१० 27	११ 28	१२ 29	१३ 30	१४ 31	१५ 1	१६ 2
१७ 3	१८ 4	१९ 5	२० 6	२१ 7	२२ 8	२३ 9
२४ 10	२५ 11	२६ 12	२७ 13	२८ 14	२९ 15	३० 16

असार २०७६ — ने.स. ११३९ — June/July 2019

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
१ 16	२ 17	३ 18	४ 19	५ 20	६ 21	७ 22
८ 23	९ 24	१० 25	११ 26	१२ 27	१३ 28	१४ 29
१५ 30	१६ 1	१७ 2	१८ 3	१९ 4	२० 5	२१ 6
२२ 7	२३ 8	२४ 9	२५ 10	२६ 11	२७ 12	२८ 13
२९ 14	३० 15	मूर पूर्णिमा ३१ 16				

गोकर्णेश्वर नगरपालिका वडा नं. ६, जोरपाटी, काठमाण्डौ, फोन नं. .०१-४९१०२३५, ४९१११४०, फ्याक्स : ०१-४९१११४१, ई-मेल : amda@amda.org.np, वेबसाइट : www.amda.org.np

आम्दा नेपाल

भुटानी शरणार्थी अपाङ्ग संघका प्रतिनिधिहरुलाई दिएको क्षमता अभिवृद्धि तालिमका केही सहभागीहरु ।

असार २०७६ — ने.स. ११३९ — June/July 2019

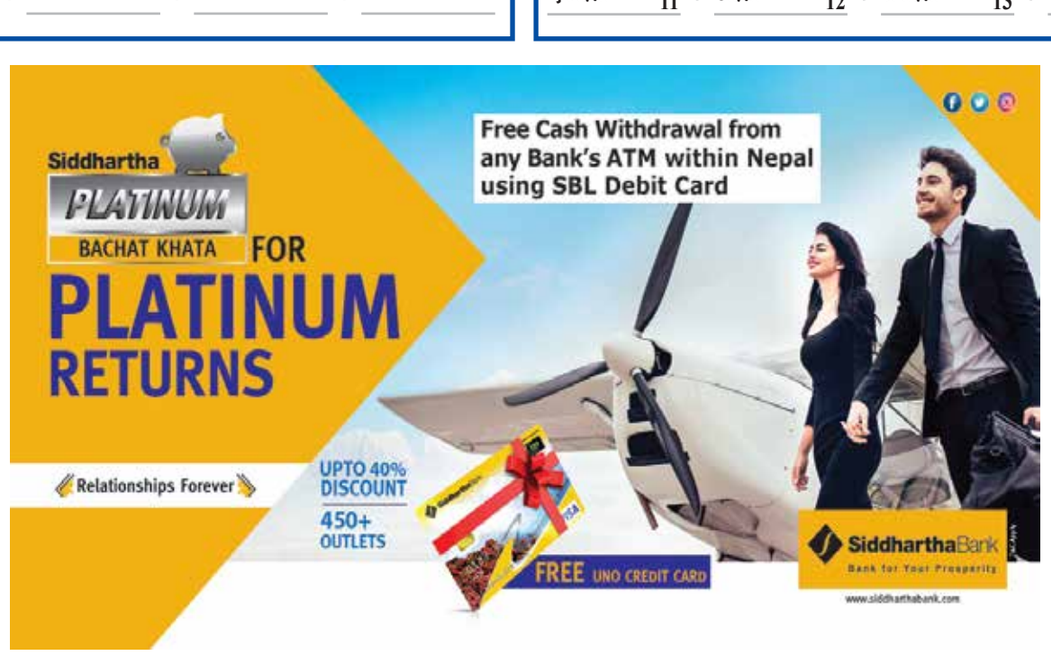
आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
१ चतुर्दशी 16	२ पूर्णिमा 17	३ प्रतिपदा 18	४ द्वितीय 19	५ तृतीया 20	६ चतुर्थी 21	७ पंचमी 22
८ षष्ठी 23	९ सप्तमी 24	१० अष्टमी 25	११ नवमी 26	१२ दशमी 27	१३ एकादशी 28	१४ द्वादशी 29
१५ त्रयोदशी 30	१६ चतुर्दशी 1	१७ औंशी 2	१८ प्रतिपदा 3	१९ द्वितीया 4	२० तृतीया 5	२१ चतुर्थी 6
२२ पंचमी 7	२३ षष्ठी 8	२४ सप्तमी 9	२५ अष्टमी 10	२६ दशमी 11	२७ एकादशी 12	२८ द्वादशी 13
२९ त्रयोदर्शी 14	३० चतुर्दशी 15	गुरु पूर्णिमा ३१ पूर्णिमा 16	विवाह मुहूर्त्तः १, ९, १०, ११, २१, २२, २३, २४, २५ र २६ गते	व्रतबन्ध मुहूर्त्तः २२ गते अन्नप्राशन मुहूर्त्तः १२ र २६ गते		

साउन २०७६ — ने.स. ११३९ — July/August 2019

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
अन्नप्राशन मुहूर्त्तः २, ३, २० र २२ गते			१ प्रतिपदा 17	२ द्वितीया 18	३ तृतीया 19	४ तृतीया 20
५ चतुर्थी 21	६ पञ्चमी 22	७ षष्ठी 23	८ सप्तमी 24	९ अष्टमी 25	१० नवमी 26	११ दशमी 27
१२ एकादशी 28	१३ द्वादशी 29	घण्टाकर्ण चतुर्दशी १४ त्रयोदशी 30	१५ चतुर्दशी 31	१६ औंशी 1	१७ प्रतिपदा 2	१८ तृतीया 3
१९ चतुर्थी 4	नाग पञ्चमी २० पञ्चमी 5	२१ षष्ठी 6	२२ सप्तमी 7	२३ अष्टमी 8	२४ नवमी 9	२५ दशमी 10
२६ एकादशी 11	२७ द्वादशी 12	२८ त्रयोदशी 13	२९ चतुर्दर्शी 14	जनै पूर्णिमा ३० पूर्णिमा 15 रक्षा बन्धन	गाई जात्रा ३१ प्रतिपदा 16 उपाक्रमा विदा	३२ द्वितीया 17

जेठ २०७६ — ने.स. ११३९ — May.June 2019

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
			१ एकादशी 15	२ द्वादशी 16	३ त्रयोदशी 17	बुद्ध जयन्ती उर्मेली पर्व ४ पूर्णिमा 18
५ प्रतिपदा 19	६ द्वितीय 20	७ तृतीया 21	८ चतुर्थी 22	९ पञ्चमी 23	१० षष्ठी 24	११ षष्ठी 25
१२ सप्तमी 26	१३ अष्टमी 27	१४ नवमी 28	गणतन्त्र दिवस १५ दशमी 29	१६ एकादशी 30	१७ द्वादशी 31	१८ त्रयोदशी 1
१९ चतुर्दशी 2	२० औंशी 3	२१ प्रतिपदा 4	२२ द्वितीया 5	२३ तृतीया 6	२४ चतुर्थी 7	२५ पञ्चमी 8
२६ सप्तमी 9	२७ अष्टमी 10	२८ नवमी 11	२९ दशमी 12	३० एकादशी 13	३१ द्वादशी 14	३२ त्रयोदशी 15



भदौ २०७६ — ने.स. ११३९ — August/September 2019

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
१ 18	२ 19	३ 20	४ 21	५ 22	६ 23	७ 24
८ 25	९ 26	१० 27	११ 28	१२ 29	१३ 30	१४ 31
१५ 1	१६ 2	१७ 3	१८ 4	१९ 5	२० 6	२१ 7
२२ 8	२३ 9	२४ 10	२५ 11	२६ 12	२७ 13	२८ 14
२९ 15	३० 16	३१ 17				

गोकर्णेश्वर नगरपालिका वडा नं. ६, जोरपाटी, काठमाण्डौ, फोन नं. .०१-४९१०२३५, ४९१११४०, फ्याक्स : ०१-४९१११४१, ई-मेल : amda@amda.org.np, वेबसाइट : www.amda.org.np

आम्दा नेपाल

बाढी पिडितको सहयोगार्थ भारतको केरला राज्यमा आम्दा नेपाल, मेडिकल टिमका सदस्यले विरामी जाँच गर्दै
(वि.सं. २०७५ भदौं २५)

आम्दा मेची अस्पताल धुलावारीमा डिजिटल एक्स-रे सेवा उद्घाटन कार्यक्रमका केही सहभागीहरु
(वि.सं. २०७५ असोज १५ गते)

आम्दा अस्पताल दमकमा ईन्डोस्कोपी परिक्षणको तयारीमा विरामी र कर्मचारीहरु ।

अपाङ्गता जागरण सम्बन्धी कार्यशाला गोष्ठीमा सहभागी केही भुटानी शरणर्थीहरु ।

भदौ २०७६ — ने.स. ११३९ — August/September 2019

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
१ तृतीया 18	२ चतुर्थी 19	३ पञ्चमी 20	४ षष्ठी 21	५ सप्तमी 22	गौरापर्व ६ अष्टमी 23 गौरापर्व मनाउनेलाई विदा	७ नवमी 24
८ दशमी 25	९ एकादशी 26	१० द्वादशी 27	११ त्रयोदशी 28	१२ चतुर्दशी 29	कुशे औंसी १३ औंशी 30 पिता तर्पणका दिन	१४ प्रतिपदा 31
१५ द्वितीया 1	हरितालिका तीज १६ तृतीया 2 महिलाहरुलाई विदा	ऋषि पञ्चमी १७ चतुर्थी 3	१८ षष्ठी 4	१९ सप्तमी 5	२० अष्टमी 6	२१ नवमी 7
शिक्षा दिवस २२ दशमी 8 निजामती सेवा दिवस निजामती कर्मचारीहरुलाई विदा	२३ एकादशी 9	२४ द्वादशी 10	२५ त्रयोदशी 11	२६ चतुर्दशी 12	कुमारी इन्द्र जात्रा २७ चतुर्दशी 13 उपवास बिदा	२८ पूर्णिमा 14
२९ प्रतिपदा 15	३० द्वितिया 16	३१ तृतीया 17	अन्नप्राशन मुहूर्त: ११, १५ र २५ गते			

असोज २०७६ — ने.स. ११३९ — Sept./Oct. 2019

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
			१ चतुर्थी 18	२ पञ्चमी 19	संविधान दिवस ३ षष्ठी 20	४ सप्तमी 21
जितीया पर्व ५ अष्टमी 22 जितीया पर्व मनाउनेलाई विदा	६ नवमी 23	७ दशमी 24	८ एकादशी 25	९ द्वादशी 26	१० चतुर्दशी 27	११ औंशी 28
घटस्थापना १२ प्रतिपदा 29	१३ द्वितिया 30	१४ तृतीया 1	१५ चतुर्थी 2	१६ पञ्चमी 3	१७ षष्ठी 4	फुलपाती १८ सप्तमी 5
महाअष्टमी १९ अष्टमी 6	महा नवमी २० नवमी 7	विजया दशमी २१ दशमी 8	२२ एकादशी 9	२३ द्वादशी 10	२४ त्रयोदशी 11	२५ चतुर्दशी 12
कोजाग्रत पूर्णिमा २६ पूर्णिमा 13	२७ प्रतिपदा 14	२८ द्वितिया 15	२९ तृतीया 16	३० चतुर्थी 17	अन्नप्राशन मुहूर्त: १३ र १६ गते	

साउन २०७६ — ने.स. ११३९ — July/August 2019

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
			१ 17	२ 18	३ 19	४ तृतीया 20
५ 21	६ 22	७ 23	८ 24	९ 25	१० 26	११ दशमी 27
१२ 28	१३ 29	१४ 30	१५ 31	१६ 1	१७ 2	१८ तृतीया 3
१९ 4	नाग पञ्चमी २० 5	२१ 6	२२ 7	२३ 8	२४ 9	२५ दशमी 10
२६ 11	२७ 12	२८ 13	२९ 14	३० 15	३१ 16	३२ द्वितीया 17

कार्तिक २०७६ — ने.स. ११३९/४० — Oct./Nov. 2019

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
					१ 18	२ 19
३ 20	४ 21	५ 22	६ 23	७ 24	८ 25	९ 26
१० 27	११ 28	१२ 29	१३ 30	१४ 31	१५ 1	घट एवं १६ 2
१७ 3	१८ 4	१९ 5	२० 6	२१ 7	२२ 8	२३ 9
२४ 10	२५ 11	२६ 12	२७ 13	२८ 14	२९ 15	३० 16

गोकर्णेश्वर नगरपालिका वडा नं. ६, जोरपाटी, काठमाण्डौ, फोन नं. .०१-४९१०२३५, ४९१११४०, फ्याक्स : ०१-४९१११४१, ई-मेल : amda@amda.org.np, वेबसाइट : www.amda.org.np

आम्दा नेपाल

आम्दा अस्पताल, दमकमा सम्पन्न RUSG तालिमको प्रमाणपत्र वितरण कार्यक्रम ।
(वि.सं. २०७५ कात्तिक २८)

सिद्धार्थ बाल तथा महिला अस्पताल, बुटवलमा बालबालिकाको सघन उपचार कक्षमा उपचार हुँदै ।

३१औं विश्व एड्स दिवसमा आम्दा नेपालको सहभागिता । (वि.सं. २०७५ मसिर १५)

आम्दा मेचि अस्पताल, धुलावारीको १०औं वार्षिकोत्सव । (वि.सं. २०७५ मसिर २०)

कात्तिक २०७६ — ने.स. ११३९/४० — Oct./Nov. 2019

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
अन्नप्राशन मुहूर्त्तः १३, २८ र २५ गते ।					१ पञ्चमी 18	२ षष्ठी 19
३ सप्तमी 20	४ अष्टमी 21	५ नवमी 22	६ दशमी 23	विवाह पञ्चमी ७ एकादशी 24	८ द्वादशी 25	काग तिहार ९ त्रयोदशी 26
कुकुर तिहार लक्ष्मीपूजा १० चतुर्दशी 27	गाई-गोरु तिहार ११ औंशी 28	गोवर्द्धन पूजा भाइटीका १२ प्रतिपदा 29	१३ द्वितीया 30	१४ चतुर्थी 31	१५ पञ्चमी 1	छठ पर्व १६ षष्ठी 2
१७ सप्तमी 3	१८ अष्टमी 4	१९ अष्टमी 5	२० नवमी 6	२१ दशमी 7	२२ एकादशी 8	२३ द्वादशी 9
२४ त्रयोदशी 10	फल्गुनन्द जयन्ती २५ चतुर्दशी 11 किरँत अंका लागि विहा	गुरु नानक जयन्ती २६ पूर्णिमा 12 सिख धर्म मानलाई विहा	२७ प्रतिपदा 13	२८ द्वितीया 14	२९ तृतीया 15	३० चतुर्थी 16

मंसिर २०७६ — ने.स. ११४० — Nov./Dec. 2019

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
१ पञ्चमी 17	२ षष्ठी 18	३ सप्तमी 19	४ अष्टमी 20	५ नवमी 21	६ दशमी 22	७ द्वादशी 23
८ त्रयोदशी 24	९ चतुर्दशी 25	१० औंशी 26	११ प्रतिपदा 27	१२ द्वितीया 28	१३ तृतीया 29	१४ चतुर्थी 30
विवाह पञ्चमी १५ पञ्चमी 1	१६ षष्ठी 2	अपाङ्ग दिवस १७ सप्तमी 3 अपाङ्ग कर्मचारीहरुलाई विहा	१८ अष्टमी 4	१९ नवमी 5	२० दशमी 6	२१ एकादशी 7
२२ एकादशी 8	२३ द्वादशी 9	२४ त्रयोदशी 10	२५ चतुर्दशी 11	धान्य पूर्णिमा उधौली पर्व २६ पूर्णिमा 12 यमरी पूर्णिमा	२७ प्रतिपदा 13	२८ द्वितीया 14
२९ तृतीया 15	३० चतुर्थी 16	विवाह मुहूर्त्तः ३, ६, १२, १४, १५, २०, २१ र २५ गते ।	अन्नप्राशन मुहूर्त्तः २० गते ।			

असोज २०७६ — ने.स. ११३९ — Sept./Oct. 2019

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
			१ 18	२ 19	३ 20	४ 21
५ 22	६ 23	७ 24	८ 25	९ 26	१० 27	११ 28
१२ 29	१३ 30	१४ 1	१५ 2	१६ 3	१७ 4	१८ 5
१९ 6	२० 7	२१ 8	२२ 9	२३ 10	२४ 11	२५ 12
२६ 13	२७ 14	२८ 15	२९ 16	३० 17		

पुस २०७६ — ने.स. ११४० — Dec. 2019/Jan. 2020

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
		१ 17	२ 18	३ 19	४ 20	५ 21
६ 22	७ 23	८ 24	९ 25	१० 26	११ 27	१२ 28
१३ 29	१४ 30	१५ 31	१६ 1	१७ 2	१८ 3	१९ 4
२० 5	२१ 6	२२ 7	२३ 8	२४ 9	२५ 10	२६ 11
२७ 12	२८ 13	२९ 14				

गोकर्णेश्वर नगरपालिका वडा नं. ६, जोरपाटी, काठमाण्डौ, फोन नं. .०१-४९१०२३५, ४९१११४०, फ्याक्स : ०१-४९१११४१, ई-मेल : amda@amda.org.np, वेबसाइट : www.amda.org.np

आम्दा नेपाल

अवलोकन तथा सामुहिकता निर्माण भ्रमणमा सहभागी भुटानी शरणार्थी कार्यक्रमका केही कर्मचारीहरु
(वि.सं. २०७५ पुष ७)

आम्दा अस्पताल, दमकमा आम्दा ईन्टरनेशनलका अध्यक्ष डा. शिगेरु शुगानामीको स्वागत
(वि.सं. २०७५ माघ ४)

आम्दा नेपालको नीति, योजना, कार्यक्रम र बजेट समिक्षा कार्यशाला गोष्ठीका केही सहभागीहरु ।
(वि.सं. २०७५ माघ २३)

आम्दा नेपाल मार्फत दमक अस्पताललाई केही मेडिकल उपकरण वितरण कार्यक्रम ।

पुस २०७६ — ने.स. ११४० — Dec. 2019/Jan. 2020

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
		१ षष्ठी 17	२ सप्तमी 18	३ अष्टमी 19	४ नवमी 20	५ दशमी 21
६ एकादशी 22	७ द्वादशी 23	८ त्रयोदशी 24	क्रिसमस दिवस ९ चतुर्दशी 25 क्रिसमस मनाउनेलाई बिदा	१० औंशी 26	तोल ह्होसार ११ प्रतिपदा 27	१२ द्वितीया 28
१३ तृतीया 29	१४ चतुर्थी 30	तमु (गुरुङ) ह्होसार १५ पञ्चमी 31 ह्होसार मनाउनेलाई बिदा	१६ षष्ठी 1	१७ सप्तमी 2	१८ अष्टमी 3	१९ नवमी 4
२० दशमी 5	२१ एकादशी 6	२२ द्वादशी 7	२३ त्रयोदशी 8	२४ चतुर्दशी 9	२५ पूर्णिमा 10	२६ प्रतिपदा 11
२७ द्वितीया 12	२८ तृतीया 13	२९ चतुर्थी 14	अन्नप्राशन मुहूर्त: १७ र २३ गते			

माघ २०७६ — ने.स. ११४० — Jan/Feb. 2020

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
विवाह मुहूर्त्ता २, ४, १५, १६, १७, २१, २६, २७ र २९ गते	अन्नप्राशन मुहूर्त्ता ३, १३, १६ गते		माघी पर्व १ पञ्चमी 15 माघी पर्व मनाउनेलाई बिदा	२ षष्ठी 16	३ सप्तमी 17	४ 18
५ दशमी 19	६ एकादशी 20	७ द्वादशी 21	८ त्रयोदशी 22	९ चतुर्दशी 23	१० औंशी 24	सोनाम ल्होछार ११ 25
१२ द्वितीया 26	१३ तृतीया 27	१४ चतुर्थी 28	१५ चतुर्थी 29	शहीद दिवस १६ पंचमी 30 शिक्षण संस्था बिदा	१७ षष्ठी 31	१८ 1
१९ अष्टमी 2	२० नवमी 3	२१ दशमी 4	२२ एकादशी 5	२३ द्वादशी 6	२४ त्रयोदशी 7	२५ 8
२६ पूर्णिमा 9	२७ प्रतिपदा 10	२८ द्वितीया 11	२९ तृतीया 12			

मङ्सिर २०७६ — ने.स. ११४० — Nov./Dec. 2019

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
१ 17	२ 18	३ 19	४ 20	५ 21	६ 22	७ 23
८ 24	९ 25	१० 26	११ 27	१२ 28	१३ 29	१४ 30
१५ 1	१६ 2	१७ 3	१८ 4	१९ 5	२० 6	२१ 7
२२ 8	२३ 9	२४ 10	२५ 11	२६ 12	२७ 13	२८ 14
२९ 15	३० 16					

फागुन २०७६ — ने.स. ११४० — Feb./Mar. 2020

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
				१ 13	२ 14	३ 15
४ 16	५ 17	६ 18	७ 19	८ 20	९ 21	१० 22
११ 23	१२ 24	१३ 25	१४ 26	१५ 27	१६ 28	१७ 29
१८ 1	१९ 2	२० 3	२१ 4	२२ 5	२३ 6	२४ 7
२५ 8	२६ 9	२७ 10	२८ 11	२९ 12	३० 13	

गोकर्णेश्वर नगरपालिका वडा नं. ६, जोरपाटी, काठमाण्डौ, फोन नं. .०१-४९१०२३५, ४९१११४०, फ्याक्स : ०१-४९१११४१, ई-मेल : amda@amda.org.np, वेबसाइट : www.amda.org.np

आम्दा नेपाल

आम्दा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा अध्ययनरत विद्यार्थीद्वारा बालबालिकाको स्वास्थ्य र पोषणसंग सम्बन्धीत प्रदर्शनी ।

आम्दा लिङ्केजेज परियोजनाको नेपाल सरकारका निकायहरुबाट एक अनुगमन तथा निरिक्षण कार्यक्रमका केही सहभागीहरु ।

सिद्धार्थ बाल तथा महिला अस्पतालले सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रम अन्तर्गत पोषण प्रशिक्षण कार्यक्रम ।

आम्दा नेपालको मेडिकल टिमद्वारा हुरी बतासबाट प्रभावित बाराको फेटा गाउँपालिकाको भलुहीमा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर । (२०७५ चैत्र २४ गते)

फागुन २०७६ — ने.स. ११४० — Feb./Mar. 2020

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
विवाह मुहूर्त्ताः ४, ५, १३, १४, १५, १९, २५, २७ २८, २९ र ३० गते ।	अन्नप्राशन मुहूर्त्ताः १४, १६, १९ र २८ गते ।	व्रतबन्ध मुहूर्त्ताः १४, १६, २३ र २८ गते ।		१ पञ्चमी 13	२ षष्ठी 14	३ सप्तमी 15
४ अष्टमी 16	५ नवमी 17	६ दशमी 18	७ एकादशी 19	८ द्वादशी 20	महाशिवरात्री ९ त्रयोदशी 21	१० चतुर्दशी 22
११ औंशी 23	ग्याल्पो (शेर्पा) ल्होसार १२ प्रतिपदा 24 ल्होसार मनाउनेलाइ विदा	१३ द्वितीया 25	१४ तृतीया 26	१५ चतुर्थी 27	१६ पञ्चमी 28	१७ षष्ठी 29
१८ षष्ठी 1	१९ सप्तमी 2	२० अष्टमी 3	२१ नवमी 4	२२ दशमी 5	२३ एकादशी 6	२४ त्रयोदशी 7
नारी दिवस २५ चतुर्दशी 8	फागु पर्व २६ पूर्णिमा 9 पहाडी भेगमा	होली पर्व २७ प्रतिपदा 10 तराई भेगमा	२८ द्वितीया 11	२९ तृतीया 12	३० चतुर्थी 13	

चैत २०७६ — ने.स. ११४० — Mar./Apr. 2020

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
३० पञ्चमी 12	ब्रतवन्ध मुहूर्त्ताः २१ र २७ गते ।	अन्नप्राशन मुहूर्त्ताः १३ र २१ गते ।				१ पञ्चमी 14
२ षष्ठी 15	३ सप्तमी 16	४ अष्टमी 17	५ नवमी 18	६ दशमी 19	७ एकादशी 20	८ द्वादशी 21
९ त्रयोदशी 22	१० चतुदर्शी 23	घोडे जत्रा ११ औंशी 24 उपत्यका विदा	१२ प्रतिपदा 25	१३ द्वितीया 26	१४ तृतीया 27	१५ चतुर्थी 28
१६ पञ्चमी 29	१७ षष्ठी 30	१८ सप्तमी 31	चैते दशै १९ अष्टमी 1	रामनवमी २० नवमी 2	२१ दशमी 3	२२ एकादशी 4
२३ द्वादशी 5	२४ त्रयोदशी 6	२५ चतुर्दशी 7	२६ पूर्णिमा 8	२७ प्रतिपदा 9	२८ तृतीया 10	२९ चतुर्थी 11

माघ २०७६ — ने.स. ११४० — Jan/Feb. 2020

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
			१ 15	२ 16	३ 17	४ 18
५ 19	६ 20	७ 21	८ 22	९ 23	१० 24	११ 25
१२ 26	१३ 27	१४ 28	१५ 29	१६ 30	१७ 31	१८ 1
१९ 2	२० 3	२१ 4	२२ 5	२३ 6	२४ 7	२५ 8
२६ 9	२७ 10	२८ 11	२९ 12			

Siddhartha
PLATINUM
BACHAT KHATA FOR
PLATINUM
RETURNS
Relationships Forever
Free Cash Withdrawal from any Bank's ATM within Nepal using SBL Debit Card
UPTO 40% DISCOUNT
450+ OUTLETS
FREE UNO CREDIT CARD
SiddharthaBank
Bank for Your Prosperity
www.siddharthabank.com

बैशाख २०७७ — ने.स. ११४० — April/May 2020

आइत/Sun	सोम/Mon	मंगल/Tue	बुध/Wed	विही/Thu	शुक्र/Fri	शनि/Sat
१ 14	२ 15	३ 16	४ 17	५ 18	६ 19	७ 20
८ 21	९ 22	१० 23	११ 24	१२ 25	१३ 26	१४ 27
१५ 28	१६ 29	१७ 30	१८ 1	१९ 2	२० 3	२१ 4
२२ 5	२३ 6	२४ 7	२५ 8	२६ 9	२७ 10	२८ 11
२९ 12	३० 13	३१ 14				

गोकर्णेश्वर नगरपालिका वडा नं. ६, जोरपाटी, काठमाण्डौ, फोन नं. .०१-४९१०२३५, ४९१११४०, फ्याक्स : ०१-४९१११४१, ई-मेल : amda@amda.org.np, वेबसाइट : www.amda.org.np