



नेपाल प्रहरी श्रीमती संघको सुपरिवेक्षणमा सञ्चालित आसरा सुधार केन्द्र

रानीवारी, महाराजगञ्ज, काठमाडौं, फोन: ०१-४९८४८८९, E-mail: aasara97@gmail.com
मो.: ९८५१२८४८८९ http://www.nepalpolice.gov.np aasara-drug-rehabilitation-center.html



आसरा परिसर

नव वर्ष २०८१ सालको हार्दिक मंगलमय शुभकामना

वि.सं. २०८१, ने.सं. ११४४ वैशाख April-May 2024

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
३० पञ्चमी 12	३१ षष्ठी 13	१ शुभ अन्नप्राशन ३, १४, २१, २८ दोस्रो चोले १, १४	२ हामी दुर्गे १, २, ३, ४, ५, १०, १२	३ विद्यामुहूर्त १, ७ ब्रह्मचर्यमुहूर्त ६	४ ब्रह्मचर्यमुहूर्त ६	५ शनिवार, शुभ अन्नप्राशन १, ७, १४, २१, २८, २९, ३०, ३१
६ षष्ठी 14	७ सप्तमी 15	८ अष्टमी 16	९ नवमी 17	१० दशमी 18	११ एकादशी 19	१२ द्वादशी 20
१३ त्रयोदशी 21	१४ चतुर्दशी 22	१५ पूर्णिमा 23	१६ प्रतिपदा 24	१७ प्रतिपदा 25	१८ द्वितीया 26	१९ तृतीया 27
२० चतुर्थी 28	२१ पञ्चमी 29	२२ सप्तमी 30	२३ अष्टमी May 1	२४ नवमी 2	२५ दशमी 3	२६ एकादशी 4
२७ द्वितीया 5	२८ त्रयोदशी 6	२९ चतुर्दशी 7	३० पूर्णिमा 8	३१ प्रतिपदा 9	३२ द्वितीया 10	३३ तृतीया 11

वि.सं. २०८१, ने.सं. ११४४ ज्येष्ठ May-June 2024

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
३० पञ्चमी 12	३१ षष्ठी 13	१ शुभ अन्नप्राशन ३, १४, २१, २८ दोस्रो चोले १, १४	२ हामी दुर्गे १, २, ३, ४, ५, १०, १२	३ विद्यामुहूर्त १, ७ ब्रह्मचर्यमुहूर्त ६	४ ब्रह्मचर्यमुहूर्त ६	५ शनिवार, शुभ अन्नप्राशन १, ७, १४, २१, २८, २९, ३०, ३१
६ षष्ठी 14	७ सप्तमी 15	८ अष्टमी 16	९ नवमी 17	१० दशमी 18	११ एकादशी 19	१२ द्वादशी 20
१३ त्रयोदशी 21	१४ चतुर्दशी 22	१५ पूर्णिमा 23	१६ प्रतिपदा 24	१७ प्रतिपदा 25	१८ द्वितीया 26	१९ तृतीया 27
२० चतुर्थी 28	२१ पञ्चमी 29	२२ सप्तमी 30	२३ अष्टमी May 1	२४ नवमी 2	२५ दशमी 3	२६ एकादशी 4
२७ द्वितीया 5	२८ त्रयोदशी 6	२९ चतुर्दशी 7	३० पूर्णिमा 8	३१ प्रतिपदा 9	३२ द्वितीया 10	३३ तृतीया 11



केन्द्रको २७ औं वार्षिकोत्सव समारोहमा केन्द्रबाट प्रकाशित आसरा वर्ष २०८० को विमोचन गर्नु हुँदै प्रमुख अतिथि अश्वेय श्रीमान प्रहरी महानिरीक्षक श्रीमान प्रहरी महानिरीक्षक बसन्त बहादुर कुँवरज्यू।



केन्द्रको २७ औं वार्षिकोत्सव समारोहमा प्रेरणादायी मन्त्र्य व्यक्त गर्नु हुँदै प्रमुख अतिथि अश्वेय श्रीमान प्रहरी महानिरीक्षक बसन्त बहादुर कुँवरज्यू।



राष्ट्रिय मासिक स्वास्थ्य खबर पत्रिकाको १४ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा आयोजना गरिएको कार्यक्रममा सम्माननीय प्रधानमन्त्री पुष्पकमन दाहालज्यूबाट यस केन्द्रले स्वास्थ्य क्षेत्रमा विशेष योगदान पुऱ्याए बापत केन्द्रका क्याम्प कमाण्डेन्टलाई प्रशंसा पत्र प्रदान गर्नु हुँदै।



यस केन्द्रको २७ औं वार्षिकोत्सव कार्यक्रममा केन्द्रका उपचारत सदस्यहरबाट गीत प्रस्तुत गर्दै।

कार्यक्रम	नोट
हप्ताको ६ दिन योग एवं ध्यान हप्ताको ३ दिन सार्इकोथेरापी हप्ताको २ दिन सङ्गीत र नृत्य प्रशिक्षण हप्ताको ३ दिन बाह्य प्रशिक्षकबाट प्रशिक्षण	महिलाको अन्तिम शुक्रबार साप्ताहिक शुक्रबार महिलाको दोस्रो शुक्रबार महिलाको पहिलो/तेस्रो आइतबार महिलाको पहिलो शुक्रबार चौमासिक

परिवार भेटघाट

लागूऔषध रहित परिवार: स्वस्थ जीवनको आधार।

नियमित स्वास्थ्य परिक्षण
+ साइकिएट्रिक चेकअप

प्रायोजक: किशोर अफसेट प्रेस प्रा.लि., गल्कोपाखा, ठमेल, फोन: ०१-४०२२५४४, <thekishorpress@gmail.com>



आसरा सुधार केन्द्र

रानीवारी, महाराजगञ्ज, काठमाडौं, फोन: ०१-४९८४८८१, E-mail: aasara97@gmail.com
 मो. ९८५१२८४८८१ <http://www.nepalpolice.gov.np, aasara-drug-rehabilitation-center.html>



यस केन्द्रको २७ औं वार्षिकोत्सव कार्यक्रममा प्रद्वेय श्रीमान प्रहरी महानिरीक्षक बसन्त बहादुर कुँवरज्यूसँग यस केन्द्रका कार्यकारिणी समितिको समादरणीय अध्यक्षता एवं पदाधिकारीज्यूहरूको सामूहिक तस्वीर ।

वि.सं. २०८१, ने.सं. ११४४ आषाढ June-July 2024							वि.सं. २०८१, ने.सं. ११४४ आषाढ July-August 2024						
आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY	आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
३० अष्टमी १४	३१ नवमी १५	१ २७, २८, २९, ३०	२ २७, २८, २९, ३०	३ २७, २८, २९, ३०	४ २७, २८, २९, ३०	५ २७, २८, २९, ३०	६ २७, २८, २९, ३०	७ २७, २८, २९, ३०	८ २७, २८, २९, ३०	९ २७, २८, २९, ३०	१० २७, २८, २९, ३०	११ २७, २८, २९, ३०	१२ २७, २८, २९, ३०
२ दशमी १६	३ एकादशी १७	४ द्वादशी १८	५ द्वादशी १९	६ त्रयोदशी २०	७ चतुर्दशी २१	८ पूर्णिमा २२	९ पूर्णिमा २३	१० पूर्णिमा २४	११ पूर्णिमा २५	१२ पूर्णिमा २६	१३ पूर्णिमा २७	१४ पूर्णिमा २८	१५ पूर्णिमा २९
९ प्रतिपदा २३	१० तुलीया २४	११ चतुर्थी २५	१२ चतुर्थी २६	१३ चतुर्थी २७	१४ चतुर्थी २८	१५ चतुर्थी २९	१६ चतुर्थी ३०	१७ चतुर्थी ३१	१८ चतुर्थी ३२	१९ चतुर्थी ३३	२० चतुर्थी ३४	२१ चतुर्थी ३५	२२ चतुर्थी ३६
१६ नवमी ३०	१७ दशमी ३१	१८ एकादशी २	१९ द्वादशी ३	२० त्रयोदशी ४	२१ चतुर्दशी ५	२२ पूर्णिमा ६	२३ पूर्णिमा ७	२४ पूर्णिमा ८	२५ पूर्णिमा ९	२६ पूर्णिमा १०	२७ पूर्णिमा ११	२८ पूर्णिमा १२	२९ पूर्णिमा १३
२३ द्वितीया ७	२४ तुलीया ८	२५ तुलीया ९	२६ चतुर्थी १०	२७ चतुर्थी ११	२८ चतुर्थी १२	२९ चतुर्थी १३	३० चतुर्थी १४	३१ चतुर्थी १५	३२ चतुर्थी १६	३३ चतुर्थी १७	३४ चतुर्थी १८	३५ चतुर्थी १९	३६ चतुर्थी २०



केन्द्रको २७ औं वार्षिकोत्सव कार्यक्रमको अवसरमा केन्द्रको पूर्व समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती जानु ब्राह्मणजीलाई दोसला बोर्डार्द सम्मान-पत्र प्रदान गर्नु हुँदै प्रमुख अतिथि श्रेय श्रीमान प्रहरी महानिरीक्षक बसन्त बहादुर कुँवरज्यू ।



केन्द्रको २७ औं वार्षिकोत्सव कार्यक्रमको अवसरमा केन्द्रको पूर्व समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती कुमारी लता सिंहजीलाई दोसला बोर्डार्द सम्मान-पत्र प्रदान गर्नु हुँदै प्रमुख अतिथि श्रेय श्रीमान प्रहरी महानिरीक्षक बसन्त बहादुर कुँवरज्यू ।



केन्द्रको २७ औं वार्षिकोत्सव कार्यक्रमको अवसरमा केन्द्रकी बादरणीय उपाध्यक्ष श्रीमती रुपा थापाजीलाई दोसला बोर्डार्द सम्मान-पत्र प्रदान गर्नु हुँदै प्रमुख अतिथि श्रेय श्रीमान प्रहरी महानिरीक्षक बसन्त बहादुर कुँवरज्यू ।



केन्द्रका उपचाररत सदस्यहरूलाई Psychiatric उपचार गर्नु हुँदै पूर्व प्र.ना.म.नि. डा. बालक कुमार गुरुङ्ग ।

हप्ताको ६ दिन योग एवं ध्यान
 हप्ताको ३ दिन साईकोथेरापी
 हप्ताको २ दिन सङ्गीत र नृत्य प्रशिक्षण
 हप्ताको ३ दिन बाह्य प्रशिक्षकबाट प्रशिक्षण

कार्यकारिणी समितिको बैठक
 ने.प्र.प्र.का.मा रिपोर्टिङ
 खेलकुद प्रतिस्पर्धा
 अभिभावकसँग अन्तरक्रिया एवं परामर्श
 अतिरिक्त क्रियाकलाप र रिकभरिङ कक्षा
 सीपमूलक तालिम

महिलाको अन्तिम शुक्रबार
 साप्ताहिक शुक्रबार
 महिलाको दोस्रो शुक्रबार
 महिलाको पहिलो/तेस्रो आइतबार
 महिलाको पहिलो शुक्रबार
 चौमासिक
 चौमासिक



नेपाल प्रहरी श्रीमती संघको सुपरिवेक्षणमा सञ्चालित आसरा सुधार केन्द्र

राजीवारी, महाराजगञ्ज, काठमाडौं, फोन: ०१-४९८४८८९, E-mail: aasara97@gmail.com
मो.९८५९९८८८९ http://www.nepalpolice.gov.np, aasara-drug-rehabilitation-center.html



यस केन्द्रको २५ औं वार्षिक साधारण सभा कार्यक्रम पश्चात केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरखुसँग केन्द्रका सल्लाहकारज्यूहरू एवं पदाधिकारीज्यूहरूको सामूहिक तस्वीर ।

वि.सं. २०८१, ने.सं. ११८८ माद्र August-September 2024

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
३० द्वितीया १५	३१ त्रयोदशी १६	१ र २ जुन १, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०	३ जुन ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०	४ जुन ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०	५ जुन ५, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०	६ जुन ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०
२ चतुर्थी १८	३ पञ्चमी १९	४ प्रतिपदा २०	५ द्वितीया २१	६ तृतीया २२	७ चतुर्थी २३	८ पञ्चमी २४
९ षष्ठी २५	१० सप्तमी २६	११ अष्टमी २७	१२ दशमी २८	१३ एकादशी २९	१४ द्वादशी ३०	१५ त्रयोदशी ३१
१६ चतुर्थी Sep १	१७ अश्विनी २	१८ ज्येष्ठ ३	१९ प्रतिपदा ४	२० द्वितीया ५	२१ तृतीया ६	२२ चतुर्थी ७
२३ पञ्चमी ८	२४ षष्ठी ९	२५ सप्तमी १०	२६ अष्टमी ११	२७ नवमी १२	२८ दशमी १३	२९ एकादशी १४

वि.सं. २०८१, ने.सं. ११८८ आश्विन Sept.-Oct. 2024

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
१ शुभ अन्नप्रदान ४, १८, २८	२ बुध अन्नप्रदान ५, १९, २९	३ बुध अन्नप्रदान ६, २०, २९	४ बुध अन्नप्रदान ७, २१, २९	५ बुध अन्नप्रदान ८, २२, २९	६ बुध अन्नप्रदान ९, २३, २९	७ बुध अन्नप्रदान १०, २४, २९
८ पञ्चमी २२	९ षष्ठी २३	१० सप्तमी २४	११ अष्टमी २५	१२ नवमी २६	१३ दशमी २७	१४ एकादशी २८
१५ द्वादशी २९	१६ त्रयोदशी ३०	१७ चतुर्थी Oct १	१८ अश्विनी २	१९ प्रतिपदा ३	२० द्वितीया ४	२१ तृतीया ५
२२ चतुर्थी ६	२३ चतुर्थी ७	२४ पञ्चमी ८	२५ षष्ठी ९	२६ सप्तमी १०	२७ अष्टमी ११	२८ दशमी १२
२९ एकादशी १३	३० द्वादशी १४	३१ त्रयोदशी १५	३२ चतुर्थी १६	३३ अश्विनी १७	३४ प्रतिपदा १८	३५ द्वितीया १९



यस केन्द्रकी समादरणीय नव अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरखुसँग केन्द्रमा स्वागत अभिवादन गर्नु हुँदै केन्द्रकी आदरणीय उपाध्यक्ष श्रीमती रुपा थापाखुसँग ।



यस केन्द्रकी समादरणीय नव अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरखुसँग केन्द्रको अवलोकन तथा निरीक्षण गर्नु हुँदै ।



लागूजीवध प्रयोग तथा औसत पसार विरुद्धको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस जुन २६, २०२३ को अवसरमा आयोजना गरिएको कार्यक्रममा नृत्य प्रस्तुत गर्दै उपचाररत सदस्यहरू ।



केन्द्रको २५ औं वार्षिक साधारण सभामा अध्यक्ष मन्त्र्य व्यक्त गर्नु हुँदै केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कुँवरखुसँग ।

हप्ताको ६ दिन योग एवं ध्यान
हप्ताको ३ दिन साईंकोथेरापी
हप्ताको २ दिन सङ्गीत र नृत्य प्रशिक्षण
हप्ताको ३ दिन बाह्य प्रशिक्षकबाट प्रशिक्षण

कार्यकारिणी समितिको बैठक
ने.प्र.प्र.का.मा रिपोर्टिङ्ग
खेलकुद प्रतियोगिता
अभिभावकसँग अन्तरक्रिया एवं परामर्श
अतिरिक्त क्रियाकलाप र रिकभरिङ्ग कक्षा
सोपमूलक तालिम

महिलाको अन्तिम शुक्रबार
साप्ताहिक शुक्रबार
महिलाको दोस्रो शुक्रबार
महिलाको पहिलो/तेस्रो आइतबार
महिलाको पहिलो शुक्रबार
चौमासिक
चौमासिक

नोट

● परिवार भेटघाट

“आफ्नो अमूल्य जीवनलाई लागूऔषधमा बर्बाद नगरौं ।

नियमित स्वास्थ्य परिक्षण
+ साइकिएट्रिक चेकअप

प्रायोजक: किशोर अफसेट प्रेस प्रा.लि., गल्कोपाखा, ठमेल, फोन: ०१-४०२२५४४, <thekishorpress@gmail.com>



नेपाल प्रहरी श्रीमती संघको सुपरिवेक्षणमा सञ्चालित आसरा सुधार केन्द्र

"Aasara Suddhar Kendra is for the best interest of the community"
रातीवारी, महाराजगञ्ज, दाहुराडी, पोते: ०१-४९८४८८९, E-mail: aasara97@gmail.com
मो: ९८५९९८८८९ <http://www.nepalpolice.gov.np/aasara-drug-rehabilitation-center.html>



ढंगाल माध्यमिक विद्यालय ढंगाल काठमाडौले विद्यालय परिसरमा आयोजना गरिएको लागूऔषध विरुद्धको जनचेतनामूलक कार्यक्रममा विद्यालयका कक्षा ८/१० मा अध्ययनरत विद्यार्थी भाइबहिनीहरुलाई लागूऔषध विरुद्धको सचेतनामूलक कक्षा सञ्चालन पश्चात केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्षज्यूसंगको सामूहिक तस्वीर ।

वि.सं. २०८१, ने.सं. ११४४/११४५ **कार्तिक** Oct.-Nov. 2024

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
शमी जुन २, ४, ६, १०, ११, १३, २०, २२, २४, २६, २८, २९	शुभ अन्नप्रदान ४, ११, २३, २९	शमी जुन १३, २१, २२, २४, २६, २९	बोकाब बोले १, २, ४, २२, २३	१ पुर्णिमा १७	२ प्रतिपदा १८	३ द्वितीया १९
८ तृतीया २०	५ चतुर्थी २१	६ पञ्चमी २२	७ शष्ठी २३	८ सप्तमी २४	९ अष्टमी २५	१० नवमी २६
११ दशमी २७	१२ एकादशी २८	१३ द्वादशी २९	१४ त्रयोदशी ३०	१५ चतुर्दशी ३१	१६ अश्वि Nov १	१७ प्रतिपदा २
१८ द्वितीया ३	१९ तृतीया ४	२० चतुर्थी ५	२१ पञ्चमी ६	२२ शष्ठी ७	२३ सप्तमी ८	२४ अष्टमी ९
२५ नवमी १०	२६ दशमी ११	२७ एकादशी १२	२८ द्वादशी १३	२९ त्रयोदशी १४	३० चतुर्दशी १५	३१ पुर्णिमा १६

वि.सं. २०८१, ने.सं. ११४५ **मङ्सिर** Nov.-Dec. 2024

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
३० पुर्णिमा १५	१ शुभ अन्नप्रदान ३, ४, १३, २१ विवाहमुहूर्त ८	२ शुक्रबार बोले ३ शान्त्यन्न (मुष्टि दिने) ४ सन्तान उद्घाटन (ज्यूको कोरी) ५	३ शमी जुन १, ४, ६, ९, ११, १३, १४, १५, १६, २२, २४, २६, २८, २९	४ शमी जुन १, ४, ६, ९, ११, १३, १४, १५, १६, २२, २४, २६, २८, २९	५ शमी जुन १, ४, ६, ९, ११, १३, १४, १५, १६, २२, २४, २६, २८, २९	६ शमी जुन १, ४, ६, ९, ११, १३, १४, १५, १६, २२, २४, २६, २८, २९
२ द्वितीया १७	३ तृतीया १८	४ चतुर्थी १९	५ पञ्चमी २०	६ शष्ठी २१	७ सप्तमी २२	८ अष्टमी २३
९ नवमी २४	१० दशमी २५	११ एकादशी २६	१२ द्वादशी २७	१३ त्रयोदशी २८	१४ चतुर्दशी २९	१५ पुर्णिमा ३०
१६ अश्वि Dec १	१७ प्रतिपदा २	१८ द्वितीया ३	१९ तृतीया ४	२० चतुर्थी ५	२१ पञ्चमी ६	२२ शष्ठी ७
२३ सप्तमी ८	२४ नवमी ९	२५ दशमी १०	२६ एकादशी ११	२७ द्वादशी १२	२८ त्रयोदशी १३	२९ चतुर्दशी १४



लागूऔषध प्रयोग तथा ओसार पसार विरुद्धको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस जुन २६, २०२३ को अवसरमा नेपाल सरकार गृह मन्त्रालयबाट आयोजना गरिएको प्रभातफेरी कार्यक्रममा यस केन्द्रको सहभागिताको एक फलक ।



बनौतका नागि सोचौ, समृद्धि र हरियालीका नागि भेटिस्वाह्र रोपै भन्ने उद्देश्यका साथ केन्द्रकी समारोधीय अग्रज श्रीमती मन्मो डेउरामुको प्रमुख आतिथ्यमा केन्द्रका पदाधिकारीहरु एवं कर्मचारीहरुको उपस्थितिमा केन्द्र परिसर भित्र कायतीक विभिन्न भेटिस्वाह्रको वृक्षारोप गरिएको कार्यक्रमको फलक ।



ताप्लेज गृह मन्त्रालय लागूऔषध नियन्त्रण शाखा सिंहदरबारका शाखा प्रमुख (उपसचिव) श्री शम्भु प्रसाद रेग्मीज्यूको टोलीबाट केन्द्रको समुपेक्ष व्यवस्थापनको स्थलगत अनुगमन तथा निरीक्षण पश्चातको सामूहिक तस्वीर ।



ताप्लेज काठमाडौ उपत्यका प्रहरी शिक्षालय, महाराजगञ्जमा तालिमरत बख्तरान कमाण्डो र व्यवस्थापन (OCM Level-1) जु.प्र.अ. तालिमका प्रशिक्षार्थी प्रहरी कर्मचारीहरुलाई केन्द्रका परामर्शदाताबाट मनोसामाजिक परामर्श सम्बन्धीको कक्षा तथा अभ्यास पश्चातको सामूहिक तस्वीर ।

कार्यक्रम	नोट
हप्ताको ६ दिन योग एवं ध्यान हप्ताको ३ दिन साईंकोथेरापी हप्ताको २ दिन सङ्गीत र नृत्य प्रशिक्षण हप्ताको ३ दिन बाह्य प्रशिक्षकबाट प्रशिक्षण	महिलाको अन्तिम शुक्रबार साप्ताहिक शुक्रबार महिलाको दोस्रो शुक्रबार महिलाको पहिलो/तेस्रो आइतबार महिलाको पहिलो शुक्रबार चौमासिक चौमासिक



नेपाल प्रहरी श्रीमती संघको सुपरिवेक्षणमा सञ्चालित

आसरा सुधार केन्द्र

रानीवारी, महाराजगञ्ज, काठमाडौं, फोन: ०१-४९८४८८१, E-mail: aasara97@gmail.com
मो.: ९८५१२८४८८१ <http://www.nepalpolice.gov.np>, aasara-drug-rehabilitation-center.html



नेपाली सेना स्वास्थ्य विज्ञान संस्थान नर्सिङ्ग महाविद्यालय सानो भन्थाङ काठमाडौंमा BNS दोस्रो वर्षमा अध्ययनरत बिद्यार्थीहरूबाट केन्द्रको अवलोकन एवं कक्षा संचालन पश्चातको सामूहिक तस्वीर ।

वि.सं. २०८१, ने.सं. ११४५ **पौष** Dec.2024-Jan. 2025

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
शुभ अन्नप्रदान १०, १५, १८	१ प्रतिपदा 16	२ द्वितीया 17	३ तृतीया 18	४ चतुर्थी 19	५ पञ्चमी 20	६ षष्ठी 21
७ सप्तमी 22	८ अष्टमी 23	९ नवमी 24	१० दशमी 25	११ एकादशी 26	१२ द्वादशी 27	१३ त्रयोदशी 28
१४ चतुर्दशी 29	१५ अश्विनी 30	१६ प्रतिपदा 31	१७ द्वितीया Jan 1	१८ तृतीया 2	१९ चतुर्थी 3	२० पञ्चमी 4
२१ षष्ठी 5	२२ सप्तमी 6	२३ अष्टमी 7	२४ नवमी 8	२५ दशमी 9	२६ एकादशी 10	२७ द्वादशी 11
२८ चतुर्दशी 12	२९ पूर्णिमा 13	३० दोहान सोलौ १०, १५, २०	३१ सती जुन १, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१	३२ अमौल १, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१	३३ सुहृद् (नवरात्रि) २७	३४ सुहृद् (नवरात्रि) २७

वि.सं. २०८१, ने.सं. ११४५ **माघ** Jan.-Feb. 2025

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
१ शुभ अन्नप्रदान १८, २२	२ शुभ अन्नप्रदान १८, २२	३ प्रतिपदा 14	४ द्वितीया 15	५ तृतीया 16	६ चतुर्थी 17	७ पञ्चमी 18
८ षष्ठी 19	९ सप्तमी 20	१० अष्टमी 21	११ नवमी 22	१२ दशमी 23	१३ एकादशी 24	१४ द्वादशी 25
१५ त्रयोदशी 26	१६ चतुर्दशी 27	१७ पूर्णिमा 28	१८ अश्विनी 29	१९ प्रतिपदा 30	२० द्वितीया 31	२१ तृतीया Feb 1
२२ चतुर्थी 2	२३ पञ्चमी 3	२४ षष्ठी 4	२५ अष्टमी 5	२६ नवमी 6	२७ दशमी 7	२८ एकादशी 8
२९ द्वादशी 9	३० त्रयोदशी 10	३१ चतुर्दशी 11	३२ पूर्णिमा 12	३३ अश्विनी 13	३४ प्रतिपदा 14	३५ द्वितीया 15



सामुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्र गोगुरी र मनोहर मा.वि. टोबाले संयुक्त रूपमा मनोहर मा.वि. परिसरमा आयोजना गरेको कार्यक्रममा उक्त विद्यालयका कक्षा ९ मा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूलाई केन्द्रबाट "लागूजीव्य रोकथाम सम्बन्धी सचेतनामूलक" कक्षा पश्चात सामूहिक तस्वीर ।



नेपाल प्रहरी केनाईन महाराणा महाराजगञ्जबाट तालिम प्राप्त कुकुलहरूबाट केन्द्रको उपचाररत सदस्यहरूको बाबिसय भवनका कक्षाहरू लगायत केन्द्रको पैरिमीटर समेतको चेकजाँच हुँदै ।



योगाभ्यास गर्दै केन्द्रमा उपचाररत सदस्यहरू ।



केन्द्रकी आदरणीय सचिव श्रीमती तिता त्रिवाणीको प्रमुख आतिथ्यतामा केन्द्रका पदाधिकारीहरू, केन्द्रका कार्यरत कर्मचारीहरू तथा उपचाररत सदस्यहरूको उपस्थितिमा प्रशिक्षक श्री सुदन त्रिवाणीज्यूबाट "उत्तरणा सम्बन्धी प्रवचन कक्षा" संचालन गर्नु हुँदै ।

हप्ताको ६ दिन योग एवं ध्यान
हप्ताको ३ दिन साईकोथेरापी
हप्ताको २ दिन सङ्गीत र नृत्य प्रशिक्षण
हप्ताको ३ दिन बाह्य प्रशिक्षकबाट प्रशिक्षण

कार्यकारिणी समितिको बैठक
ने.प्र.प्र.का.मा रिपोर्टिङ्ग
खेलकुद प्रतियोगिता
अभिभावकसँग अन्तरक्रिया एवं परामर्श
अतिरिक्त क्रियाकलाप र रिकभरिङ्ग कक्षा
सोपमूलक तालिम

महिनाको अन्तिम शुक्रबार
साप्ताहिक शुक्रबार
महिनाको दोस्रो शुक्रबार
महिनाको पहिलो/तेस्रो आइतबार
महिनाको पहिलो शुक्रबार
चौमासिक
चौमासिक

नोट

● परिवार भेटघाट अमूल्य जीवनलाई लागू पढाथेले बरबाद नगरौं । नियमित स्वास्थ्य परिक्षण + साइकिएट्रिक चेकअप

प्रायोजक: किशोर अफसेट प्रेस प्रा.लि., गल्कोपाखा, ठमेल, फोन: ०१-४०२२५४४, <thekishorpress@gmail.com>



नेपाल प्रहरी श्रीमती संघको सुपरिवेक्षणमा सञ्चालित आसरा सुधार केन्द्र

रानीवारी, महाराजगञ्ज, काठमाडौं, फोन: ०१-४९८४८८९, E-mail: aasara97@gmail.com
मो.: ९८५९२८४८८९ http://www.nepalpolice.gov.np, aasara-drug-rehabilitation-center.html



शिवपुरी माध्यामिक विद्यालय बालुवाटार काठमाण्डौले आयोजना गरिएको लागूऔषध विरुद्धको जनचेतनामूलक कार्यक्रममा विद्यालयका कक्षा १२ मा अध्ययनरत विद्यार्थी भाइबहिनीहरुलाई लागूऔषध तथा मनोपरामर्श सम्बन्धीको सचेतनामूलक कक्षा सञ्चालन पश्चात केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्षज्यसंगको सामूहिक तस्वीर ।

वि.सं. २०८१, ने.सं. ११४५ **फाल्गुन** Feb.-Mar. 2025

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
बोकाच बोन ८, ९, २२, २३, २४ बिवाहमुहूर्त १, ६, ८, ९, १३, २२, २३, २८	ब्रतनवमुहूर्त २, २२ घरज्वेला २३	बानी जुनै २, ४, ७, ८, १०, ११, १३, १४, १५, १६, २४, २५, २९, ३०	शुभ अन्नप्राशन १४, २२ गुहात्म (नगरात्म) २६	१ प्रतिपदा १३	२ द्वितीया १४	३ तृतीया १५
४ चतुर्थी १६	५ पञ्चमी १७	६ शष्ठी १८	७ सप्तमी १९	८ सप्तमी २०	९ अष्टमी २१	१० नवमी २२
११ दशमी २३	१२ एकादशी २४	१३ द्वादशी २५	१४ त्रयोदशी २६	१५ चतुदशी २७	१६ पौषी २८	१७ द्वितीया Mar १
१८ तृतीया २	१९ चतुर्थी ३	२० पञ्चमी ४	२१ शष्ठी ५	२२ सप्तमी ६	२३ अष्टमी ७	२४ नवमी ८
२५ दशमी ९	२६ एकादशी १०	२७ द्वादशी ११	२८ त्रयोदशी १२	२९ चतुदशी १३		३० पौषी १४

वि.सं. २०८१, ने.सं. ११४५ **चैत्र** Mar.-Apr. 2025

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
३१ प्रतिपदा १३	बोकाच बोन १, ६, ८, ९, १३, २२, २३, २४ शुभ अन्नप्राशन ११	१ प्रतिपदा १३	२ द्वितीया १४	३ तृतीया १५	४ चतुर्थी १६	५ पञ्चमी १७
६ शष्ठी १८	७ सप्तमी १९	८ सप्तमी २०	९ अष्टमी २१	१० नवमी २२	११ दशमी २३	१२ एकादशी २४
१३ त्रयोदशी २६	१४ चतुदशी २७	१५ पौषी २८	१६ द्वितीया Mar १	१७ तृतीया २	१८ चतुर्थी ३	१९ पञ्चमी ४
२० शष्ठी ५	२१ सप्तमी ६	२२ अष्टमी ७	२३ नवमी ८	२४ दशमी ९	२५ एकादशी १०	२६ द्वादशी ११
२७ त्रयोदशी १२	२८ चतुदशी १३	२९ पौषी १४	३० द्वितीया Mar १	३१ तृतीया २	१ चतुर्थी ३	२ पञ्चमी ४



सामुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्र गोगर्बु एवं टोबा नगरपालिकाले संयुक्त रूपमा टोबा नगरपालिका वडा नं. १ को सभाहलमा Sky Vision Institute मा अध्ययनरत ११६ जना विद्यार्थी भाइबहिनीहरुलाई लागूऔषध दुर्व्यवहारी सम्बन्धी सचेतनामूलक कक्षा सञ्चालन गर्नु हुँदै केन्द्रका परामर्शदाता ।



नेपालगञ्ज नर्सिङ, स्नामास बोर्डि BNS र B.Sc. Nursing बोर्डो बर्षमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरु तथा शिक्षिकाबाट केन्द्रको अवलोकन भ्रमण पश्चात केन्द्रका परामर्शदाताबाट "मनोपरामर्श एवं लागूऔषध विरुद्धको जनचेतनामूलक कक्षा" सञ्चालन गर्नु हुँदै ।



केन्द्रबाट उपचार अबधी पुरा गरी डिस्चार्ज भएर गएका सदस्यहरुलाई रिकभरिङ मिडियम सेयरिङ सेसन कक्षा सञ्चालन गर्नु हुँदै केन्द्रका परामर्शदाता ।



व्यायामशालामा जिम गर्दै केन्द्रमा उपचारबाट सदस्यहरु ।

हप्ताको ६ दिन योग एवं ध्यान
हप्ताको ३ दिन साईकोथेरापी
हप्ताको २ दिन सङ्गीत र नृत्य प्रशिक्षण
हप्ताको ३ दिन बाह्य प्रशिक्षकबाट प्रशिक्षण

कार्यकारिणी समितिको बैठक
ने.प्र.प्र.का.मा रिपोर्टिङ
खेलकुद प्रतियोगिता
अभिभावकसँग अन्तरक्रिया एवं परामर्श
अतिरिक्त क्रियाकलाप र रिकभरिङ कक्षा
सोपमूलक तालिम

महिलाको अन्तिम शुक्रबार
सालाहिक शुक्रबार
महिलाको दोस्रो शुक्रबार
महिलाको पहिलो/तेस्रो आइतबार
महिलाको पहिलो शुक्रबार
चौमासिक

नोट