

HELEN
KELLER
INTL

Eleanor Crook
Foundation

२०८२

Photo: Santosh Pudasaini/Helen Keller Intl

स्वस्थ आमा र बच्चाका लागि एमएमएस चक्की

गर्भावस्थामा उचित पोषण केवल आमाको स्वास्थ्यका लागि मात्र नभई गर्भमा रहेको शिशुको जीवन, वृद्धि र विकासका लागि पनि अत्यावश्यक हुन्छ । नेपालमा धेरै महिलाहरू कुपोषणको अवस्थाबिच गर्भावस्था शुरूआत गर्दछन्, जसले उनीहरूको जीवन नै जोखिममा पार्ने अवस्था समेत आउनसक्छ । हाल नेपालमा १२ प्रतिशत नवजात शिशुहरू कम तौलका र ९ प्रतिशत अवधि नपुग्दै जन्मिन्छन्, जसले गर्दा उनीहरू कुपोषण, संक्रमण र ढिलो विकासको उच्च जोखिममा हुन्छन् । साथै, प्रत्येक एक लाख जीवित जन्ममा १ सय ५१ महिलाले ज्यान गुमाउनुपर्ने अवस्थाले मातृ मृत्युदर पनि अभै गम्भीर विषय रहेको देखाउँछ ।

गर्भवती महिलालाई पर्याप्त पोषण उपलब्ध गराउँदा जन्म परिणाममा सुधार आउने, मातृ तथा नवजात मृत्युदर घटाउने, र स्वस्थ भविष्यको जग बसाल्ने देखिएको छ । यस सन्दर्भमा बहुसुक्ष्मपोषकयुक्त चक्की (MMS) प्रभावकारी विकल्पका रूपमा देखापरेको छ । यसमा १५ प्रकारका अत्यावश्यक भिटामिन र खनिजहरू रहेका छन्, जसले आमासँगै शिशुको पोषण सुधार गर्छ । अध्ययनहरू अनुसार एमएमएसले गर्भ तुहिने जोखिम र अवधि नपुग्दै जन्मने सम्भावना आठ प्रतिशतले तथा कम तौलका शिशु जन्मिने सम्भावना १२-१४ प्रतिशतले घटाउँछ ।

आइरन फोलिक एसिड कार्यक्रमबाट एमएमएसमा स्थान्तरणले मातृ तथा शिशु स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ । स्वस्थ आमाले स्वस्थ शिशु जन्माउँछिन्, र स्वस्थ शिशुहरूले समृद्ध र बलियो समुदाय निर्माण गर्छन् ।

नेपालमा हाल गर्भवती महिलाहरूलाई वितरण गर्दै आइरहेको आइरन फोलिक एसिड चक्कीलाई एमएमएस चक्कीले प्रतिस्थापन गर्नेबारे सम्भाव्यता, अनुपालन र व्यवहारिकतासम्बन्धी अध्ययन भइरहेको छ । स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको नेतृत्व र एलेनर क्रुक फाउन्डेसनको आर्थिक सहयोगमा हेलेन केलर इन्टरनेशनलले गरिरहेको यो अध्ययनका प्रारम्भिक नतिजाहरू विसं २०८२ को पुससम्ममा उपलब्ध हुनेछन् । थप जानकारीका लागि:

हेलेन केलर इन्टरनेशनल
श्रीदरबार टोल, पाटन ललितपुर
इमेल: spoude12@hki.org



Photo: Pooja Pradhan/Helen Keller Intl

वैशाख २०८२

April-May 2025

१ नयाँ वर्ष
 १८ अन्तर्राष्ट्रिय श्रमिक दिवस
 २९ बुद्ध जयन्ती, चण्डी पूर्णिमा, उभोली पर्व

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
	१	२	३	४	५	६
	७	८	९	१०	११	१२
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				



Photo: Gorakh Bista/Helen Keller Intl

जेठ २०८२

May-June 2025

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
------------------	------------------	--------------------	---------------------	---------------------	--------------------	--------------------

				१	२	३
				१५	१६	१७
४	५	६	७	८	९	१०
१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४
११	१२	१३	१४	१५	१६	१७
२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१
१	२	३	४	५	६	७
२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१
८	९	१०	११	१२	१३	१४

१५ गणतन्त्र दिवस



Photo: Pooja Pradhan/Helen Keller Intl

असार २०८२

June-July 2025

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
१ 15	२ 16	३ 17	४ 18	५ 19	६ 20	७ 21
८ 22	९ 23	१० 24	११ 25	१२ 26	१३ 27	१४ 28
१५ 29	१६ 30	१७ 1	१८ 2	१९ 3	२० 4	२१ 5
२२ 6	२३ 7	२४ 8	२५ 9	२६ 10	२७ 11	२८ 12
२९ 13	३० 14	३१ 15	३२ 16			



साउन २०८२

July-Aug 2025

आइतबार सोमबार मंगलबार बुधबार बिहीबार शुक्रबार शनिबार
 Sunday Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday

	आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
					१	२	३
					१७	१८	१९
४	५	६	७	८	९	१०	११
२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७
११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८
२७	२८	२९	३०	३१	१	२	३
१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५
३	४	५	६	७	८	९	१०
२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१
१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७

२४ जनै पूर्णिमा, रक्षाबन्धन
 २५ गार्डजात्रा (काठमाडौं उपत्यका)
 ३१ श्रीकृष्ण जन्माष्टमी



Photo: Santosh Pudasaini/Helen Keller Intl

भदौ २०८२

Aug-Sept 2025

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार 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	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				

१० हरितालिका (तीज) व्रत
 १५ राधा जन्मोत्सव/गौरा पर्व
 २१ इन्द्रजात्रा (काठमाडौं उपत्यका)
 ३० जितियापर्व



Photo: Santosh Pudasingh/Helen Keller Intl

असोज २०८२

Sept-Oct 2025

आइतबार Sunday सोमबार Monday मंगलबार Tuesday बुधबार Wednesday बिहीबार Thursday शुक्रबार Friday शनिबार Saturday

- ३ संविधान दिवस
- ६ घटस्थापना
- १३ फूलपाती
- १४ महाअष्टमी
- १५ महानवमी
- १६ विजया दशमी
- १७ पापांकुशा एकादशी

				१	२	३	४
				17	18	19	20
५	६	७	८	९	१०	११	१२
21	22	23	24	25	26	27	
१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	
28	29	30	1	2	3	4	
१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	
5	6	7	8	9	10	11	
२६	२७	२८	२९	३०	३१		
12	13	14	15	16	17		



Photo: Santosh Pudasaini/Helen Keller Intl.

कात्तिक २०८२

Oct-Nov 2025

- ३ लक्ष्मी पूजा
- ४ तिहार विदा
- ५ गोवर्धन पूजा/गाईगोरू पूजा/म्हपूजा
- ६ भाइटीका/किजा पूजा
- ७ तिहार विदा
- १० छठ पव
- १९ गुरु नानक जयन्ती
- २५ महागुरु फाल्गुनन्द जयन्ती

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
३०						१
16						18
२	३	४	५	६	७	८
19	20	21	22	23	24	25
९	१०	११	१२	१३	१४	१५
26	27	28	29	30	31	1
१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२
2	3	4	5	6	7	8
२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९
19	10	11	12	13	14	15



Photo: Santosh Pudasaini/Helen Keller Intl

पुस २०८२

Dec 2025-
Jan 2026

१० क्रिसमस
१५ तमु ल्होछार
२७ पृथ्वी जयन्ती/राष्ट्रिय एकता दिवस

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
		१	२	३	४	५
		१६	१७	१८	१९	२०
६	७	८	९	१०	११	१२
२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७
१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९
२८	२९	३०	३१	१	२	३
२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६
४	५	६	७	८	९	१०
२७	२८	२९	३०			
११	१२	१३	१४			



Photo: Santosh Pudasaini/Helen Keller Intl

माघ २०८२

Jan-Feb 2026

आइतबार सोमबार मंगलबार बुधबार बिहीबार शुक्रबार शनिबार
 Sunday Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार	शनिबार
				१	२	३
				८	१५	१६
४	५	६	७	१४	१९	१०
१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४
११	१२	१३	१४	१५	१६	१७
२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१
१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४
१	२	३	४	५	६	७
२५	२६	२७	२८	२९		
८	९	१०	११	१२		

- १ माघी पर्व, माघे संक्रान्ति
- ५ सोनाम ल्होछार
- ९ वसन्तपञ्चमी (शिक्षण संस्था बिदा)
- १६ सहिद दिवस



Photo: Pooja Pradhan/Helen Keller Intl

फागुन २०८२

Feb-March 2026

आइतबार सोमबार मंगलबार बुधबार बिहीबार शुक्रबार शनिबार
 Sunday Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday

	आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
						१	२
						१३	१४
	३	४	५	६	७	८	९
	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१
	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६
	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८
	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३
	१	२	३	४	५	६	७
	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०
	८	९	१०	११	१२	१३	१४

- ३ महाशिवरात्री
- ६ ग्याल्पो ल्होछार
- ७ प्रजातन्त्र दिवस
- १८ फागू पूर्णिमा (हिमाली र पहाडी जिल्ला)
- १९ फागू पूर्णिमा (तराइका जिल्ला)
- २४ अन्तर्राष्ट्रिय महिला दिवस



Photo : Santosh Pudasaini/Helen Keller Int'l

चैत २०८२

March-April 2026

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
१ 15	२ 16	३ 17	४ 18	५ 19	६ 20	७ 21
८ 22	९ 23	१० 24	११ 25	१२ 26	१३ 27	१४ 28
१५ 29	१६ 30	१७ 31	१८ 1	१९ 2	२० 3	२१ 4
२२ 5	२३ 6	२४ 7	२५ 8	२६ 9	२७ 10	२८ 11
२९ 12	३० 13					

४ घोडेजात्रा (काठमाडौँ उपत्यका)