

नेपाल प्रहरी श्रीमती संघको सुपरिवेक्षणमा सञ्चालित



आसरा सुधार केन्द्र

रानीवारी, महाराजगञ्ज, काठमाडौं, फोन: ०१-४९६४६६९, E-mail: aasara97@gmail.com
मो.: ९८५१९६४६६९, <http://www.nepalpolice.gov.np, aasara-drug-rehabilitation-center.html>



आसरा परिसर

नव वर्ष २०८३ सालको हार्दिक मंगलमय शुभकामना

वि.सं. २०८३ वैशाख APR / MAY 2026

ने.सं. ११४६

चौलागा / वछलाथव / वछलागा

आइतवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बिहवार	शुक्रवार	शनिवार
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
विवाहका दिनहरू: ४, ८, २२, २३, २६, २९, ३० र ३१ गते	प्रतबन्धका दिनहरू: २०, २१ र २३ गते अन्नप्रशान दिनहरू: ४, १० र २१ गते	विवाहका दिनहरू: १, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१ गते	विवाहका दिनहरू: १, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१ गते	विवाहका दिनहरू: १, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१ गते	विवाहका दिनहरू: १, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१ गते	विवाहका दिनहरू: १, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१ गते

वि.सं. २०८३ जेठ MAY / JUN 2026

ने.सं. ११४६

वछलागा / अनलाथव / अनलागा

आइतवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बिहवार	शुक्रवार	शनिवार
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
विवाहका दिनहरू: ४, ८, २२, २३, २६, २९, ३० र ३१ गते	प्रतबन्धका दिनहरू: २०, २१ र २३ गते अन्नप्रशान दिनहरू: ४, १० र २१ गते	विवाहका दिनहरू: १, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१ गते	विवाहका दिनहरू: १, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१ गते	विवाहका दिनहरू: १, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१ गते	विवाहका दिनहरू: १, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१ गते	विवाहका दिनहरू: १, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१ गते



नेपाल प्रहरीको प्रहरी महानिरीक्षक पदमा नियुक्त हुनु भएका श्रेय श्रीमान प्रहरी महानिरीक्षक वान बहादुर कार्कीज्यूलाई नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालयमा बधाई एवं शुभकामना प्रदान पश्चात संगठन प्रमुखज्यूबाट प्रेरणादायी शुभकामना एवं निर्देशन मन्तव्य व्यक्त गर्नु हुँदै।



नेपाल प्रहरीका संगठन प्रमुख श्रेय श्रीमान प्रहरी महानिरीक्षक वान बहादुर कार्कीज्यूको विरिष्ठ आतिथ्यता एवं यस केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती नविना खत्री कार्कीज्यूको प्रमुख अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको कार्यक्रममा पर्सा जिल्ला पोखरिया नगरपालिका वडा नं. ०४ स्थित पोखरियाका शितलहरबाट प्रभावित विपन्न तथा अन्य समुदायका परिवारलाई न्यानो कपडा (कम्बन) वितरण पश्चातको सामूहिक तस्वीर।



यस केन्द्रकी समादरणीय नव अध्यक्ष श्रीमती नविना खत्री कार्कीज्यूको स्वागत कार्यक्रममा केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्षज्यूबाट धन्यवाद मन्तव्य व्यक्त गर्नु हुँदै।



यस केन्द्रकी समादरणीय नव अध्यक्ष श्रीमती नविना खत्री कार्कीज्यूबाट केन्द्रको अध्यक्षको पदभार ग्रहण 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
- हप्ताको ६ दिन पारिवारिक भेटघाट (सार्वजनिक विवाह बाहेक)
- केन्द्रद्वारा दैनिकी रूपमा सञ्चालन गरिने अन्य विविध गतिविधीहरू केन्द्रको समय तालिका अनुसार

- कार्यकारिणी समितिको बैठक
- ने.प्र.क्र.मा रिपोर्टिङ
- खेलकुद प्रतियोगिता
- अभिभावकसँग अन्तरक्रिया एवं परामर्श
- अतिरिक्त क्रियाकलाप र रिक्तभरिङ कक्षा
- सीपमूलक तालिम

- महिनाको अन्तिम शुक्रवार
- साप्ताहिक शुक्रवार
- महिनाको दोस्रो शुक्रवार
- महिनाको पहिलो तेस्रो आइतवार
- महिनाको पहिलो शुक्रवार
- चौमासिक

नियमित स्वास्थ्य परिक्षण

- + साइक्याट्रीक चेकअप
- + जनरल फिजिसियन चेकअप

नोट

“स्वस्थ, सभ्य र सुरक्षित समाजको प्रतिबद्धता, लागूऔषध दुरुपयोग विरुद्ध ऐक्यवद्धता।”

नेपाल प्रहरी श्रीमती संघको सुपरिवेक्षणमा सञ्चालित



आसरा सुधार केन्द्र

रानीवारी, महाराजगञ्ज, काठमाडौं, फोन: ०१-४९६४६६९, E-mail: aasara97@gmail.com
मो.: ९८५१२८४६६९, http://www.nepalpolice.gov.np, aasara-drug-rehabilitation-center.html



नेपाल प्रहरीको प्रहरी महानिरीक्षक पदमा नियुक्त हुनु भएका श्रेष्ठ श्रीमान प्रहरी महानिरीक्षक दान बहादुर कार्कीज्यूलाई नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालयमा बधाई एवं शुभकामना प्रदान पश्चात संगठन प्रमुखस्यसंग केन्द्रका तत्कालिन कार्यकारिणी समितिका पदाधिकारीज्यूहरू तथा कर्मचारीहरूको सामूहिक तस्वीर ।

वि.सं. २०८३ असार JUN / JUL 2026

आइतवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बिहवार	शुक्रवार	शनिवार
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
विवाहका दिनहरू: १, १३, १४, १५, १७, १८ र २३ गते अन्नप्रदानका दिनहरू: ३, १०, १७ र १८ गते	आषाढसङ्क्रान्ति औसी हलो बार्ने १९-२२ आषाढसङ्क्रान्ति औसी हलो बार्ने १९-२२ सोमबारे औसी १५ चन्द्रोदय १६	शुद्धज्येष्ठशुक्ल परेवा ६:४३ तछलाध्व: २८:२०	कोशिकी उत्पत्ति २६:६	चतुर्थी २४:४	पञ्चमी २२:२५	कुमारपक्षी २१:६ शनिप्रदोषव्रत २४:३९
कुमारयात्रा २०:१२	अष्टमीव्रत १९:३७	नवमी १९:५९	दशमी २०:२७	निर्जला एकादशीव्रत २१:३९	द्वादशी २३:०	शनिप्रदोषव्रत २४:३९
रविसप्तमी २१	भूमिराज २२	२३	२४	२५	२६	२७
१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०
२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७
२८	२९	३०	३१	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

वि.सं. २०८३ साउन JUL / AUG 2026

आइतवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बिहवार	शुक्रवार	शनिवार
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
चतुर्थी १८:५५		अन्नप्रदानका दिनहरू: ४, ८, १५, १८ र २० गते रुद्धी जुमै दिन: २१ गते अग्नि जुमै दिनहरू: २८ र ३० गते				श्रावणसङ्क्रान्ति पुतीया दक्षिणायन सुरु १:५७ शुक्रोत्सव १७:५५ श्रावणसङ्क्रान्ति पुतीया दक्षिणायन सुरु १:५७
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	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	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



यस केन्द्रकी समादरणीय नव अध्यक्ष श्रीमती नविना खत्री कार्कीज्यूबाट केन्द्रको स्वगत अवलोकन तथा निरीक्षण गर्नु हुँदै ।



यस केन्द्रकी समादरणीय नव अध्यक्ष श्रीमती नविना खत्री कार्कीज्यूको स्वागत कार्यक्रममा गीत प्रस्तुत गर्नु हुँदै केन्द्रका उपचाररत सदस्यहरू ।



यस केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती नविना खत्री कार्कीज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा सम्पन्न भएको कार्यक्रममा केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्षज्यू एवं नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ लुम्बिनी प्रदेशका अध्यक्ष श्रीमती पुजा खत्रीज्यूबाट जिल्ला रुपन्देही मायादेवी गाउँपालिका वडा नं.०८ बसडिलवा अवस्थित रहेको सिद्धार्थ बालगृह (अनायालय) मा भोजनदान तथा खाद्यान्न वितरण गर्नु हुँदै ।



यस केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती नविना खत्री कार्कीज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा सम्पन्न भएको कार्यक्रममा केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्षज्यू एवं नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ लुम्बिनी प्रदेशका अध्यक्ष श्रीमती पुजा खत्रीज्यूबाट जिल्ला रुपन्देही मायादेवी गाउँपालिका वडा नं.०८ बसडिलवा अवस्थित रहेको सिद्धार्थ बालगृह (अनायालय) मा भोजनदान तथा खाद्यान्न वितरण कार्यक्रमको एक फलक ।

- हप्ताको ६ दिन योग एवं ध्यान
- हप्ताको ३ दिन साईकोथेरापी
- हप्ताको २ दिन सङ्गीत र नृत्य प्रशिक्षण
- हप्ताको ३ दिन बाह्य प्रशिक्षकबाट प्रशिक्षण
- हप्ताको ६ दिन पारिवारिक भेटघाट (सार्वजनिक विवाह बाहेक)
- केन्द्रद्वारा दैनिकी रुपमा सञ्चालन गरिने अन्य विविध गतिविधीहरू केन्द्रको समय तालिका अनुसार

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

- महिनाको अन्तिम शुक्रवार
- साप्ताहिक शुक्रवार
- महिनाको दोस्रो शुक्रवार
- महिनाको पहिलो/तेस्रो आइतवार
- महिनाको पहिलो शुक्रवार
- चौमासिक

नियमित स्वास्थ्य परिक्षण

+ साइक्याट्रीक चेकअप + जनरल फिजिसियन चेकअप

नोट

“हाम्रो अभियान लागूऔषध रहित समाजको पहिचान ।”

नेपाल प्रहरी श्रीमती संघको सुपरिवेक्षणमा सञ्चालित

आसरा सुधार केन्द्र

रानीवारी, महाराजगञ्ज, काठमाडौं, फोन: ७१-४९८४८८९, E-mail: aasara97@gmail.com

मो.: ९८५१२८४८८९, http://www.nepalpolice.gov.np, aasara-drug-rehabilitation-center.html



यस केन्द्रमा केन्द्रकी समादरणीय नव अध्यक्ष श्रीमती नबिना खत्री कार्कीज्यूको स्वागत कार्यक्रममा नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ तथा यस केन्द्रका तत्कालिन पदाधिकारीज्यूहरु, प्रहरी बरिष्ठ अधिकृतज्यूहरु, प्रहरी अधिकृतज्यूहरु, केन्द्रमा कार्यरत कर्मचारीहरु तथा उपचाररत सदस्यहरुको उपस्थितिमा सम्पन्न भएको कार्यक्रमको एक भलक ।

वि.सं. २०८३ भदौ AUG / SEP 2026

ने.सं. ११४६ गुंलाथ्व/गुंलागा/जैलाथ्व

आइतवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बिहवार	शुक्रवार	शनिवार
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
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	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	१

वि.सं. २०८३ असोज SEP / OCT 2026

ने.सं. ११४६ जैलाथ्व/जैलागा/कोलाथ्व

आइतवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बिहवार	शुक्रवार	शनिवार
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
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	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	१



यस केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती नबिना खत्री कार्कीज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा २०८२ सालको बसन्त पञ्चमीको शुभ-अवसरमा नेपाल प्रहरी विद्यालय सामाज्यी काठमाडौंले आयोजना गरेको कार्यक्रममा उक्त विद्यालयका विभिन्न कक्षाहरुमा अध्ययनरत विद्यार्थी माइबहिनीहरुलाई शैक्षिक सामग्रीहरु वितरण गर्नु हुँदै केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्षज्यू ।

यस केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती नबिना खत्री कार्कीज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा २०८२ सालको बसन्त पञ्चमीको शुभ-अवसरमा नेपाल प्रहरी विद्यालय सामाज्यी काठमाडौंले आयोजना गरेको कार्यक्रममा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष, प्रहरी नायब महानिरीक्षक ओम प्रसाद अधिकारीज्यूलाई विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थी माइबहिनीहरुलाई प्रविधी युक्त शिक्षाको लागि Smart Board हस्तान्तरण गर्नु हुँदै केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्षज्यू ।

२०८२ सालको बडा दशैं, शुभ दिपावली, छठ पर्व तथा नेपाल संवत् ११४६ को शुभ अवसरमा केन्द्रले आयोजना गरेको शुभकामना आदान प्रदान कार्यक्रममा केन्द्रकी तत्कालिन समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती भावना श्रेष्ठ बापुज्यूबाट शुभकामना मन्त्र्य व्यक्त गर्नु हुँदै ।

२०८२ सालको बडा दशैं, शुभ दिपावली, छठ पर्व तथा नेपाल संवत् ११४६ को शुभ अवसरमा केन्द्रले आयोजना गरेको शुभकामना आदान प्रदान कार्यक्रममा नृत्य प्रस्तुत गर्नु हुँदै उपचाररत सदस्यहरु ।

- हप्ताको ६ दिन योग एवं ध्यान
- हप्ताको ३ दिन साईकोथेरापी
- हप्ताको २ दिन सङ्गीत र नृत्य प्रशिक्षण
- हप्ताको ३ दिन बाह्य प्रशिक्षकबाट प्रशिक्षण
- हप्ताको ६ दिन पारिवारीक भेटघाट (सावजनिक विवा बाहेक)
- केन्द्रद्वारा दैनिकी रुपमा सञ्चालन गरिने अन्य विविध गतिविधीहरु केन्द्रको समय तालिका अनुसार

- कार्यकारिणी समितिको बैठक
- ने.प्र.क्र.मा रिपोर्टिङ
- खेलकुद प्रतियोगिता
- अभिभावकसँग अन्तरक्रिया एवं परामर्श
- अतिरिक्त क्रियाकलाप र रिक्तभरिङ कक्षा
- सीपमूलक तालिम

- महिनाको अन्तिम शुक्रवार
- साप्ताहिक शुक्रवार
- महिनाको दोस्रो शुक्रवार
- महिनाको पहिलो तेस्रो आइतवार
- महिनाको पहिलो शुक्रवार
- चौमासिक

नियमित स्वास्थ्य परिक्षण

+ साइक्याट्रीक चेकअप + जनरल फिजिसियन चेकअप

नोट

“हामी सबैको आवाज, लागूऔषध मुक्त समाज ।”

नेपाल प्रहरी श्रीमती संघको सुपरिवेक्षणमा सञ्चालित आसरा सुधार केन्द्र

रानीवारी, महाराजगञ्ज, काठमाडौं, फोन: ०१-४९६४६६९, E-mail: aasara97@gmail.com
मो.: ९६५१२८४६६९, http://www.nepalpolice.gov.np, aasara-drug-rehabilitation-center.html



यस केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती नबिना खत्री कार्कीज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा केन्द्र परिसरमा आयोजना गरिएको उपचारमा रहेका उपचाररत सदस्यहरू एवं कार्यरत कर्मचारीहरूको प्रत्येक महिना सामूहिक जन्मोत्सव मनाउने गरी शुभारम्भ गरिएको सामूहिक जन्मोत्सव कार्यक्रम पश्चातको सामूहिक तस्वीर ।

वि.सं. २०८३ कात्तिक OCT / NOV 2026

आइतवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बिहवार	शुक्रवार	शनिवार
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
कार्तिकेय अष्टमी महाष्टमीपूजा १	अष्टमी १९	महानवमी ३	नवमी ४	देवीविसर्जन (चाल) ८	दशमी ९	दशमी १०
१	२	३	४	५	६	७
१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५
२६	२७	२८	२९	३०	३१	
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
१	२	३	४	५	६	७



नेपाल प्रहरी श्रीमती संघको सुपरिवेक्षणमा सञ्चालित

आसरा सुधार केन्द्र

रानीवारी, महाराजगञ्ज, काठमाडौं, फोन: ०१-४९६४६६९, E-mail: aasara97@gmail.com

मो.: ९८५१२८४६६९, <http://www.nepalpolice.gov.np/aasara-drug-rehabilitation-center.html>

यस केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती नबिना खत्री कार्कीज्यूबाट केन्द्रको कार्यालय/व्यारेक भवनको शिलान्यास कार्यक्रमको एक भलक ।

वि.सं. २०८३ पुस DEC 2026 / JAN 2027

आइतवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बिहवार	शुक्रवार	शनिवार
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	अन्नप्रदानका दिनहरू: १ र १५ गते गुह्यराम (अन्न राख्ने) १, ४ र ११ गते दोकाज खोल्ने दिनहरू: ४, ११, १५ र २६ गते		सावमी १७:३५	अष्टमीव्रत १७:५१	धनगढी दुर्गाजात, लोटी पोखरीजात १७:३७	कीर्तिपुरमा दशमी इन्द्राणीयात्रा १६:५४
		१	१६	२	३	८
मोक्षदा एकादशी १५:३४	सोमप्रदोषव्रत १४:२२	त्रयोदशी १२:२१	चतुर्दशी १०:१५	धान्यपूर्णिमा शिल्लगा २१:३९	पौषकृष्ण द्वितीया खिल्लागा २७:१८	तृतीया २५:११
५	६	७	८	९	१०	११
चतुर्थी २२:५५	पञ्चमी २१:२२	षष्ठी १९:२८	सप्तमी १८:१७	अष्टमीव्रत १७:३२	नवमी १७:१५	दशमी १७:३०
१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८
साफला एकादशी १८:१६	द्वादशी १९:३१	प्रदोषव्रत २१:११	त्रयोदशी २१:११	चतुर्दशी २३:११	पौषशुक्ल परेवा पोहेलाख २७:३१	चन्द्रोदय द्वितीया २९:३०
१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५
तृतीया अहोरात्र ७:१०	चतुर्थी ८:२५	पञ्चमी ९:१०	षष्ठी ९:२५	रुद्री जुते दिनहरू: १, ३, ६, ८, १२, १३, १४, १६, १९, २०, २१, २५, २९ र ३० गते अजिन जुते दिनहरू: १, ३, ६, ८, १०, १३, १५, १७, १९, २१, २४, २८ र ३० गते		
२६	२७	२८	२९	३०		

वि.सं. २०८३ माघ JAN / FEB 2027

आइतवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बिहवार	शुक्रवार	शनिवार
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	प्रतबन्धको दिन: २५ गते अन्नप्रदान (पाखी) १५ र २५ गते दोकाज खोल्ने १, १४ र २९ गते		रुद्री जुते दिनहरू १, ३, ५, ६, ७, ९, १२, १३, १४, १६, १९, २०, २१, २५, २८ र २९ गते अजिन जुते दिनहरू २, ३, ५, ७, ९, १०, १२, १४, १६, १८, २०, २२, २४, २६ र २८ गते		माघेसङ्क्रान्ति सावमी १८:२८ मकरसन्तान १८:२८ माघीपर्व १८:२८ उत्तरायण सुरु १५	अष्टमीव्रत अष्टमी ८:२३
					१	२
नवमी ७:११	दशमी ७:११	एकादशी २७:४४	द्वादशी २५:३७	त्रयोदशी २३:२०	चतुर्दशी २०:५९	पूणिमाव्रत १८:३८
३	४	५	६	७	८	९
द्वितीया १४:१६	तृतीया १२:२५	मङ्गलचतुर्थीव्रत १०:५३	चतुर्थी १०:५३	पञ्चमी ९:४३	षष्ठी ९:१०	अष्टमीव्रत सावमी ८:२६
१०	११	१२	१३	१४	१५	१६
नवमी ९:५१	दशमी ११:२८	एकादशी १२:४९	प्रदोषव्रत १४:४९	द्वादशी १६:५९	त्रयोदशी १६:५९	चतुर्दशी १९:३७
१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३
माघशुक्ल परेवा शिल्लगा २२:४२	चन्द्रोदय द्वितीया २३:५३	तृतीया २४:३५	चतुर्थी २४:४५	पञ्चमी २४:५५	षष्ठी २४:५५	अष्टमीव्रत सावमी २३:३६
२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०
नवमी ९:५१	दशमी ११:२८	एकादशी १२:४९	प्रदोषव्रत १४:४९	द्वादशी १६:५९	त्रयोदशी १६:५९	चतुर्दशी १९:३७
३१	१	२	३	४	५	६
माघशुक्ल परेवा शिल्लगा २२:४२	चन्द्रोदय द्वितीया २३:५३	तृतीया २४:३५	चतुर्थी २४:४५	पञ्चमी २४:५५	षष्ठी २४:५५	अष्टमीव्रत सावमी २३:३६
२८	२९	३०	३१			



यस केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती नबिना खत्री कार्कीज्यूबाट केन्द्रको कार्यालय/व्यारेक भवनको शिलान्यास कार्यक्रममा पूजा-पाठ गर्नु हुँदै ।



यस केन्द्रकी समादरणीय अध्यक्ष श्रीमती नबिना खत्री कार्कीज्यूबाट केन्द्रको "कार्यालय/व्यारेक" भवनको शिलान्यास गर्नु हुँदै ।



काठमाण्डौ महानगरपालिका काठमाण्डौको सामाजिक विकास विभागबाट यस केन्द्रको स्वयंसेवक अनुगमन तथा निरीक्षण पत्रबाटको सामूहिक तस्वीर ।



केन्द्रमा योगा प्रशिक्षकबाट योगाभ्यास गर्दै उपचाररत सदस्यहरू ।

- हप्ताको ६ दिन योग एवं ध्यान
- हप्ताको ३ दिन साईकोथेरापी
- हप्ताको २ दिन सङ्गीत र नृत्य प्रशिक्षण
- हप्ताको ३ दिन बाह्य प्रशिक्षकबाट प्रशिक्षण
- हप्ताको ६ दिन पारिवारिक भेटघाट (सावजनिक विवाह बाहेक)
- केन्द्रद्वारा दैनिकी रुपमा सञ्चालन गरिने अन्य विविध गतिविधीहरू केन्द्रको समय तालिका अनुसार

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

- महिनाको अन्तिम शुक्रवार
- साप्ताहिक शुक्रवार
- महिनाको दोस्रो शुक्रवार
- महिनाको पहिलो/तेस्रो आइतवार
- महिनाको पहिलो शुक्रवार
- चौमासिक

नियमित स्वास्थ्य परिक्षण

+ साइक्याट्रिक चेकअप + जनरल फिजिसियन चेकअप

नोट

"लागूपदार्थ सेवन गर्नु सामाजिक अपराध भएकोले यसबाट आफु पनि बचाऔं, अरुलाई पनि बचाऔं ।"

