



श्री बाला त्रिपुरासुन्दरी मन्दिर, डोल्पा ।

तस्विर: ऋषिराम तिवारी, सह-सचिव, सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय

<b>असार</b> June/July 2020	नेपाल संवत् १९८० तम्ललागा/दिल्लाश्व/दिल्लागा	<b>विक्रम संवत्</b> <b>२०७७</b>	नेपाल संवत् १९८० दिल्लागा/गुलाश्व/गुलागा	<b>साउन</b> July/August 2020
-------------------------------	---	------------------------------------	---	---------------------------------

	७ 21 औंसी	१४ 28 अष्टमी	२१ 5 पूर्णिमा	२८ 12 सप्तमी	<b>आइतबार</b> Sunday	३२ 16 द्वादशी	४ 19 चतुर्दशी	११ 26 षष्ठी	१८ 2 चतुर्दशी	२५ 9 षष्ठी
१ 15 दशमी	८ 22 प्रतिपदा	१५ 29 नवमी	२२ 6 प्रतिपदा	२९ 13 अष्टमी	<b>सोमबार</b> Monday		५ 20 औंसी	१२ 27 सप्तमी	१९ 3 पूर्णिमा	२६ 10 सप्तमी
२ 16 दशमी	९ 23 द्वितीया	१६ 30 दशमी	२३ 7 द्वितीया	३० 14 नवमी	<b>मङ्गलबार</b> Tuesday		६ 21 प्रतिपदा	१३ 28 अष्टमी	२० 4 प्रतिपदा	२७ 11 सप्तमी
३ 17 एकादशी	१० 24 तृतीया	१७ July 1 एकादशी	२४ 8 तृतीया	३१ 15 दशमी	<b>बुधबार</b> Wednesday		७ 22 द्वितीया	१४ 29 दशमी	२१ 5 द्वितीया	२८ 12 अष्टमी
४ 18 द्वादशी	११ 25 चतुर्थी	१८ 2 द्वादशी	२५ 9 चतुर्थी	विवाह मुहूर्तहरु ११, १३ र १४ गते	<b>बिहीबार</b> Thursday	१ 16 एकादशी	८ 23 तृतीया	१५ 30 एकादशी	२२ 6 तृतीया	२९ 13 नवमी
५ 19 त्रयोदशी	१२ 26 पञ्चमी	१९ 3 त्रयोदशी	२६ 10 पञ्चमी	व्रतबन्ध मुहूर्तहरु ११ गते	<b>शुक्रबार</b> Friday	२ 17 द्वादशी	९ 24 चतुर्थी	१६ 31 द्वादशी	२३ 7 चतुर्थी	३० 14 दशमी
६ 20 चतुर्दशी	१३ 27 सप्तमी	२० 4 चतुर्दशी	२७ 11 षष्ठी		<b>शनिबार</b> Saturday	३ 18 त्रयोदशी	१० 25 पञ्चमी	Aug. 1 १७ 3 त्रयोदशी	२४ 8 पञ्चमी	३१ 15 एकादशी

**असार महिनाका बिदा तथा पर्वहरु**

३ गते योगिनी एकादशी व्रत  
७ गते खण्डग्रास सूर्यग्रहण  
१५ गते दही चिउरा खाने दिन, धान दिवस  
१७ गते हरिशयनी एकादशी व्रत, तुलसी रोप्ने  
१८ गते खेलकुद पत्रकार दिवस  
२१ गते गुरुपूर्णिमा  
२९ गते भानुजयन्ती

आपतकालिन फोन नं. नेपाल प्रहरी-१००, ट्राफिक प्रहरी-१०३, बारुण अग्नि-१०१, बाल हेल्प लाईन-१०९८

**लामखुटेको टोकाईबाट बच्नु नै डेंगु रोगबाट बच्ने सर्वोत्तम उपाय हो, त्यसैले:**

- पूरा शरीर ढाकिने गरी कपडा लगाउने ।
- सुतेको समयमा लामखुटेको टोकाईबाट बच्न अनिवार्य भुलको प्रयोग गर्ने ।
- घर वरपर वा खेतबारीमा काम गर्दा लामखुटेको टोकाईबाट बच्ने ।
- भूयाल र ढोकामा जाली लगाई बन्द राख्ने ।
- लामखुटे उत्पन्न हुन नदिन घर वरपर सफा राख्नुका साथै पानी जम्न नदिने ।
- अचानक ज्वरो आए, टाउको धेरै दुखेमा तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालमा जँचाउन जाने ।

**नेपाल सरकार, सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय, सूचना तथा प्रसारण विभाग**

**साउन महिनाका बिदा तथा पर्वहरु**

१ गते साउने संक्रान्ति, लुतो फाल्ने, थारु गुरिया पर्व, कामिका एकादशी व्रत  
४ गते घण्टाकर्ण चतुर्दशी, गढेमङ्गल  
५ गते सोमबारे औंसी, निशी तथा हलो बार्ने  
६ गते गुँलाधर्म आरम्भ  
१० गते नागपञ्चमी (नाग टाँस्ने)  
१५ गते खिर खाने दिन, पुत्रदा एकादशी व्रत  
१९ गते ऋषिपंणी, रक्षाबन्धन, जनैपूर्णिमा  
२० गते गाईजात्रा, सापार (काठमाडौँ उपत्यकालाई मात्र बिदा)  
२७ गते श्रीकृष्णजन्माष्टमी व्रत  
३१ गते अजा एकादशी व्रत  
इस्लाम धर्मावलम्बीहरुको पर्व बकर ईद (इदुल जोहा) का दिन (सम्बन्धित धर्म, संस्कृति विशेषका लागि बिदा)

जून : २० विश्व शरणार्थी दिवस, २३ अन्तर्राष्ट्रिय एकल महिला दिवस  
जुलाई : ११ विश्व जनसंख्या दिवस

**अन्तर्राष्ट्रिय दिवसहरु**

जुलाई : २८ विश्व हेपटाइटिस दिवस, ३० अन्तर्राष्ट्रिय मित्रता दिवस  
अगस्त : १ अन्तर्राष्ट्रिय आदिवासी/जनजाति दिवस, १२ अन्तर्राष्ट्रिय युवा दिवस