



साक्षरता पात्रो २०७३

(साक्षरता/निरन्तर शिक्षाका लागि सन्दर्भ सामग्री)



हाम्रो लागि सरकारले पढ्ने अवसर दियो । बल्ल हाम्रो हृदयको भित्री आँखा खुल्यो ।

ने.सं. ११३६
चौलाथ्वः/चौलागाः/बछलाथ्वः
२०७३ बैशाख Apr/May 2016

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मङ्गलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
विवाह मुहूर्त ४, ५, ६, ७, ८, १०, २१ गते	व्रतबन्ध मुहूर्त १५ गते	वैशाख सङ्क्रान्ति सप्तमी १ नयाँ वर्ष २०७३ १३	अष्टमी २ चैते दसैं १४	नवमी ३ राम नवमी १५	दशमी ४ १६	
एकादशी ५ १७	द्वादशी ६ १८	त्रयोदशी ७ १९	त्रयोदशी ८ २०	चतुर्दशी ९ २१	पूर्णिमा १० बालाजु बाइसधारा मेला २२	प्रतिपदा ११ लोकतन्त्र दिवस २३
द्वितीया १२ २४	तृतीया १३ २५	चतुर्थी १४ २६	पञ्चमी १५ २७	षष्ठी १६ २८	सप्तमी १७ २९	अष्टमी १८ ३०
अन्तर्राष्ट्रिय श्रमिक दिवस नवमी १९ May 1	दशमी २० २	एकादशी २१ ३	द्वादशी २२ ४	त्रयोदशी २३ ५	औंसी २४ मातातिथि औंसी ६	प्रतिपदा २५ ७
द्वितीया २६ ८	अक्षय तृतीया २७ ९	चतुर्थी २८ १०	पञ्चमी २९ ११	षष्ठी ३० १२	सप्तमी ३१ १३	

हामी त
साक्षर भयौं,
हाम्रा परिवारका
सदस्यहरू नि ?

- पर्वहरू**
- १ गते नव वर्ष
 - २ गते चैते दसैं
 - ३ गते राम नवमी
 - ११ गते लोकतन्त्र दिवस
 - १९ गते विश्व मजदुर दिवस
 - २४ गते आमाको मुख हेर्ने औंसी

नेपाली भाषाका व्यञ्जन वर्णका अक्षरहरू

क Ka	ख Kha	ग Ga	घ Gha	ङ Nga	च Cha	छ Chha	ज Ja	झ Jha	ञ Yna	ट Ta	ठ Tha
ड Da	ढ Dha	ण Na	त Ta	थ Tha	द Da	ध Dha	न Na	प Pa	फ Pha	ब Ba	भ Bha
म Ma	य Ye	र Ra	ल La	व Wo	श Sha	ष Shha	स Sa	ह Ha	क्ष Ksha	त्र Tra	ज्ञ Gya

सहजकर्तालाई निर्देशन : नेपाली व्यञ्जनवर्णका अक्षरहरू चिनाउँदै जाने क्रममा गोलो घेरा लगाउन, लेख लगाउन, अक्षर खेल खेलाउन र अक्षर चिनाउन यो तालिका प्रयोग गर्ने ।



साक्षरता पात्रो २०७३

(साक्षरता/निरन्तर शिक्षाका लागि सन्दर्भ सामग्री)



आफ्नो नामबाट पढ्न लेख्न जानिदो रहेछ, त्यसो हो भने हामी पनि मन लगाएर सिक्छौं ।

ने.सं. ११३६ **२०७३ जेठ** May/June 2016
बछलाश्वः/बछलागाः/तछलाश्वः

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

**साक्षर आमाबाबु
नै शिक्षित
सन्ततिका
आधारस्तम्भ
हुन् ।**

पर्वहरू

८ गते बुद्ध जयन्ती
१५ गते गणतन्त्र दिवस

नेपाली भाषाका स्वर वर्णका अक्षरहरू

अ a	आ aa	इ i	ई ee	उ u	ऊ oo	ऋ ri
ए e	ऐ ai	ओ o	औ au	अं am	अः ah	

सहजकर्तालाई निर्देशन : नेपाली स्वरवर्णका अक्षरहरू चिनाउँदै जाने क्रममा गोलो घेरा लगाउन, लेख्न लगाउन, अक्षर खेल खेलाउन र अक्षर चिनाउन यो तालिका प्रयोग गर्ने ।

यो पनि थाहा पाइ राखौं

ल ल	श श	अ अ	क क	ण ण	भ झ	क्ष क्ष
-----	-----	-----	-----	-----	-----	---------

सहजकर्तालाई निर्देशन : एउटै अक्षर विभिन्न आकारमा लेख्नु पर्दा माथि उल्लिखित तालिकामा दिइएको उदाहरणअनुसार सिकाउन सकिन्छ ।



साक्षरता पात्रो २०७३

(साक्षरता/निरन्तर शिक्षाका लागि सन्दर्भ सामग्री)



ल्याप्ते लगाई घरबारी सम्बन्धु मालेको, नपढेरै हो नि हजुर ऋणमा फलेको ।

ने.सं. ११३६ तछलाथवः/तछलागाः/दिल्लाथवः **२०७३ असार** Jun/Jul 2016

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मङ्गलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
विवाह मुहूर्त २७, २९ र ३० गते	व्रतबन्ध मुहूर्त २२ गते		दशमी १ असार सङ्क्रान्ति 15	एकादशी २ तुलसी विनायक चिउरा एकादशी 16	द्वादशी ३ 17	त्रयोदशी ४ 18
चतुर्दशी ५ 19	पूर्णिमा ६ पनौती स्नान 20	प्रतिपदा ७ 21	द्वितीया ८ 22	तृतीया ९ 23	चतुर्थी १० 24	पञ्चमी ११ 25
षष्ठी १२ 26	सप्तमी १३ 27	अष्टमी १४ 28	नवमी/दशमी १५ दही चिउरा खाने दिन 29	एकादशी १६ एकादशी 30	द्वादशी १७ Jul. 1	त्रयोदशी १८ 2
चतुर्दशी १९ दिला चन्हे पूजा 3	औंसी २० 4	प्रतिपदा २१ 5	द्वितीया २२ 6	तृतीया २३ 7	चतुर्थी २४ 8	पञ्चमी २५ 9
षष्ठी २६ 10	सप्तमी २७ 11	अष्टमी २८ 12	नवमी २९ भानु जयन्ती 13	दशमी ३० 14	एकादशी ३१ एकादशी 15	

**सकिन्छ भने
पढ्न लेख्न
सिकाऔं,
सकिंदैन भने
पढ्न लेख्न
सिकाँ ।**

पर्वहरू
१५ गते राष्ट्रिय धान दिवस
(दही चिउरा खाने दिन)
२९ गते भानु जयन्ती

नेपाली व्यञ्जन वर्णका मात्रा लागेका अक्षरहरू

क	का	कि	की	कु	कू	के	कै	को	कौ	कं	कः
ख	खा	खि	खी	खु	खू	खे	खै	खो	खौ	खं	खः
ग	गा	गि	गी	गु	गू	गे	गै	गो	गौ	गं	गः
घ	घा	घि	घी	घु	घू	घे	घै	घो	घौ	घं	घः
ङ	ङा	ङि	ङी	ङु	ङू	ङे	ङै	ङो	ङौ	ङं	ङः

सहजकर्तालाई निर्देशन : नेपाली वर्णका मात्रा लागेका अक्षरहरू चिनाउँदै जाने क्रममा चिनिसकेका अक्षरहरूमा गोलो घेरा लगाउन, लेख्न लगाउन, अक्षरहरू चिनाउन तथा अक्षर खेल खेलाउन यो तालिका प्रयोग गर्ने ।



साक्षरता पात्रो २०७३

(साक्षरता/निरन्तर शिक्षाका लागि सन्दर्भ सामग्री)



हृदयसाब गर्न क्यालकुलेटर चलाउन पनि जान्ने भइयो बा ।

ने.सं. ११३६
दिल्लाथ्व:/दिल्लागा:/गुँलाथ्व: **२०७३ साउन** Jul/Aug 2016

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मङ्गलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
एकादशी ३० 14	द्वादशी ३१ 15	त्रयोदशी ३२				द्वादशी १ साउने सङ्क्रान्ति 16
त्रयोदशी २ 17	चतुर्दशी ३ 18	पूर्णिमा ४ गुरु पूर्णिमा 19	प्रतिपदा ५ 20	द्वितीया ६ 21	तृतीया ७ 22	चतुर्थी ८ 23
पञ्चमी ९ 24	षष्ठी १० 25	सप्तमी ११ 26	अष्टमी १२ 27	नवमी १३ 28	दशमी १४ 29	एकादशी १५ 30
द्वादशी १६ 31	चतुर्दशी १७ गठमङ्गल Aug 1	औंसी १८ 2	प्रतिपदा १९ गुँला धर्म सुरु 3	द्वितीया २० 4	तृतीया २१ वराह जयन्ती 5	चतुर्थी २२ 6
पञ्चमी २३ नाग पञ्चमी 7	षष्ठी २४ 8	द्वितीया २५ अदिवारी जन्जाति दिवस 9	सप्तमी २६ 10	अष्टमी २७ 11	नवमी २८ 12	दशमी २९ 13

**अब
मोबाइल,
कम्प्युटर
चलाउन पनि
सिकदैछु ।**

पर्वहरू

- ११ गते तुलसी रोप्ने एकादशी
- १५ गते गुरु पूर्णिमा
- १७ गते घण्टाकर्ण (गठमङ्गल)
- २३ गते नाग पञ्चमी

अङ्ग्रेजी वर्णमालाका ठुला र साना अक्षरहरू (Capital Letters / Small Letters)

Aa	Bb	Cc	Dd	Ee	Ff	Gg	Hh
Ii	Jj	Kk	Ll	Mm	Nn	Oo	Pp
Rr	Ss	Tt	Uu	Vv	Ww	Xx	Yy
Zz							

सहजकर्तालाई निर्देशन : अंग्रेजी Capital र Small Letters चिनाउँदै जाने क्रममा गोलो घेरा लगाउन, अक्षर चिनाउन लेख्न सिकाउन तथा ठुला र साना अक्षरहरूको तुलना गर्दै सिकाउन यो तालिका प्रयोग गर्ने ।



अनौपचारिक शिक्षा राष्ट्रिय स्रोत केन्द्र, नेपाल
सातदोबाटो, ललितपुर, फोन : ०१-५१५२२१६
Email : nrc-nfe@acculrc.wlink.com.np Web : www.nrc-nfe.org.np



National Federation of
UNESCO
Associations in Japan

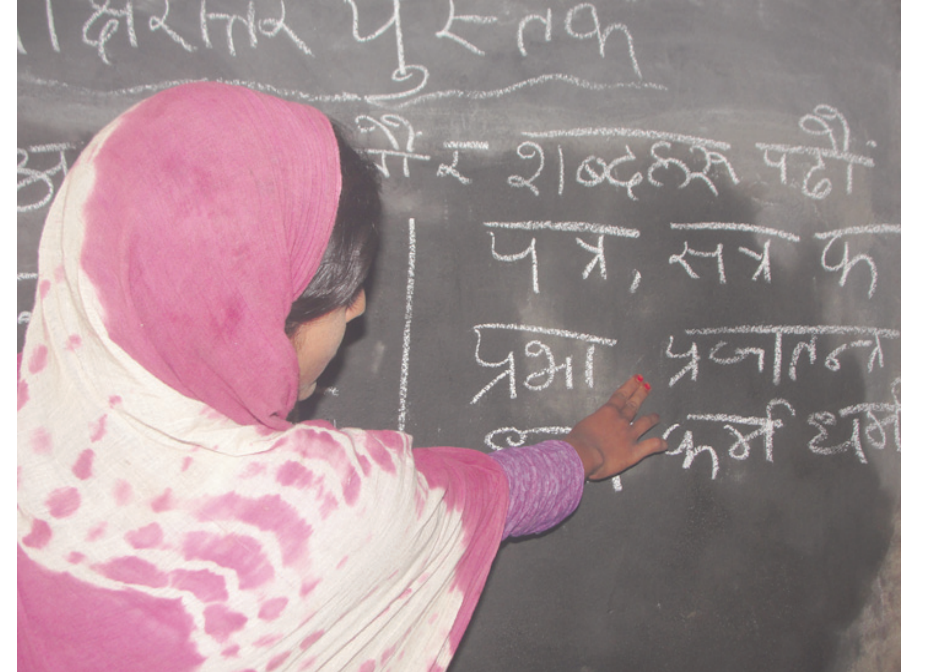


नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर, फोन : ०१-६६३१२८८



साक्षरता पात्रो २०७३

(साक्षरता/निरन्तर शिक्षाका लागि सन्दर्भ सामग्री)



लौ साथीहरू, हामी त निरन्तर शिक्षाको कक्षामा पढ्दैछौं । तपाईंहरू पनि पढ्ने होइन त ?

ने.सं. ११३६ **२०७३ भदौ** Aug/Sep 2016
जुलाथवः/जुलागाः/त्रलाथवः

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मङ्गलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
			चतुर्दशी १ भाद्र सङ्क्रान्ति 17	पूर्णिमा २ जनै पूर्णिमा 18	उपत्यका विदा प्रतिपदा ३ गाईजात्रा 19	द्वितीया ४ रोपाई यात्रा 20
तृतीया ५ 21	चतुर्थी ६ 22	पञ्चमी ७ 23	सप्तमी ८ 24	अष्टमी ९ श्री कृष्णजन्माष्टमी 25	नवमी १० श्रीकृष्ण राथ यात्रा ल.पु. भीम यात्रा 26	दशमी ११ 27
एकादशी १२ 28	द्वादशी १३ 29	त्रयोदशी १४ 30	चतुर्दशी १५ 31	औंसी १६ गोकर्ण औंसी Sep 1	प्रतिपदा १७ मुँला धर्म समाप्ती 2	द्वितीया १८ 3
तृतीया १९ हरितालिका तिज ब्रत महिलालाई विदा 4	चतुर्थी २० गणेश चतुर्थी 5	पञ्चमी २१ महिलालाई विदा 6	षष्ठी २२ निवापती सेवा दिवस	सप्तमी २३ साक्षरता दिवस	अष्टमी २४ 9	नवमी २५ 10
दशमी २६ प्राथमिक उपचार दिवस 11	एकादशी २७ 12	द्वादशी २८ 13	त्रयोदशी २९ बाल दिवस 14	चतुर्दशी ३० इन्द्रजात्रा उपत्यका विदा 15	पूर्णिमा ३१ सिद्धपोखरी मेला 16	

शिक्षा तथा सूचनाको हक प्रयोग गर्नका लागि साक्षरता/निरन्तर शिक्षा

- पर्वहरू**
- २ गते जनै पूर्णिमा (रक्षाबन्धन)
 - ३ गते गाईजात्रा
 - ९ गते कृष्णाष्टमी, गौरा पर्व
 - १६ गते बुबाको मुख हेर्ने औंसी
 - १९ गते हरितालिका तिज
 - २३ गते अन्तरराष्ट्रिय साक्षरता दिवस
 - ३० गते इन्द्रजात्रा

देवनागरी, हिन्दु अरेबिक र रोमन अङ्कहरू

१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII

सहजकर्तालाई निर्देशन : अङ्कहरूलाई देवनागरी, हिन्दु अरेबिक र रोमनमा लेख्नु पर्दा माथि उल्लिखित तालिकामा दिइएको उदाहरण अनुसार सिकाउन सकिन्छ ।



साक्षरता पात्रो २०७३

(साक्षरता/निरन्तर शिक्षाका लागि सन्दर्भ सामग्री)



हाम्रो यो ठाउँमा, हामी बस्ने गाउँमा; निरन्तर शिक्षाको कक्षा हाम्रै दैलामा ।

जे.सं. ११३६ २०७३ असोज Sep/Oct 2016

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मङ्गलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
पूर्णिमा ३० कतिपुन्ही 16	द्वितीया २ द्वितीया श्राद्धम् 18	तृतीया ३ तृतीया श्राद्धम् 19	चतुर्थी ४ चतुर्थी श्राद्धम् 20	पञ्चमी ५ पञ्चमी-षष्ठी श्राद्धम् 21	षष्ठी ६ सप्तमी श्राद्धम् 22	सप्तमी ७ अष्टमी श्राद्धम् 23
दशमी ८ दशमी श्राद्धम् 25	एकादशी ९ एकादशी श्राद्धम् 26	द्वादशी १० द्वादशी श्राद्धम् 27	त्रयोदशी ११ त्रयोदशी श्राद्धम् 28	चतुर्दशी १२ चतुर्दशी श्राद्धम् 29	औंसी १३ दश श्राद्धम् 30	प्रतिपदा १४ घटस्थापना Oct. 1
द्वितीया १६ २	द्वितीया १७ ३	तृतीया १८ ४	चतुर्थी १९ ५	पञ्चमी २० ६	षष्ठी २१ ७	सप्तमी २२ ८
अष्टमी २३ महाअष्टमी 9	नवमी २४ महानवमी 10	दशमी २५ टीका विजया दशमी 11	एकादशी २६ १२	द्वादशी २७ १३	त्रयोदशी २८ १४	चतुर्दशी २९ कोजाग्रत पूर्णिमा 15

**साक्षरता
कक्षापछि
निरन्तर शिक्षा
कक्षामा भाग
लिनुहोस् ।**

पर्वहरू
३ गते संविधान दिवस
१५ गते घटस्थापना
२२-२५ दसैं
२९ गते कोजाग्रत पूर्णिमा

हलन्त, रेफ, शिरबिन्दु, चन्द्रबिन्दु र अन्य खुट्टा काटेका र जोडेमोडेका अक्षरहरू

द् + वा + र = द्वार	ब + त् + ती = बत्ती	क + र् + म = कर्म
म + ज् + च = मञ्च	न + ब् + बे = नब्बे	ब + ज् + र = बज्र
प + ड् + खा = पड्खा	ल + ट् + टा = लट्टा	गा + ग् + री = गाग्री
रा + म् + रो = राम्रो	ब् + र + त = ब्रत	धु + वा + ँ = धुवाँ
च + र् + पी = चर्पी	ह + वे + ल = ह्वेल	व + ं + श = वंश

सहजकर्तालाई निर्देशन : नेपाली वर्णका जोडेमोडेका अक्षरहरू हलन्त, रेफ, चन्द्रबिन्दु र शिरबिन्दु सिकाउँदा अक्षर तथा शब्द निर्माण प्रक्रियालाई उदाहरण देखाई सिकाउन यो तालिकाको प्रयोग गर्ने ।



साक्षरता पात्रो २०७३

(साक्षरता/निरन्तर शिक्षाका लागि सन्दर्भ सामग्री)



अहिलेसम्म हामी महिला पर्दाभिन्न नै छौं। कोसिस गरे यस पर्दालाई हटाउन पनि सक्छौं।

ने.सं. ११३६/३० कौलागाः/कछलाथवः/कछलागाः						
२०७३ कात्तिक			Oct/Nov 2016			
आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मङ्गलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
	प्रतिपदा १ कात्तिक सङ्क्रान्ति 17	द्वितीया २ 18	चतुर्थी ३ 19	पञ्चमी ४ 20	षष्ठी ५ 21	सप्तमी ६ 22
अष्टमी ७ 23	नवमी ८ 24	दशमी ९ 25	एकादशी १० 26	द्वादशी ११ 27	त्रयोदशी १२ काग तिहार 28	चतुर्दशी १३ कुकुर तिहार 29
औंसी लक्ष्मीपूजा १४ ३०	प्रतिपदा गोवर्द्धन/मह पूजा १५ ३१	द्वितीया भाइटीका १६ Nov 1	द्वितीया १७ 2	तृतीया १८ 3	चतुर्थी १९ 4	पञ्चमी २० 5
षष्ठी २१ छठ पर्व 6	सप्तमी २२ 7	अष्टमी २३ 8	नवमी २४ 9	एकादशी २५ 10	द्वादशी २६ 11	त्रयोदशी २७ 12
चतुर्दशी २८ 13	पूर्णिमा २९ 14	प्रतिपदा ३० 15				

**महिला हक
अधिकार जान्न
निरन्तर
शिक्षाको कक्षामा
छलफल गरौं।**

पर्वहरू

- १४ गते लक्ष्मी पूजा
- १५ गते गोवर्द्धन पूजा (मह पूजा)
- १६ गते भाइटीका
- २१ गते छठ पर्व

हाम्रा चाडपर्वहरू (Our Festivals)

बुद्ध जयन्ती Buddha Jayanti		जनै पूर्णिमा (रक्षा बन्धन) Janai Purnima (Rakshya Bandhan)		गाईजात्रा Gaijatra		तीज Teej	
दसैं Dashain		तिहार Tihar		छठ पर्व Chhath Parba		क्रिसमस Christmas	
माघी पर्व Maghi Parba		महा-शिवरात्री Maha Shivaratri		होली Holi		इद Eid	



अनौपचारिक शिक्षा राष्ट्रिय स्रोत केन्द्र, नेपाल
सातदोबाटो, ललितपुर, फोन : ०१-५१५२२९६
Email : nrc-nfe@acculrc.wlink.com.np Web : www.nrc-nfe.org.np



National Federation of
UNESCO
Associations in Japan



नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर, फोन : ०१-६६३१२८८



साक्षरता पात्रो २०७३

(साक्षरता/निरन्तर शिक्षाका लागि सन्दर्भ सामग्री)



मोबाइल मात्र कहाँ हो र ! अब त एकाइपमा भिडिओ च्याट गर्न पनि सक्ने भएँ, कम बाठी छु र म !

ने.सं. ११३७ **२०७३ मङ्सिर** Nov/Dec 2016
कछलागाः/थिलाश्वः/थिलागाः

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मङ्गलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
	विवाह मुहूर्त ९, १०, १६, १८, २३, २४, २७, २८ र २९ गते		द्वितीया १ मंसिर सङ्क्रान्ति 16	तृतीया २ 17	चतुर्थी ३ 18	पञ्चमी ४ 19
षष्ठी ५ 20	सप्तमी ६ 21	अष्टमी ७ 22	नवमी ८ 23	दशमी ९ 24	एकादशी १० 25	द्वादशी ११ 26
त्रयोदशी १२ बालाचन्हे पुजा 27	चतुर्दशी १३ बालाचतुर्दशी 28	औंसी १४ 29	प्रतिपदा १५ 30	द्वितीया १६ Dec 1	तृतीया १७ 2	चतुर्थी १८ 3
पञ्चमी १९ 4	षष्ठी २० स्वयं सेवक दिवस 5	सप्तमी २१ 6	अष्टमी २२ 7	नवमी २३ 8	दशमी २४ 9	एकादशी २५ 10
द्वादशी २६ 11	त्रयोदशी २७ 12	चतुर्दशी/पूर्णिमा २८ उधौली पर्व यःमरी पुन्हि 13	प्रतिपदा २९ 14	द्वितीया ३० 15		

**निरन्तर पढ्न
लेख्न सिकनुपर्छ
सचेत बन्नलाई,
आफैँ जान्ने
हुनुपर्छ सुखी
हुनलाई**

पर्वहरू
१३ गते बाला चतुर्दशी
२८ गते योमरी पूर्णिमा
(उधौली पर्व)

अङ्क १ देखि १०० सम्मका सङ्ख्या तालिका

१ एक	२ दुई	३ तिन	४ चार	५ पाँच
६ छ	७ सात	८ आठ	९ नौ	१० दस
२० बिस	३० तिस	४० चालिस	५० पचास	६० साठी
७० सत्तरी	८० असी	९० नब्बे	९९ उनान्सय	१०० सय

सहजकर्तालाई निर्देशन : नेपाली अङ्कहरू सिकाउनु पर्दा अक्षरको समेत सहयोग लिई अङ्कहरू पढ्न र लेख्न सिकाउन यो तालिका प्रयोग गर्ने ।



अनौपचारिक शिक्षा राष्ट्रिय स्रोत केन्द्र, नेपाल
सातदोबाटो, ललितपुर, फोन : ०१-५१५२२१६
Email : nrc-nfe@acculrc.wlink.com.np Web : www.nrc-nfe.org.np



National Federation of
UNESCO
Associations in Japan



नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर, फोन : ०१-६६३१२८८



साक्षरता पात्रो २०७३

(साक्षरता/निरन्तर शिक्षाका लागि सन्दर्भ सामग्री)



समूहमा बसी व्यावसायिक सिप सिक्नौं, आयमूलक व्यवसाय गरी आमदानी बढाऔं ।

जे.सं. ११३७
थिंलागाः/पोहेलाथवः/पोहेलागाः
२०७३ पुस 2016 Dec/Jan 2017

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मङ्गलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
					तृतीया १ पुष सङ्क्रान्ति 16	चतुर्थी २ 17
पञ्चमी ३ 18	षष्ठी ४ 19	सप्तमी ५ 20	अष्टमी ६ 21	नवमी ७ 22	दशमी ८ 23	एकादशी ९ 24
द्वादशी १० क्रिसमस दिवस 25	त्रयोदशी ११ 26	त्रयोदशी १२ 27	चतुर्दशी १३ 28	औंसी १४ 29	प्रतिपदा १५ तमु ल्होसार 30	द्वितीया १६ 31
तृतीया १७ 2017 Jan 1	चतुर्थी १८ 2	पञ्चमी १९ 3	षष्ठी २० 4	सप्तमी २१ 5	अष्टमी २२ 6	नवमी/दशमी २३ 7
एकादशी २४ 8	द्वादशी २५ 9	त्रयोदशी २६ 10	चतुर्दशी २७ 11	पूर्णिमा २८ श्री स्वस्थानी व्रत 12	प्रतिपदा २९ 13	

श्रमिकहरु
साक्षर बनाँ,
निरन्तर शिक्षा पढौं,
आफ्नो उत्पादन
क्षमता बढाऔं ।

पर्वहरु

१० गते क्रिसमस दिवस
१५ गते तमु ल्होसार

अङ्ग्रेजी अङ्क 1 देखि 100 सम्मका सङ्ख्या तालिका

1 One	2 Two	3 Three	4 Four	5 Five
6 Six	7 Seven	8 Eight	9 Nine	10 Ten
20 Twenty	30 Thirty	40 Forty	50 Fifty	60 Sixty
70 Seventy	80 Eighty	90 Ninety	99 Ninety Nine	100 One Hundred

सहजकर्तालाई निर्देशन : हिन्दु अरेबिक (अङ्ग्रेजी) अङ्कहरू सिकाउनु पर्दा अङ्ग्रेजी अक्षरको समेत सहयोग लिई अङ्कहरू पढ्न र लेख्न सिकाउन यो तालिका प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।



अनौपचारिक शिक्षा राष्ट्रिय स्रोत केन्द्र, नेपाल
सातदोबाटो, ललितपुर, फोन : ०१-५१५२२९६
Email : nrc-nfe@acculrc.wlink.com.np Web : www.nrc-nfe.org.np



National Federation of
UNESCO
Associations in Japan



नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर, फोन : ०१-६६३१२८८



साक्षरता पात्रो २०७३

(साक्षरता/निरन्तर शिक्षाका लागि सन्दर्भ सामग्री)



तपाईं हाम्रो सहयोग यो कक्षलाई चाहिने; पढ्ने पुस्तक कापी कलम सरकारबाटै पाइने

ने.सं. ११३७
पोहेलागाः/सिल्लाथवः/सिल्लागाः
२०७३ माघ Jan/Feb 2017

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मङ्गलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
		 विवाह मुहूर्त ३, ४, ९, ११, १२ र २०, २३ र २४ गते	 व्रतबन्ध मुहूर्त १६ गते			द्वितीया १ माघी पर्व १४
तृतीया २ १५	चतुर्थी ३ १६	पञ्चमी ४ १७	षष्ठी ५ १८	सप्तमी ६ १९	अष्टमी ७ २०	नवमी ८ २१
दशमी ९ २२	एकादशी १० २३	द्वादशी ११ २४	त्रयोदशी १२ २५	चतुर्दशी १३ २६	औंसी १४ २७	प्रतिपदा १५ सोनाम ल्होसार २८
द्वितीया १६ सहिद दिवस २९	तृतीया १७ ३०	चतुर्थी १८ ३१	पञ्चमी १९ श्रीपञ्चमी Feb 1	षष्ठी २० २	सप्तमी २१ ३	अष्टमी २२ ४
नवमी २३ ५	दशमी २४ ६	एकादशी २५ ७	द्वादशी २६ भीष्म द्वादशी ८	त्रयोदशी २७ ९	पूर्णिमा २८ स्वस्थानी व्रत समाप्त १०	प्रतिपदा २९ ११

स्वस्थ र सुखी
जीवनका
लागि
साक्षरता /
निरन्तर शिक्षा

पर्वहरू
१ गते माघी पर्व
१५ गते सोनाम ल्होसार
१६ गते सहिद दिवस
१९ गते श्रीपञ्चमी

पोषण गीत

हरिया सागपात फलफुल खाऔँ ।
निरोगी बनिकन सधैं रमाऔँ ।।
राता पिरा भई बलवान हुन ।
अल्छीपनालाई टाढा भगाउन ।।
तरकारी फलफुल खाऔँ, खुवाऔँ
निरोगी हामी सबै बनाऔँ ।
हरिया

जाँगर फुर्ति सबमा ल्याउन
रक्तकमी रोग हुन नदिन ।
करेसाबारी सबैले बनाऔँ
ताजा तरकारी दिनहुँ खाऔँ ।
हरिया
हाम्रो हाड र छाला निरोगी राख्न
आँखाको रोगबाट बच्न, बचाउन ।

अम्बा, आँप र मेवा, स्याउ
गाँजर, फर्सी, धनियाँ खाऔँ ।
हरिया
घाउ, चोटपटक छिटो सञ्चो पार्न
हाड र दाँतको रोग पर टार्न ।
ताजा, रसिला फलफुल खाऔँ
दाँत र गिजा बलिया बनाऔँ । हरिया



साक्षरता पात्रो २०७३

(साक्षरता/निरन्तर शिक्षाका लागि सन्दर्भ सामग्री)



घरको काम पनि हुने पढ्ने बस्ने बानी - स्वस्थ, सफा खेतीपाती राम्रो गर्न जानी ।

ने.सं. ११३७
सिल्लागा: / विल्लाथ्व: / विल्लागा: **२०७३ फागुन** Feb/Mar 2017

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मङ्गलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
द्वितीया १ फागुन सङ्क्रान्ति 12	तृतीया २ 13	चतुर्थी ३ 14	पञ्चमी ४ 15	पञ्चमी ५ 16	षष्ठी ६ 17	सप्तमी ७ प्रजातन्त्र दिवस 18
अष्टमी ८ 19	नवमी ९ 20	दशमी १० 21	एकादशी ११ 22	द्वादशी १२ 23	त्रयोदशी १३ महाशिवरात्री 24	चतुर्दशी १४ 25
औंसी १५ 26	प्रतिपदा १६ ग्याल्पो ल्होसार 27	द्वितीया १७ 28	तृतीया १८ Mar 1	चतुर्थी १९ 2	पञ्चमी २० 3	षष्ठी २१ 4
सप्तमी/अष्टमी २२ चिरोत्थानम् 5	नवमी २३ 6	दशमी २४ 7	एकादशी २५ नारी दिवस 8	द्वादशी २६ 9	त्रयोदशी २७ 10	चतुर्दशी २८ 11
पूर्णिमा २९ होली पूर्णिमा 12	प्रतिपदा ३० तराई होली 13			विवाह मुहूर्त ३, ७, १२, १७, २१, २९ र ३० गते		

**हातमा सिप भए
पैसा कमाउन
सकिन्छ ।
सिप सिकौं,
आम्दानी बढाऔं ।**

पर्वहरू
७ गते प्रजातन्त्र दिवस
१३ गते महाशिवरात्री
१६ गते ग्याल्पो ल्होसार
२५ गते नारी दिवस
२९ गते होली पूर्णिमा

सूचनाका माध्यमहरू

मोबाइल Mobile	कम्प्युटर Computer	ईमेल/इन्टरनेट Email, Internet	टेलिफोन Telephone
पत्रपत्रिका Newspaper	टेलिभिजन Television	रेडियो Radio	हुलाक Post Box



साक्षरता पात्रो २०७३

(साक्षरता/निरन्तर शिक्षाका लागि सन्दर्भ सामग्री)



गाउँ गाउँमा निरन्तर शिक्षाका कक्षाहरू चल्दैछन्, हामी पनि सहभागी हौं।

ने.सं. ११३७ विल्लागा:/चौलाथ्व:/चौलागा:						
२०७३ चैत						
Mar/Apr 2017						
आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मङ्गलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
 व्रतबन्ध मुहूर्त १६, १७ र २४ गते		द्वितीया १ चैत्र सङ्क्रान्ति 14	तृतीया २ 15	चतुर्थी ३ 16	पञ्चमी ४ 17	षष्ठी ५ 18
सप्तमी ६ 19	सप्तमी ७ 20	अष्टमी ८ 21	नवमी ९ 22	दशमी १० 23	एकादशी ११ 24	द्वादशी १२ 25
त्रयोदशी १३ 26	चतुर्दशी १४ 27 उपचाका विदा घोडेजात्रा	औंसी १५ 28	प्रतिपदा १६ 29	तृतीया १७ 30	चतुर्थी १८ 31	पञ्चमी १९ Apr 1
षष्ठी २० 2	सप्तमी २१ 3	अष्टमी २२ 4	नवमी २३ 5 राम नवमी	दशमी २४ 6	एकादशी २५ 7 कामना एकादशी	द्वादशी २६ 8
त्रयोदशी २७ 9	चतुर्दशी २८ 10	पूर्णिमा २९ 11 बालाजु बाइसधारा मेला	प्रतिपदा ३० 12	द्वितीया ३१ 13		

सामुदायिक
अध्ययन
केन्द्रमा जाऔं,
आजीवन
आफूलाई चाहिने
ज्ञान सिप सिकौं।

पर्वहरू

१४ गते घोडे जात्रा

२३ गते राम नवमी

सि एल सी हाम्रै लागि

सुन सुन साथी हो, र
आयो है सि एल सी,
हाम्रै लागि, हाम्रै लागि र

सुन सुन साथी हो र
आयो है सि एल सी,
हाम्रै लागि, हाम्रै लागि र

सि एल सि हो ज्ञान सिक्ने ठाउँ र
सबै जना भई ज्ञान लिन जाऔं
निरक्षरलाई पढ्ने मौका दिन्छ र

पढेकालाई थप शिक्षा दिन्छ
हाम्रै लागि, हाम्रै लागि र

जीवनस्तर उकास्न काम सिकाउँछ
आत्मनिर्भर बन्न सिप सिकाउँछ
हाम्रै लागि, हाम्रै लागि र

सुन सुन साथी हो र
आयो है सि एल सी,
हाम्रै लागि, हाम्रै लागि र



अनौपचारिक शिक्षा राष्ट्रिय स्रोत केन्द्र, नेपाल
सातदोबाटो, ललितपुर, फोन : ०१-५१५२२१६
Email : nrc-nfe@acculrc.wlink.com.np Web : www.nrc-nfe.org.np



National Federation of
UNESCO
Associations in Japan



नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर, फोन : ०१-६६३१२८८