स.क.प.आ.नं. ३३३९३ जि.प्र.द.नं. ११६०

# बौद्धिक अपाङ्गताका अभिभावक महासंघ नेपाल

## Parent Federation of Persons with Intellectual Disabilities- PFPID- Nepal

नक्साल, काठमाडौं, फोन नं ०१-४५१६४७३
वेवसाइटः www.pfpid.org.np इमेलः info@pfpid.org.np

अपाङ्गता भएका व्यक्ति भन्नाले शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक वा इन्द्रियसम्बधी दीर्घकालीन अशक्तता, कार्यगता सीमितता (Functional Impairment) वा विध्यमान अवरोधको कारण अन्य व्यक्तिसरह समान आधारमा पुर्ण र प्रभावकारी रुपबाट सामाजिक जीवनमा सहभागी हुन बाधा भएका व्यक्ति सम्झनुपर्छ।

अपाङ्गता परिचय-पत्र अपाङ्गता भएका व्यक्तिको पहिचान हो । अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई चिन्नका लागि राज्यले अपाङ्गता परिचय-पत्र दिएको हुन्छ ।

### बैशाख-२०७९ नें.सं ११४२ APR/MAY-2022

| आइतबार Sunday | सोमबार Monday | मंगलबार Tuesday | बुधबार Wednesday | बिहिवार Thursady | शुक्रबार Friday | शनिबार Saturday |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | नव वर्ष २०७९ आरम्भ<br>१<br>त्रयोदशी 14 | २<br>चतुर्दशी 15 | ३<br>पूर्णिमा 16 |
| विश्व हेमोफेलिया दिवस<br>४<br>प्रतिपदा 17 | ५<br>द्वितीया 18 | ६<br>तृतीया 19 | ७<br>चतुर्थी 20 | ८<br>पञ्चमी 21 | विश्व पृथ्वी दिवस<br>९<br>षष्ठी 22 | १०<br>सप्तमी 23 |
| लोकतन्त्र दिवस<br>११<br>अष्टमी 24 | १२<br>नवमी 25 | बरुथिनी एकादशी व्रत<br>१३<br>एकादशी 26 | १४<br>द्वादशी 25 | १५<br>त्रयोदशी 28 | १६<br>चतुर्दशी 29 | मातातीर्थ औंसी आमाको मुख हेर्ने दिन<br>१७<br>औंसी 30 |
| अन्तर्राष्ट्रिय श्रमिक दिवस<br>१८<br>प्रतिपदा May. 1 | १९<br>द्वितीया 2 | अक्षय तृतीया<br>२०<br>तृतीया 3 | २१<br>तृतीया 4 | २२<br>चतुर्थी 5 | २३<br>पञ्चमी 6 | २४<br>षष्ठी 7 |
| २५<br>सप्तमी 8 | २६<br>अष्टमी 9 | २७<br>नवमी 10 | २८<br>दशमी 11 | मोहिनी एकादशी व्रत<br>२९<br>एकादशी 12 | ३०<br>द्वादशी 13 | ३१<br>त्रयोदशी 14 |

१ गते नेपाली नयाँ वर्ष, ४ गते विश्व हेमोफेलिया दिवस, ११ गते लोकतन्त्र दिवस
१७ गते मातातीर्थ औंसी, १८ गते अन्तर्राष्ट्रिय श्रमिक दिवस

### जेठ-२०७९ नें.सं ११४२ MAY/JUN-2022

| आइतबार Sunday | सोमबार Monday | मंगलबार Tuesday | बुधबार Wednesday | बिहिवार Thursady | शुक्रबार Friday | शनिबार Saturday |
|---|---|---|---|---|---|---|
| १<br>पूर्णिमा 15 | उभौली पर्व/गौतमबुद्ध जयन्ती<br>२<br>पूर्णिमा 16 | ३<br>प्रतिपदा 17 | ४<br>द्वितीया 18 | ५<br>चतुर्थी 19 | विश्वव्यापी पहुँच युक्तता जागरुकता दिवस<br>६<br>पञ्चमी 20 | ७<br>षष्ठी 21 |
| ८<br>सप्तमी 22 | ९<br>अष्टमी 23 | १०<br>नवमी 24 | ११<br>दशमी 25 | अपरा एकादशी व्रत<br>१२<br>एकादशी 26 | १३<br>द्वादशी 27 | १४<br>त्रयोदशी 28 |
| गणतन्त्र दिवस<br>१५<br>चतुर्दशी 29 | १६<br>औंसी 30 | १७<br>प्रतिपदा 31 | १८<br>द्वितीया Jun. 1 | १९<br>तृतीया 2 | २०<br>चतुर्थी 3 | जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत उन्मुलन राष्ट्रिय<br>२१<br>पञ्चमी 4 |
| २२<br>षष्ठी 5 | विश्व वातावरण दिवस<br>२३<br>सप्तमी 6 | २४<br>अष्टमी 7 | २५<br>नवमी 8 | २६<br>दशमी 9 | निर्जला एकादशी व्रत<br>२७<br>एकादशी 10 | २८<br>द्वादशी 11 |
| २९<br>त्रयोदशी 12 | ३०<br>चतुर्दशी 13 | ३१<br>पूर्णिमा 14 | | | | |

२ गते उभौली पर्व/गौतमबुद्ध जयन्ती, ६ गते विश्वव्यापी पहुँच युक्तता जागरुकता दिवस, १५ गते गणतन्त्र दिवस, २३ गते विश्व वातावरण दिवस

स.क.प.आ.नं. ३३३९३ जि.प्र.द.नं. ११६०

# बौद्धिक अपाङ्गताका अभिभावक महासंघ नेपाल

## Parent Federation of Persons with Intellectual Disabilities- PFPID- Nepal

नक्शाल, काठमाडौं, फोन नं ०१-४५१६४७३
वेवसाइट: www.pfpid.org.np इमेल: info@pfpid.org.np

अपाङ्गता परिचय-पत्र चार प्रकारको हुन्छ।

- रातो रङको परिचय-पत्र
- निलो रङको परिचय-पत्र
- पहेलो रङको परिचय-पत्र
- सेतो रङको परिचय-पत्र

अपाङ्गता परिचय-पत्र बनाउन स्थानीय पालिकामा जानु पर्दछ। आफु बसोबास गरेको स्थानीय तह/पालिकाबाट अपाङ्गता परिचय-पत्र बनाउनु पर्दछ।

## असार-२०७९ | ने.सं ११४२ | JUN/JUL-2022

| आइतबार Sunday | सोमबार Monday | मंगलबार Tuesday | बुधबार Wednesday | बिहिवार Thursady | शुक्रबार Friday | शनिबार Saturday |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | १<br>प्रतिपदा 15 | २<br>द्वितीया 16 | ३<br>तृतीया 17 | ४<br>चतुर्थी 18 |
| ५<br>पञ्चमी 19 | ६<br>सप्तमी 20 | ७<br>अष्टमी 21 | ८<br>नवमी 22 | ९<br>दशमी 23 | योगिनी एकादशी व्रत<br>१०<br>एकादशी 24 | ११<br>द्वादशी 25 |
| १२<br>त्रयोदशी 26 | १३<br>चतुर्दशी 27 | १४<br>औंसी 28 | दही चिउरा खाने दिन<br>राष्ट्रिय धान दिवस<br>१५<br>औंसी 29 | १६<br>प्रतिपदा 30 | १७<br>द्वितीया Jul. 1 | १८<br>तृतीया 2 |
| १९<br>चतुर्थी 3 | २०<br>पञ्चमी 4 | २१<br>षष्ठी 5 | २२<br>सप्तमी 6 | २३<br>अष्टमी 7 | २४<br>नवमी 8 | २५<br>दशमी 9 |
| हरिशयनी एकादशी व्रत<br>२६<br>एकादशी 10 | २७<br>द्वादशी 11 | २८<br>चतुर्दशी 12 | गुरु पूर्णिमा/भानु जयन्ती<br>२९<br>पूर्णिमा 13 | ३०<br>प्रतिपदा 14 | ३१<br>द्वितीया 15 | ३२<br>तृतीया 16 |

२९ गते गुरु पूर्णिमा/भानु जयन्ती

## साउन-२०७९ | ने.सं ११४२ | JUL/AUG-2022

| आइतबार Sunday | सोमबार Monday | मंगलबार Tuesday | बुधबार Wednesday | बिहिवार Thursady | शुक्रबार Friday | शनिबार Saturday |
|---|---|---|---|---|---|---|
| साउने संक्रान्ती<br>लुतो फाल्ने एवं राँको बाल्ने<br>१<br>चतुर्थी 17 | २<br>पञ्चमी 18 | ३<br>षष्ठी 19 | ४<br>सप्तमी 20 | ५<br>अष्टमी 21 | ६<br>नवमी 22 | ७<br>दशमी 24 |
| कामिका एकादशी व्रत<br>८<br>एकादशी 24 | ९<br>द्वादशी 25 | १०<br>त्रयोदशी 26 | ११<br>चतुर्दशी 27 | १२<br>औंसी 28 | विश्व हेपाटाइटिस दिवस<br>१३<br>प्रतिपदा 29 | १४<br>द्वितीया 30 |
| खिर खाने दिन<br>१५<br>तृतीया 31 | १६<br>चतुर्थी Aug.1 | नागपञ्चमी (नाग टाँस्ने)<br>१७<br>पञ्चमी 2 | १८<br>षष्ठी 3 | १९<br>सप्तमी 4 | २०<br>अष्टमी 5 | २१<br>नवमी 6 |
| २२<br>दशमी 7 | पुत्रदा एकादशी व्रत<br>२३<br>एकादशी 8 | २४<br>द्वादशी 9 | २५<br>त्रयोदशी 10 | पूर्णिमा व्रत<br>२६<br>चतुर्दशी 11 | जनैपूर्णिमा, रक्षाबन्धन<br>गाईजात्रा<br>क्वाँटी खाने दिन<br>२७<br>पूर्णिमा 12 | रोपाईजात्रा<br>२८<br>द्वितीया 13 |
| २९<br>तृतीया 14 | ३०<br>चतुर्थी 15 | ३१<br>पञ्चमी 16 | | | | |

१३ गते विश्व हेपाटाइटिस दिवस, १७ गते नागपञ्चमी,
२७ गते जनैपूर्णिमा/रक्षाबन्धन

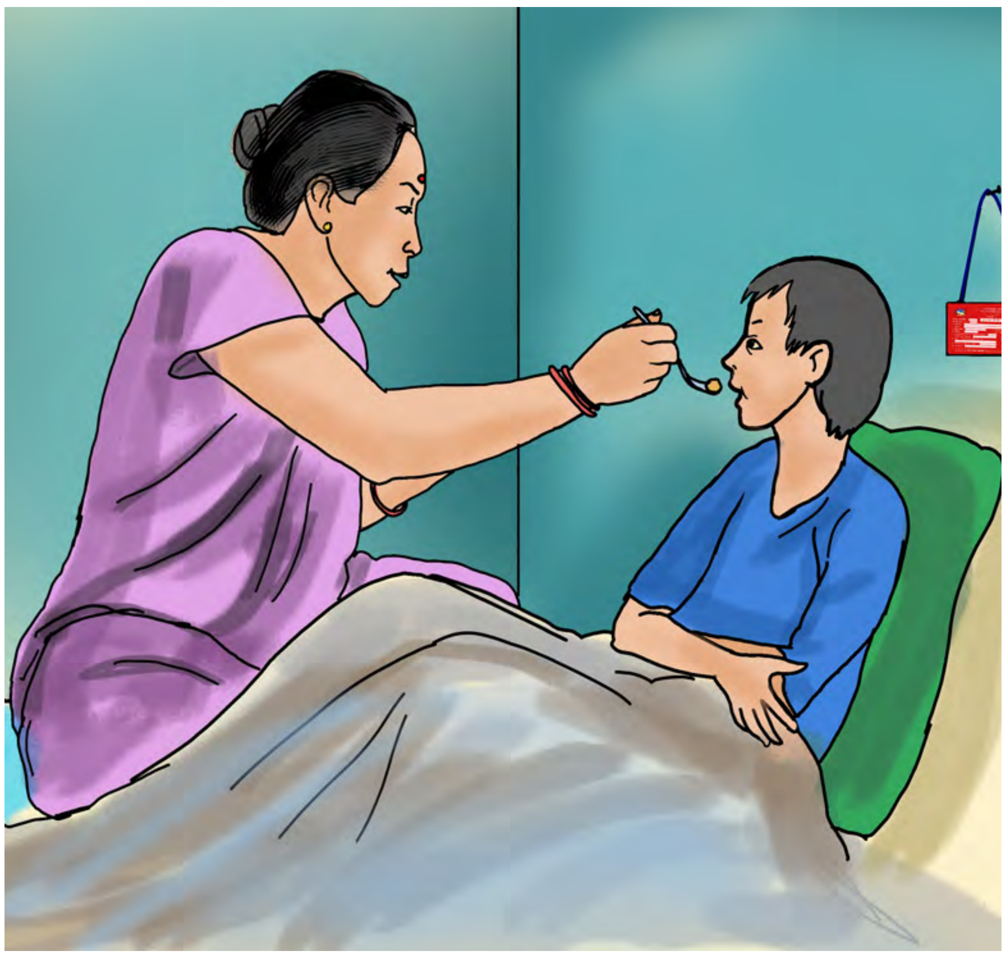
स.क.प.आ.नं. ३३३९३ जि.प्र.द.नं. ११६०

# बौद्धिक अपाङ्गताका अभिभावक महासंघ नेपाल

## Parent Federation of Persons with Intellectual Disabilities- PFPID- Nepal

नक्शाल, काठमाडौं, फोन नं ०१-४५१६४७३

वेवसाइटः www.pfpid.org.np इमेलः info@pfpid.org.np



खाना खान, कपडा लगाउन, नुहाउन पनि अरुको सहयोग लिनु पर्ने व्यक्ति पूर्ण अशक्त अपाङ्गता भएका व्यक्ति हुन। अरुको सहयोग लिएर पनि दैनिक जीवन चलाउन असाध्यै कठीन हुने पुर्ण अशक्त अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई रातो परिचय-पत्र दिइन्छ।

सहायक सामाग्री र अरुको सहयोग (व्यक्तिगत सहयोगी, दोभाषे, हेरचाहा गर्ने व्यक्ति) लिएर आफ्नो दैनिक कार्य गर्ने व्यक्तिलाई अति अशक्त अपाङ्गता भएका व्यक्ति भनिन्छ। अति अशक्त अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई निलो परिचय-पत्र दिइन्छ।

## भदौ-२०७९ | ने.सं ११४२ | AUG/SEP-2022

| आइतबार Sunday | सोमबार Monday | मंगलबार Tuesday | बुधबार Wednesday | बिहिवार Thursady | शुक्रबार Friday | शनिबार Saturday |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | १ षष्ठी 17 | २ सप्तमी 18 | श्रीकृष्णजन्माष्टमी व्रत ३ अष्टमी 19 | ४ नवमी 20 |
| ५ दशमी 21 | ६ एकादशी 22 | अजा एकादशी व्रत ७ एकादशी 23 | ८ द्वादशी 24 | ९ त्रयोदशी 25 | १० चतुर्दशी 26 | कुशेऔंसी (बुबाको मुख हेर्ने) ११ औंसी 27 |
| १२ प्रतिपदा 28 | दरखाने दिन १३ द्वितीया 29 | हरितालिका (तीज) व्रत (महिला कर्मचारीहरूका लागि मात्र बिदा) १४ तृतीया 30 | गणेश चतुर्थी १५ चतुर्थी 31 | ऋषिपञ्चमी, सप्तर्षिपूजा १६ पञ्चमी Sep. 1 | १७ षष्ठी 2 | गौरा पर्व १८ सप्तमी 3 |
| १९ नवमी 4 | २० दशमी 5 | हरिपरिवर्तिनी एकादशी व्रत २१ एकादशी 6 | निजामती सेवा दिवस २२ द्वादशी 7 | २३ त्रयोदशी 8 | ईन्द्रजात्रा २४ चतुर्दशी 9 | विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस २५ पूर्णिमा 10 |
| सोह्रश्राद्ध प्रारम्भ २६ प्रतिपदा 11 | २७ द्वितीया 12 | २८ तृतीया 13 | राष्ट्रिय बाल दिवस २९ चतुर्थी 14 | ३० पञ्चमी 15 | ३१ षष्ठी 16 | |

३ गते श्री कृष्ण जन्माष्टमी, ११ गते कुशेऔंसी, १४ गते हरितालिका तीज
२५ गते विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस, २९ गते राष्ट्रिय बाल दिवस

## असोज-२०७९ | ने.सं ११४२ | SEP/OCT-2022

| आइतबार Sunday | सोमबार Monday | मंगलबार Tuesday | बुधबार Wednesday | बिहिवार Thursady | शुक्रबार Friday | शनिबार Saturday |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ३० षष्ठी 16 | ३१ सप्तमी 17 | | | | | विश्वकर्मा पूजा १ सप्तमी 17 |
| जितीया पर्व (जितीया पर्व मनाउने महिला कर्मचारीहरूका लागि मात्र) २ अष्टमी 18 | संविधान दिवस ३ नवमी 19 | ४ दशमी 20 | इन्दिरा एकादशी व्रत ५ एकादशी 21 | सामाजिक सेवा दिवस ६ द्वादशी 22 | अन्तर्राष्ट्रिय सांकेतिक भाषा दिवस ७ त्रयोदशी 23 | ८ चतुर्दशी 24 |
| ९ औंसी 25 | घटस्थापना नव रात्र आरम्भ १० प्रतिपदा 26 | ११ द्वितीया 27 | पहुँचयुक्तता सम्बन्धि विश्वव्यापी सचेतना दिवस १२ तृतीया 28 | १३ चतुर्थी 29 | १४ पञ्चमी 30 | १५ षष्ठी Oct. 1 |
| फूलपाती, नवत्रिका प्रवेश १६ सप्तमी 2 | महाष्टमीव्रत, कालरात्री १७ अष्टमी 3 | महानवमी १८ नवमी 4 | विजयादशमी दशैंको टीका २०७९ १९ दशमी 5 | पापांकुशा एकादशीव्रत अन्तर्राष्ट्रिय मस्तिष्क पक्षघात दिवस २० एकादशी 6 | २१ द्वादशी 7 | विश्व दृष्टि दिवस २२ चतुर्दशी 8 |
| कोजाग्रत पूर्णिमा २३ पूर्णिमा 9 | विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस २४ प्रतिपदा 10 | २५ द्वितीया 11 | २६ तृतीया 12 | करवा चौथ २७ चतुर्थी 13 | २८ पञ्चमी 14 | विश्व सेतो छडि सुरक्षा दिवस २९ षष्ठी 15 |

३ गते संविधान दिवस, ६ गते सामाजिक सेवा दिवस, ७ गते अन्तर्राष्ट्रिय सांकेतिक भाषा दिवस, १० गते घटस्थापना
१२ गते पहुँचयुक्तता सम्बन्धि विश्वव्यापी सचेतना दिवस, १६ देखि २१ गते दशैं विदा, २० गते अन्तर्राष्ट्रिय मस्तिष्क पक्षघात दिवस, २२ गते विश्व दृष्टि दिवस, २४ गते विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस, २९ गते विश्व सेतो छडि सुरक्षा दिवस

स.क.प.आ.नं. ३३३९३ जि.प्र.द.नं. ११६०

# बौद्धिक अपाङ्गताका अभिभावक महासंघ नेपाल

## Parent Federation of Persons with Intellectual Disabilities- PFPID- Nepal

नक्शाल, काठमाडौं, फोन नं ०१-४५१६४७३
वेवसाइटः www.pfpid.org.np इमेलः info@pfpid.org.np

व्यक्तिगत सहयोगी, बैसाखी जस्ता सहायक सामाग्रीको प्रयोग गरी दैनिक जीवनका कामहरु आफै गर्न सक्ने व्यक्तिलाई मध्यम अपाङ्गता भएका व्यक्ति भनिन्छ। मध्यम अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई पहेलो रङको परिचय-पत्र दिईन्छ।

दैनिक हिँडडुल गर्न सामान्य समस्या भएका तर आफ्नो काम आफै गर्न सक्ने व्यक्तिलाई सामान्य अपाङ्गता भएका व्यक्ति भनिन्छ। सामान्य अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई सेतो परिचय-पत्र दिईन्छ।

## कार्तिक-२०७९ | ने.सं ११४२/११४३ | OCT/NOV-2022

| आइतबार Sunday | सोमबार Monday | मंगलबार Tuesday | बुधबार Wednesday | बिहिवार Thursady | शुक्रबार Friday | शनिबार Saturday |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | १ अष्टमी 18 | २ नवमी 19 | ३ दशमी 20 | रमा एकादशी व्रत ४ एकादशी 21 | ५ द्वादशी 22 |
| धनवन्तरी जयन्ती/काग तिहार यमपञ्चक आरम्भ ६ त्रयोदशी 23 | लक्ष्मी पूजा/कुकुर तिहार ७ चतुर्दशी 24 | गाई तिहार ८ औंसी 25 | गोवर्धन पूजा, म्हः पूजा नेपाल संवत् प्रारम्भ ९ प्रतिपदा 26 | भाईटिका/किजा पूजा १० द्वितीया 27 | ११ तृतीया 28 | १२ चतुर्थी 29 |
| छठपर्व व्रत १३ पञ्चमी 30 | १४ सप्तमी 31 | १५ अष्टमी Nov. 1 | १६ नवमी 2 | १७ दशमी 3 | हरिबोधिनी एकादशी तुलसी विवाह १८ एकादशी 4 | १९ द्वादशी 5 |
| २० त्रयोदशी 6 | २१ चतुर्दशी 7 | गुरुनानक जयन्ती (धर्मावलम्बीहरुका लागि मात्र बिदा) २२ पूर्णिमा 8 | २३ प्रतिपदा 9 | २४ द्वितीया 10 | फाल्गुनन्द जयन्ती २५ तृतीया 11 | २६ चतुर्थी 12 |
| २७ पञ्चमी 13 | विश्व मधुमेह दिवस २८ षष्ठी 14 | २९ सप्तमी 15 | ३० अष्टमी 16 | | | |

७ देखि ११ गतेसम्म तिहार विदा, १३ गते छठपर्व, २८ गते विश्व मधुमेह दिवस

## मंसिर-२०७९ | ने.सं ११४३ | NOV/DEC-2022

| आइतबार Sunday | सोमबार Monday | मंगलबार Tuesday | बुधबार Wednesday | बिहिवार Thursady | शुक्रबार Friday | शनिबार Saturday |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | १ नवमी 17 | २ दशमी 18 | ३ दशमी 19 |
| उत्पतिका एकादशी व्रत विश्व बाल दिवस ४ एकादशी 20 | अन्तर्राष्ट्रिय बाल दिवस ५ द्वादशी 21 | बालाचतुर्दशी, शतबीजारोपण ६ चतुर्दशी 22 | ७ औंसी 23 | ८ प्रतिपदा 24 | महिला हिंसा विरुद्धको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस ९ द्वितीया 25 | १० तृतीया 26 |
| ११ चतुर्थी 27 | विवाह पञ्चमी १२ पञ्चमी 28 | १३ षष्ठी 29 | १४ सप्तमी 30 | १५ अष्टमी Dec. 1 | विश्व एड्स दिवस १६ नवमी 2 | अन्तर्राष्ट्रिय अपाङ्गता दिवस १७ दशमी 3 |
| मोक्षदा एकादशी व्रत १८ एकादशी 4 | १९ द्वादशी 5 | २० त्रयोदशी 6 | २१ चतुर्दशी 7 | उधौली पर्व/योमरीपुन्हि २२ पूर्णिमा 8 | २३ प्रतिपदा 9 | मानवअधिकार दिवस २४ द्वितीया 10 |
| २५ तृतीया 11 | २६ चतुर्थी 12 | २७ पञ्चमी 13 | २८ षष्ठी 14 | २९ सप्तमी 15 | | |

५ गते अन्तर्राष्ट्रिय बाल दिवस, ९ गते महिला हिंसा विरुद्धको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस, १६ गते विश्व एड्स दिवस, १७ गते अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस, २४ गते अन्तर्राष्ट्रिय मानवअधिकार दिवस

स.क.प.आ.नं. ३३३९३ जि.प्र.द.नं. ११६०

# बौद्धिक अपाङ्गताका अभिभावक महासंघ नेपाल

## Parent Federation of Persons with Intellectual Disabilities- PFPID- Nepal

नक्शाल, काठमाडौं, फोन नं ०१-४५१६४७३

वेवसाइटः www.pfpid.org.np इमेलः info@pfpid.org.np

गलत सुचना दिएर परिचय-पत्र लिनु हुँदैन। यदी गलत सुचना दिएर परिचय-पत्र लिएमा जरीवाना र जेल सजाय हुन्छ।

बौद्धिक अपाङ्गता भन्नाले उमेरको बृद्धिसँगै बौद्धिक सचेतनाको बिकास हुन नसकी बौद्धिक बिकास नभएका कारणले उमेर र वातावरण सापेक्ष क्रियाकलाप गर्न समस्या हुने अवस्था हो।

## पुष-२०७९ | ने.सं ११४३ | DEC/JAN-2022/2023

| आइतबार Sunday | सोमबार Monday | मंगलबार Tuesday | बुधबार Wednesday | बिहिवार Thursady | शुक्रबार Friday | शनिबार Saturday |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | १<br>अष्टमी 16 | २<br>नवमी 17 |
| ३<br>दशमी 18 | सफला एकादशी<br>४<br>एकादशी 19 | ५<br>द्वादशी 20 | ६<br>त्रयोदशी 21 | ७<br>चतुर्दशी 22 | ८<br>औंसी 23 | ९<br>प्रतिपदा 24 |
| क्रिसमस-डे<br>१०<br>द्वितीया 25 | ११<br>तृतीया 26 | १२<br>चतुर्थी 27 | १३<br>षष्ठी 28 | १४<br>सप्तमी 29 | तमु ल्होसार<br>१५<br>अष्टमी 30 | १६<br>नवमी 31 |
| सन् २०२३ आरम्भ<br>१७<br>दशमी Jan. 1 | पुत्रदा एकादशी व्रत<br>१८<br>एकादशी 2 | १९<br>द्वादशी 3 | २०<br>त्रयोदशी 4 | २१<br>चतुर्दशी 5 | श्री स्वस्थानी व्रत कथा प्रारम्भ<br>२२<br>पूर्णिमा 6 | २३<br>प्रतिपदा 7 |
| २४<br>द्वितीया 8 | २५<br>द्वितीया 9 | २६<br>तृतीया 10 | राष्ट्रिय एकता दिवस<br>२७<br>चतुर्थी 11 | २८<br>पञ्चमी 12 | २९<br>षष्ठी 13 | ३०<br>सप्तमी 14 |

१५ गते तमु ल्होसार, २७ गते राष्ट्रिय दिवस, २१ गते विश्व क्यान्सर दिवस

## माघ-२०७९ | ने.सं ११४३ | JAN/FEB-2023

| आइतबार Sunday | सोमबार Monday | मंगलबार Tuesday | बुधबार Wednesday | बिहिवार Thursady | शुक्रबार Friday | शनिबार Saturday |
|---|---|---|---|---|---|---|
| माघेसङ्क्रान्ति<br>१ घ्यु चाकु खाने दिन<br>अष्टमी 15 | राष्ट्रिय भुकम्प सुरक्षा दिवस<br>२<br>नवमी 16 | ३<br>दशमी 17 | षट्तिला एकादशी व्रत<br>४<br>एकादशी 18 | ५<br>द्वादशी 19 | ६<br>त्रयोदशी 20 | ७<br>औंसी 21 |
| सोनाम ल्होसार<br>८<br>प्रतिपदा 22 | विश्व कुष्ठरोग दिवस<br>९<br>द्वितीया 23 | १०<br>तृतीया 24 | ११<br>चतुर्थी 25 | वसन्त पञ्चमी<br>सरस्वतीपूजा १२<br>पञ्चमी 26 | १३<br>षष्ठी 27 | १४<br>सप्तमी 28 |
| १५<br>अष्टमी 29 | शहीद दिवस<br>१६<br>नवमी 30 | १७<br>दशमी 31 | भीमा एकादशी व्रत<br>१८<br>एकादशी Feb.1 | १९<br>द्वादशी 2 | २०<br>त्रयोदशी 3 | विश्व क्यान्सर दिवस<br>२१<br>चतुर्दशी 4 |
| श्री स्वस्थानी व्रत समाप्ती<br>२२<br>पूर्णिमा 5 | २३<br>प्रतिपदा 6 | २४<br>द्वितीया 7 | २५<br>तृतीया 8 | २६<br>चतुर्थी 9 | २७<br>पञ्चमी 10 | २८<br>षष्ठी 11 |
| २९<br>सप्तमी 12 | | | | | | |

२ गते राष्ट्रिय भुकम्प सुरक्षा दिवस, ९ गते विश्व कुष्ठरोग दिवस,
२१ गते विश्व क्यान्सर दिवस

स.क.प.आ.नं. ३३३९३ जि.प्र.द.नं. ११६०

# बौद्धिक अपाङ्गताका अभिभावक महासंघ नेपाल

## Parent Federation of Persons with Intellectual Disabilities- PFPID- Nepal

नक्शाल, काठमाडौं, फोन नं ०१-४५१६४७३
वेवसाइटः www.pfpid.org.np इमेलः info@pfpid.org.np

सचित्र सरल ठुला छापा भन्नाले कुनै पनि शब्दलाई सरल, चित्रसहित तथा पहुँचयुक्त तरिकाबाट प्रस्तुत गर्नु हो। सचित्र सरल ठुला छापा बौद्धिक अपाङ्गता, अटिजम लगायत सिकाई सम्बन्धि अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई कुनै पनि कुरा बुझाउन प्रयोग गरिन्छ।

बौद्धिक अपाङ्गताका अभिभावक महासंघ नेपाल बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति र तिनका अभिभावकहरुद्वारा संचालित बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको हक अधिकार संरक्षण र संवर्धनको लागि वि.स. २०६८ सालदेखि क्रियाशिल बौद्धिक अपाङ्गताको क्षेत्रमा राष्ट्रिय स्तरको छाता संस्था हो।

## फागुन-२०७९ नेपाल संवत् नं ११४३ — ने.सं ११४३ FEB/MAR-2023

| आइतबार Sunday | सोमबार Monday | मंगलबार Tuesday | बुधबार Wednesday | बिहिवार Thursady | शुक्रबार Friday | शनिबार Saturday |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | १<br>अष्टमी 13 | भ्यालेन्टाइन डे<br>२<br>नवमी 14 | ३<br>दशमी 15 | विजया एकादशी व्रत<br>४<br>एकादशी 16 | ५<br>द्वादशी 17 | महाशिवरात्री व्रत<br>६ नेपाली सेना दिवस<br>त्रयोदशी 18 |
| राष्ट्रिय प्रजातन्त्र दिवस<br>७<br>चतुर्दशी 19 | ८<br>औंसी 20 | ग्याल्पो ल्होसार<br>९<br>प्रतिपदा 21 | १०<br>द्वितीया 22 | ११<br>तृतीया 23 | १२<br>पञ्चमी 24 | १३<br>षष्ठी 25 |
| १४<br>सप्तमी 26 | १५<br>अष्टमी 27 | १६<br>नवमी 28 | शुन्य भेदभाव दिवस<br>१७<br>नवमी Mar. 1 | १८<br>दशमी 2 | आमलकी एकादशी व्रत<br>१९ विश्व सुनाई दिवस<br>एकादशी 3 | २०<br>द्वादशी 4 |
| २१<br>त्रयोदशी 5 | फागुपूर्णिमा पहाडी जिल्लामा होली<br>२२<br>चतुर्दशी 6 | फागुपूर्णिमा तराई जिल्लामा होली<br>२३<br>पूर्णिमा 7 | अन्तर्राष्ट्रिय महिला दिवस<br>२४<br>प्रतिपदा 8 | २५<br>द्वितीया 9 | २६<br>तृतीया 10 | २७<br>चतुर्थी 11 |
| २८<br>पञ्चमी 12 | २९<br>षष्ठी 13 | ३०<br>सप्तमी 14 | | | | |

७ गते प्रजातन्त्र दिवस, ९ गते ग्याल्पो, १७ गते शुन्य भेदभाव दिवस, ह्विलचियर दिवस, १९ गते विश्व सुनाई दिवस, २४ गते अन्तर्राष्ट्रिय नारी दिवस

## चैत-२०७९ ने.सं ११४३ MAR/APR-2023

| आइतबार Sunday | सोमबार Monday | मंगलबार Tuesday | बुधबार Wednesday | बिहिवार Thursady | शुक्रबार Friday | शनिबार Saturday |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | १<br>अष्टमी 15 | २<br>नवमी 16 | ३<br>दशमी 17 | पापमोचिनी एकादशी व्रत<br>४<br>एकादशी 18 |
| ५<br>त्रयोदशी 19 | ६<br>चतुर्दशी 20 | घोडेजात्रा (काठमाडौं उपत्यकालाई मात्र विदा)<br>७ विश्व डाउन सिन्ड्रोम दिवस<br>औंसी 21 | ८<br>प्रतिपदा 22 | ९<br>द्वितीया 23 | १०<br>तृतीया 24 | विश्व क्षयरोग दिवस<br>११<br>चतुर्थी 25 |
| १२<br>पञ्चमी 26 | १३<br>षष्ठी 27 | १४<br>सप्तमी 28 | १५<br>अष्टमी 29 | श्री राम नवमी व्रत<br>१६<br>नवमी 30 | १७<br>दशमी 31 | कामदा एकादशी व्रत<br>१८<br>एकादशी Apr. 1 |
| १९<br>द्वादशी 2 | विश्व अटिजम जागरुकता दिवस<br>२०<br>द्वादशी 3 | २१<br>त्रयोदशी 4 | २२<br>चतुर्दशी 5 | २३<br>पूर्णिमा 6 | २४<br>प्रतिपदा 7 | २५<br>द्वितीया 8 |
| २६<br>तृतीया 9 | २७<br>चतुर्थी 10 | २८<br>पञ्चमी 11 | २९<br>सप्तमी 12 | ३०<br>अष्टमी 13 | | |

७ गते विश्व डाउन सिन्ड्रोम दिवस, ११ गते विश्व क्षयरोग दिवस, २० गते विश्व अटिजम जागरुकता दिवस