दैनिक
लुम्बिनी
निजी क्षेत्रबाट निरन्तर प्रकाशित पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष ३८ | अंक १०३ | बुटवल | २०८२ चैत २९ गते, आइतबार | नेपाल संवत ११४६ | Sunday April 12, 2026 | पृष्ठ ४ | मूल्य रु. ६ मात्र | Lumbini

राम्रो घडेरी बिक्रीमा

तिलोत्तमा–१ शंकरनगर प्यारामाउण्ट स्कुलको पूर्वपट्टी उत्तरतर्फ २० फिट र पूर्वतर्फ २२ फिटको बाटोमा मोहडा पर्ने एक कठ्ठा जग्गा खरिद गर्न चाहनेले तुरुन्तै सम्पर्क गर्नुहोला।

सम्पर्क नम्बर: ९८०१८२७९५०

राष्ट्रिय अपाङ्ग महासंघको महाधिवेशनमा विवाद

बुटवल । राष्ट्रिय अपांग महासंघ नेपालको १०औं राष्ट्रिय महाधिवेशन विवादित बनेको छ।

महासंघका वरिष्ठ उपाध्यक्ष रामबहादुर कार्की र महासचिव सुगम भट्टराईसहितको समूहले विधानविपरीत र अदालतको निर्देशन अवज्ञा गर्दै जबरजस्ती चुनाव गराइएको भन्दै निर्वाचन वहिस्कार गरेका छन्।

असन्तुष्ट पक्षले महासंघको विधान २०५० (पाँचौ संशोधन २०७४) को दफा ७ बमोजिम योग्यता पुगेको र दफा ९(१) विपरीत वितरण गरिएका सदस्य संस्थाहरुको छानबिन माग गरेकामा सोको सुनुवाइ नगरी गरिएको सदस्यता वितरण र सोको आधारमा आएका प्रतिनिधिहरुको संलग्नतामा गरिएको महाधिवेशन विधानविपरीत भएको दाबी गरेको छ । महाधिवेशन प्रतिनिधिमाथि प्रहरी दमन गरेर गैरकानुनी रुपमा गरिएको निर्वाचनविरुद्ध कानुनी उपचार खोज्ने वरिष्ठ उपाध्यक्ष कार्कीले बताए।

उच्च अदालत पाटनले महाधिवेशनको विवाद सम्बन्धमा परेको निवेदनमा चैत २६ को आदेश अनुसार २०८३ बैशाख ३ गते दुबै पक्षलाई छलफलमा बोलाइएको सन्दर्भमा सोभन्दा अगाडि अदालतको मानहानी हुने गरी महाधिवेशन र निर्वाचन गराइएकाले गैरकानूनी भएको वरिष्ठ उपाध्यक्ष रामबहादुर कार्कीले बताए।

निर्वाचन गराउन गठित वरिष्ठ अधिवक्ता शालिकराम बन्जाडे संयोजकत्वको निर्वाचन समितिले महासंघमा देखिएको विवाद र पाटन उच्च अदालतको निर्देशनलाई मध्यनजर गरी निर्वाचन गराउन उचित नहुने ठहर गर्दै राजीनामा दिएको थियो।

तर महासंघका अध्यक्षलगायतको समूहले विवादकाबिच अधिवक्ता जोखबहादुर खत्रीको संयोजकत्वमा अर्को निर्वाचन समिति बनाई बहुमत प्रतिनिधिको वहिष्कारकाबिच निर्वाचन गराउनु गैरकानूनी भएको महासचिव सुगम भट्टराई बताए।

महासंघका अध्यक्ष देवीदत्त आचार्यले भने बहुमतले पारित गरेर महाधिवेशन र निर्वाचन गरेको दाबी गरे।

‘सम्पत्ति शुद्धीकरणमा कडाइ नगरे मुलुक कालोसूचीमा पर्ने खतरा’

मोहम्मद हबिब
भैरहवा

नेपाल राष्ट्र बैंक सिद्धार्थनगरका उप-निर्देशक जीवन प्रकाश पाण्डेले सम्पत्ति शुद्धीकरणका नियम पालना नगरे नेपाल ब्ल्याक लिस्टमा पर्न सक्ने जोखिम रहेको बताएका छन्।

लुम्बिनी मनी चेन्जर व्यवसायी संघको १०औं वार्षिक साधारणसभा तथा ५औं अधिवेशनलाई सम्बोधन गर्दै प्रमुख अतिथि पाण्डेले नेपाल राष्ट्र बैंकले नेपाललाई अन्तर्राष्ट्रिय आर्थिक जगतमा ‘ब्ल्याक लिस्ट’ (कालो सूची) मा पर्नबाट जोगाउन सम्पत्ति शुद्धीकरणसम्बन्धी नियमहरूको पूर्ण पालना गर्न मनी चेन्जर व्यवसायीहरूलाई आग्रह गरे।

उनले मनी चेन्जर व्यवसायीहरुको साथ र सहयोग गरेकोमा कडाइका साथ काम गर्न अनुरोध गर्दै नेपाल हाल वित्तीय कारबाही कार्यदल हरियो सूचीमा रहेको जानकारी दिँदै यो अवस्था चुनौतीपूर्ण रहेकोले यदि हामीले सम्पत्ति शुद्धीकरणको मामिलामा कडाइ गरेनौँ भने मुलुक ब्ल्याक लिस्टमा पुग्ने खतरा रहेको बताए।

‘राज्यले अहिले सबै क्षेत्रमा सम्पत्ति शुद्धीकरण निवारणका लागि नीतिगत कडाइ गरेको छ, जसमा मनी चेन्जर व्यवसायीहरूको भूमिका अत्यन्तै संवेदनशील र महत्वपूर्ण रहेको छ।’-उनले भने।

‘राष्ट्र बैंकले मनी चेन्जरहरूलाई ५ लाख रुपैयाँभन्दा माथिको कारोबारमा विशेष सतर्कता अपनाउन र रिपोटिङ प्रणालीलाई चुस्त बनाउन आग्रह गरेको छ । यो निर्देशन तपाईंहरूलाई मात्र होइन, सुनचाँदी र सहकारीलगायत सबै क्षेत्रमा लागू गरिएको छ । राज्यको यो अभियानमा सहयोग गर्नु सबै नागरिक र संघसंस्थाहरूको कर्तव्य हो।’-उप-निर्देशक पाण्डेले भने।

राष्ट्र बैंक सिद्धार्थनगर कार्यालयका अधिकारीहरूले व्यवसायीहरूलाई आवश्यक तालिम र सहजीकरण गर्न आफूहरू तयार रहेको उनले बताए । ‘इजाजत लिएकाहरूको हकमा हामी बोल्छौँ, उनीहरूको समस्या समाधानका लागि पहल गर्छौँ।’-उनले भने।

लुम्बिनी मनी चेन्जर व्यवसायी संघले स्थापना कालदेखि हालसम्म खेलेको भूमिकाको प्रशंसा गर्दै आगामी कार्यसमितिले निजी क्षेत्रका अन्य छाता संगठनहरूसँग मिलेर अर्थतन्त्रलाई चलायमान बनाउन भूमिका खेल्ने विश्वास उनले व्यक्त गरे।

आधिकारिक व्यवसायीहरूले बिचौलियाका कारण स्वस्थ प्रतिस्पर्धा गर्न नपाएको र राज्यको अनुगमन प्रणालीमा विभेद रहेको बताउँदै पछिल्लो समय डिजिटल पेमेन्टका कारण मनी चेन्जर व्यवसाय संकुचित हुँदै गएको र सुरक्षाको समेत चुनौती थपिएको उनीहरूले बताए।

लुम्बिनी मनी चेन्जर व्यवसायी संघका प्रतिनिधिहरूले सीमा क्षेत्रमा भारतीय मुद्राको सटहीमा देखिएको व्यवहारिक समस्याबारे बैंकको ध्यानाकर्षण गराए।

नेपाल आउने ९५ प्रतिशत भारतीय पर्यटकले ५०० र २०० का नोट बोक्ने तर नेपालमा ती नोटहरू साट्न कानुनी जटिलता हुँदा पर्यटकहरूले दुःख पाउने गरेको र यदि राष्ट्र बैंकले ५०० र २०० का भारतीय नोटलाई वैधानिक रूपमा सहजीकरण गरिदिएमा पर्यटन क्षेत्रमा ठुलो क्रान्ति आउन सक्ने व्यवसायीहरूको भनाइ छ । पर्यटकसँग कतिपय अवस्थामा आधिकारिक परिचयपत्र नहुने, तर सेवा दिनुपर्ने बाध्यताले व्यवसायीहरूलाई स्रोत पहिचान को कानुनी जोखिममा पारेकोतर्फ पनि सचेत हुन जरुरी रहेको व्यवसायीहरुको बताएका छन्।

अध्यक्षमा पंकज उदास निर्वाचित

लुम्बिनी मनि चेन्जर व्यवसायी संघको १०औं साधारण सभा एवं ५औं अधिवेशनले पंकज उदासको अध्यक्षतामा नयाँ कार्यसमिति सर्वसम्मत चयन गरेको छ।

नवनिर्वाचित कार्यसमितिको उपाध्यक्षद्वयमा नवराज जोशी र बासुदेव खनाल चयन भएका छन्, यस्तै सचिवमा इरफान वारिस, सह-सचिवमा राजीव उदास र कोषाध्यक्षमा लोकनाथ ज्ञवाली निर्वाचित भएका छन्।

त्यस्तै, कार्यसमिति सदस्यहरूमा टीका देवी न्योपाने, बसन्त पोखरेल, अवध किशोर अग्रवाल, आफताब अंसारी, यदुनाथ लम्साल, अशोक क्षेत्री र आमना शाह चयन भएका छन् । संघको सल्लाहकार समितिमा विष्णुप्रसाद शर्मा, गोपाल भण्डारी र नरहरि घिमिरेलाई मनोनयन गरिएको छ।

नवनिर्वाचित अध्यक्ष पंकज उदासले मनि चेन्जर व्यवसायीहरूले भोग्दै आएका नीतिगत समस्याहरू समाधान गर्न र यस क्षेत्रलाई मर्यादित एवं पारदर्शी बनाउन आफ्नो कार्यसमिति सक्रिय रहने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे । लुम्बिनी क्षेत्रमा आउने पर्यटकहरूलाई सहजीकरण गर्दै विदेशी मुद्रा विनिमय प्रक्रियालाई अझ सहज बनाउन संघले विशेष पहल गर्ने उनको भनाइ छ।

तिलोत्तमामा सीपले बदल्दै धैरैको जीवन

बिन्दु भट्टराई
तिलोत्तमा

तिलोत्तमा-१, प्रगति टोलकी हुमा पन्थ ‘गौरी ब्युटी पार्लर’ की सञ्चालक हुन् । ब्युटी पार्लरमा काम गर्ने रहर बोकेकी गौरीलाई आफू नै पार्लरको सञ्चालक बन्छु भन्ने लागेको थिएन। तर, २०८० सालमा तिलोत्तमा नगरपालिकाले सञ्चालन गरेको सीप विकास तालिमअन्तर्गतको ब्राइडल मेकअप तालिमले उनलाई पार्लर सञ्चालक बनायो । तालिम लिएलगत्तै उनले आफ्नै घरमा पार्लर सञ्चालन गरेकी छन्। ‘रहर पनि पूरा हुने, सानो भएकोले बाबु पनि हुर्किने, दुई-चार पैसा कमाइ पनि हुने, निकै आनन्द छ।’- हुमाले पार्लर सञ्चालनको सन्तुष्टी सुनाइन्। उनका श्रीमान कामको सिलसिलामा भारतमा छन्। उनी एक्लै घर र व्यवसाय सम्हालिरहेकी छन्। पहिले केही समय श्रीमानसँग भारतमा बस्दा पार्लरसम्बन्धी अनुभव भए पनि नगरपालिकाले दिएको तालिमपछि मात्रै व्यवसाय गर्ने आत्मविश्वास बढेको उनी बताउँछिन्। नगरपालिकाले आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ मा सञ्चालन गरेको उक्त तालिममा १३ जना महिला सहभागी थिए। यसै वर्ष नगरपालिकाले २७ जनालाई झोला बनाउने तालिम, २० जना दलित युवायुवतीका लागि एड्भान्स बारिस्टा तालिम, २१ जनालाई जुत्ता-चप्पल एड्भान्स तालिम, ५ जनालाई कम्प्युटर हार्डवेयर तथा नेटवर्किङ तालिम र २५ जनालाई फेसन डिजाइनर तालिम गरी ९१ जनालाई सीप विकास तालिम प्रदान गरेको थियो।

तिलोत्तमा-११, चौकीडाँडाकी अम्बिका थापा खड्का सोही वर्षको फेसन डिजाइनर एड्भान्स तालिमकी सहभागी हुन्। उनका श्रीमानको दुर्घटनामा मृत्यु भएको थियो। उक्त घटनापछि मानसिक तनावमा रहेकी उनलाई तनाव कम होस् भन्ने उद्देश्यले घरपरिवारले नगरपालिकाद्वारा सञ्चालित तालिममा पठाएका थिए। भर्खरको घाउजस्तो पीडाका कारण सुरुमा उनी समय कटाउने सोचले मात्रै तालिममा सहभागी भएकी थिइन्। तर समय बित्दै जाँदा अन्य दिदीबहिनीको काम देख्दै जाँदा सिकाइप्रति उनको उत्साह बढ्दै गयो। अहिले अम्बिका आफ्नै घरमा सिलाइ-कटाइको काम गर्छिन्। ‘अन्य दिदीबहिनीले जस्तो बाहिर पसल खोल्न सकेकी छैन, तर घरखर्च भने राम्रै चलेको छ।’- उनी भन्छिन्। कैंची समात्न पनि नजानेकी खड्का अहिले धेरैका लुगा सिलाएर सन्तुष्टि लिँदै दङ्ग छिन्। नगरपालिकाले सञ्चालन गरेको तालिमले आफ्नो दैनिकी बदलिएको उनको भनाइ छ।

नगरपालिकाका अनुसार आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा ३० जनालाई बारिस्टा तालिम प्रदान गरेको छ। जसमध्ये २ जना मात्र यस तालिमबाट आयआर्जनमा आबद्ध भएका छन्। यस वर्ष १८ जनाले मोन्टेसरी तालिम लिएका छन्। यसैगरी युनिसेक्स हेयर कटिङ (१५ जना), बारटेन्डर तालिम (१० जना) र प्रोफेसनल तालिममा सहभागी १५ जनामध्ये ४ जना व्यवसायमा आबद्ध छन्। हेयर कटिङ तथा नेल एक्सटेन्सन तालिममा १५ जनाले सहभागिता जनाएका थिए। त्यस्तै एड्भान्स ब्युटी पार्लर तालिम २१ जनालाई प्रदान गरिएकोमा ११ जना व्यवसायमा आबद्ध भई राम्रो आम्दानी गरिरहेका छन्। फेसन डिजाइनर एड्भान्स तालिममा २६ जना सहभागी थिए। ‘महिलासँग उपप्रमुख’ कार्यक्रमअन्तर्गत ५ लाख रुपैयाँ बराबरको प्रोफेसनल अकाउन्टिङ तालिम २२ जनालाई प्रदान गरिएको थियो। त्यस्तै ५ लाख रुपैयाँ बराबरकै कम्प्युटर अपरेटर तालिम २२ जनालाई, फेसन डिजाइनको एड्भान्स तालिम (६५ दिने) ५ लाख, ब्याग बनाउने तालिम २४ जनालाई (१५ दिने) ३ लाख, ब्राइडल मेकअप तालिम २० जनालाई (१० दिने) १ लाख ५० हजार, जुत्ता-चप्पल एड्भान्स तालिम (१ महिने) ३ लाख र ब्युटी पार्लरको बेसिक तालिम २३ जनालाई (६५ दिने) ३ लाख गरी जम्मा २५ लाख ५० हजार रुपैयाँ खर्च भएको छ।

आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा तालिमका लागि रु २५ लाख वजेट विनियोजन गरिएको थियो। आर्थिक वर्ष गत वर्ष २०८१/८२ मा रु २० लाख वजेट छुट्याइएकोमा यस चालु आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मा १५ लाख कम गरिएको हो। उद्यम तथा व्यवसायमा दक्ष हुँदै गएकोले रकम कम गर्दै आएको उपप्रमुख जगेश्वर देवी चौधरी बताउँछिन्।

नगरपालिकाले चालु आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मा २ वटा तालिम सञ्चालन गरेको छ । महिलासँग तिलोत्तमा कार्यक्रमअन्तर्गतको बारिष्टा तालिम ३१ जनालाई प्रदान गरिएको छ । यसै तालिमकी सहभागी तिलोत्तमा १३ की मुना खनाल बस्याल सीप सिकेर वैदेशिक रोजगारीमा जान चाहन्छिन् । सीपविना विदेश जाँदा कठिन हुने सुनेकी उनलाई सीप सिकेर जाँदा सहज हुने विश्वास छ। ‘विदेशमा यसको राम्रो अवसर छ भन्ने सुनेकी थिएँ नगरपालिकाको वेभसाईटमा तालिम सञ्चालनको लागि सूचना भेटें र सहभागी पनि हुन पाएँ,’ मुनाले भनिन्-‘सिकेको सीपलाई खेर जान दिने छैन, विदेश जाने सौँचका साथ लिएको तालिम हो, भएन भने नेपालमै यही व्यवसाय गरेर बस्छु।’

नगरपालिकाले यो वर्ष युनिसेक्स हेयर कटीङ्ग सञ्चालन गरेको छ। जसमा १५ जना सहभागी छन्। नगरपालिकाले चालु आर्थिक वर्षमा सञ्चालन गरेको युवायुवतीका लागि तालिममा सहभागीमध्ये कति जना आयआर्जनमा आबद्ध भए भन्ने यकिन तथ्याङ्क नभएको तिलोत्तमा नगरपालिकाका सामाजिक विकास शाखा प्रमुख विनोद ज्ञवाली बताउँछन्। एड्भान्स ब्युटी पार्लर तालिम लिएका अधिकांश सहभागी व्यवसायमा आबद्ध भएको वरिष्ठ सामाजिक परिचालक अल्पा घिमिरेको दाबी छ। उनका अनुसार नगरपालिकाले पछिल्लो दुई वर्षमा करिब ४ सयभन्दा बढीलाई सीप विकास तालिम प्रदान गरेको छ।

पछिल्लो समय सीप सिकेर विदेश जाने प्रवृत्ति बढेको तिलोत्तमा नगरपालिकाकी उप-प्रमुख जगेश्वरीदेवी चौधरीको गुनासो छ। ‘तालिममा सहभागी सबै आयआर्जनमा आबद्ध भएका छैननु, तर विशेषगरी ब्युटी पार्लर, सिलाइ-कटाइ, जुत्ता-चप्पल र हेयर कटिङजस्ता सीप सिकेका धेरै युवा व्यवसायिक रूपमा अगाडि बढेका छन्,’ चौधरीले भनिन्-‘बेसिक तालिम लिएकालाई एड्भान्स तालिमसँग जोडेर दक्ष बनाउने नीति छ, केही गर्छु भन्ने इच्छाशक्ति हुनेलाई नगरपालिकाले अवसर दिएको छ, तर सीप सिकेर विदेश जाने परिपाटी बढ्दो छ, आफ्नै ठाउँमा केही गर्नुपर्छ भन्ने सोंचको विकास जरुरी छ।’

सीप विकाससम्बन्धी स्पष्ट बुझाइ र योजनाबद्ध कार्यान्वयन हुन सकेमा युवाहरूका लागि भरपर्दो जीविकोपार्जनको माध्यम बन्न सक्ने र समृद्ध नेपालको लक्ष्य हासिल गर्न पनि यसले महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने उपप्रमुख चौधरीले औंल्याइन्।

सम्पादकीय

दाताको लगानीमा खेलवाड

बुद्ध जन्मस्थल लुम्बिनी क्षेत्रमा सञ्चालनका लागि दाताले दिएका करोडौंका विद्युतीय बस सञ्चालनमा सरकारका काम कारबाही गैरजिम्मेवारपूर्ण छन् । लुम्बिनीमा बस चलाएर दाताको विश्वास जित्नु पर्ने एकातिर छँदैछ, पर्यटक आवागमन बढाउन पनि यी बसले सघाउ पुऱ्याउन सक्छन् । तर बस चलाउन कसरी सकिन्छ भन्ने प्रष्ट दृष्टिकोणको अभावले दाताले दिएका बसमा राजनीति चलिरहेको छ ।

लुम्बिनीको पर्यटन र वातावरणीय संरक्षण तथा लुम्बिनी आउने पर्यटकहरूलाई सहज सेवा दिने उद्देश्यले एसियाली विकास बैंकले २०७७ मंसिर र पुसमा ५ वटा बस र १४ वटा ट्याक्सी लुम्बिनी ल्याइएको हो । एसियन क्लिन इनर्जी प्रोजेक्टअन्तर्गत ल्याइएका अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डका बस र ट्याक्सीका लागि एडिबीले २१ करोड रुपैयाँ खर्चिएर लुम्बिनी ल्याइएको थियो । पटक-पटक फेरिएका सरकारैपिच्छेका निर्देशनले पनि बस चल्न सकेनन् । नयाँ सरकार आएपछि बस चलाउन आदेश आयो, बस दुई दिन चले । अनि थन्किए । आखिर आदेश र निर्देशनले मात्रै हुने रहेन्छ भन्ने हेक्का शासकलाई नहुनु नै अहिलेको समस्या हो ।

केही दिनअघि यी बस फिर्ता जान लागेको भन्दै प्रधानमन्त्रीको सचिवालायबाट फोन गराएर दुई दिन बस चलाएर खुबै प्रचार गरियो, अहिले बस चल्न बन्द भए, प्रचार गर्नेहरु मौन छन् । सरकारी सेतो नम्बर प्लेटमा आएका बसहरू साढे चार वर्षपछि २०८२ बैशाखमा पर्यटक बोक्ने हरियो नम्बर प्लेटमा परिवर्तन भए। हरियो नम्बर प्लेटमा परिवर्तन गरिएका गाडी सञ्चालन गर्ने कार्यविधि नभएपछि लुम्बिनी विकास कोषका अधिकारीहरु अन्यौलमा थिए । दसैं तिहारको मौका पारेर परीक्षणको लागि भन्दै दुई पटक बस चलाइए पनि यसले निरन्तरता पाउन सकेन । यातायात कानुनअनुसार पर्यटक यातायातका लागि हरियो नम्बर प्लेट अनिवार्य मानिए पनि पर्यटक गाडीहरू सार्वजनिक रूटमा चलाउन र यात्रुबाट भाडा उठाउन पाइदैन् । चालक र सह-चालकको पारिश्रमिक तथा मर्मत सम्भारमा अतिरिक्त आर्थिक भारबारे निर्णय हुन नसक्दा झनै समस्या भयो ।

मुलतः समस्या कानुनको हो, अरु कसैको कमजोरीले बस नचलेका होइनन् । सेतो नम्बर प्लेटका गाडीले यात्रु बोक्न नपाइने भएपछि हरियो नम्बर प्लेट बनाइयो । हरियो नम्बर प्लेटका गाडीले भाडा लिन नपाउने कानुनी व्यवस्थाले समस्या भयो । यी बसलाई कि निःशुल्क चलाउनु पऱ्यो कि भाडा लिन पाउने व्यवस्था गर्नुपऱ्यो । आदेश र निर्देशनले मात्रै बस चल्दैनन् भन्ने हेक्का सिंहदरबारको आसनमा बस्नेलाई होस् ।

ढुटोमा लुकेको स्वास्थ्यको कथा

डा. अरूणा उप्रेती

स्वस्थ रहन चक्की खानु पर्दैन, गुन्द्रुक र ज्वानो खाए हुन्छ । शरीरमा लौहशक्ति तत्व बढाउन कर्कलो, भट्ट, मस्यौरा र गुन्द्रुकको प्रयोग उत्तम हुन्छ भनेर उहाँहरूले लेख्नुभएको छ । त्यसैका आधारमा मैले सबैलाई भन्दै आएकी छु । आफूले त जीवनमा जहिले पनि प्रयोग गरिरहेकी छु । अभिभावकले आफ्ना, शिशु र छोराछोरीलाई माया गर्नुहुन्छ भने उनीहरूलाई धेरै नयाँ नयाँ लुगा, नयाँ मोबाइल दिनुभन्दा उनीहरूको भोजन कति पौष्टिक छ भन्ने कुरामा बढी ध्यान दिनु पर्छ । साना शिशु र बालबालिकाको स्वास्थ राम्रो पार्न र उनीहरूलाई रोगसँग लड्ने शक्ति दिलाउन बाहिरका प्याकेटका खाना, सिसीमा राखेका महँगो खाना, उचाइ र बुद्धि बढाउने भनेर विज्ञापन गरिएका गलत खाना होइन, आफ्नो भान्सामा जे छ, त्यसैलाई शिशुको रुचि अनुसार र उसले खान सक्ने गरी बनाएर दिनु पर्छ ।

विक्रम संवत् २०३२ तिरको कुरा हो । ललितपुर जिल्लाको चापागाउँ पुग्दा पोषणविज्ञ मिरियम दिदीले प्रायः त्यहाँका महिला र पुरुषको मुखको कापमा खटिरा भएको, जिब्रोमा बिमिरा भएको देखिन् । मिरियम दिदीले कारण पत्ता लगाउँदै जाँदा त त्यहाँ एक वर्षअगाडि एउटा बिजुलीले चल्ने मिल आएको रहेछ । मानिस "सेतो चामल राम्रो हुन्छ" भनेर त्यही मिलमा चामल कुट्न जान थालेछन् । पहिले-पहिले ढिकीले कुट्दा चामल रातो हुन्थ्यो । पोषण पनि रहन्थ्यो, तर सेतो चामल खाँदा त सबै पोषण खत्तम भएछ । मिलमा कुटेको चामलको ढुटो गाईबस्तुलाई दिने गरेछन् । चामलको ढुटोमा रहेको विभिन्नथरीका भिटामिनबारे गाउँलेलाई थाहा थिएन । त्यसैले मिरियम दिदीले गाउँलेलाई त्यसबारे बुझाएर त्यही मिलबाट, उनीहरूको चामलबाट निस्केको ढुटो दुई/तीन प्याकेट दिनुभयो । बिहान बेलुका तरकारी र दाल पकाउँदा हालेर खान सल्लाह पनि दिनुभयो । १०/११ दिनपछि ढुटो खाएपछि मुखका खटिरा ठिक भए ।

ललितपुरमा मिरियम दिदीले माया गरेर गाउँलेको मुखको खटिरा समाप्त पार्न चामलको ढुटो दिएकी थिइन् । गाउँलेको साथमा रहेको खानेकुरा गाउँलेलाई नै फिर्ता दिइन् । ज्ञानसहित फिर्ता दिएपछि पो गाउँलेको आँखा खुलेछ । ढुटोमा रहेको विभिन्न किसिमका भिटामिन पो उनीहरूको औषधी रहेछ । कस्तूरी मृगले आफ्नै नाभीमा रहेको कस्तूरीबारे थाहा नपाएर यता र उति खोज्दै हिँड्छ । त्यो बेलाका ललितपुरका बासिन्दाझैं अहिले पनि हामीहरू आफैँसँग भएका खानेकुरबारे थाहा नपाएर विभिन्न समस्याको सिकार भइरहेका छौँ ।

एउटा कथा सानो छँदा पढ्थ्यौँ- एकजना दिदी र भाइ बस्दारहेछन् । आमाको मृत्यु भइसकेकाले भाइको हेरचार गर्ने दिदी थिइन् । एक दिन दिदीको पनि विवाह भयो र उनी परदेश लागिन् । भाइ एक्लै भए, रोए । अनि दिदीको न्यास्रो लागेर एक दिन परदेश भेट्न दिदीकहाँ गए । गरिब भाइलाई देखेर दिदी खुसी भइनन् । उनलाई बाहिर आँगनमा सुताइन् र घरमा रहेको अजङ्गको भोटेकुकुरलाई खोले पकाउँदा, त्यसैमा चामलको ढुटो हालेर भाइलाई दिइछन् । दिदीले चामलको ढुटो आफूलाई हेपेर दिएको थाहा पाएपछि आफू रुँदै गाउँ फर्केछ । यस्ता कथा पढ्दा मेरो चित्त दुख्थ्यो । कसरी दिदीले चामलको ढुटो भाइलाई खान दिन सकेकी होलिन् भनेर ती कथाकी दिदीसँग रिस पनि उठ्थ्यो । अहिले त्यही कथा पढ्दा लाग्छ, दिदीले त थाहै नपाएर होला, हेपेरै भए पनि बडो पोषणयुक्त खानेकुरा पो दिएकी रहिछन् त भन्ने लाग्न थालेको छ ।

ठुल्ठूला भोजन बनाउने कम्पनीले हामीलाई आफ्नै स्थानमा पोषणबारे जानकारी दिएर, त्यसको प्रयोग गर्न लगाउनुको सट्टा बाहिरबाट खानेकुरा पठाएर हामीलाई परजीवि बनाइदिएको छ । यसका दुःखद उदाहरण हो- कर्णाली र सुदूरपश्चिमका बासिन्दाको खानेकुरामा आएको परिवर्तन ।

"त्यहाँ मानिस गरिब छन्, खाद्य असुरक्षा छ" भनेर चामल पठाउने सरकारले त्यहाँका खानेकुरालाई विस्थापित गरेको छ । अछाममा गहुँ फलेर रोटी खाने चलन थियो । "गहुँ त्यहाँबाट बाहिर निर्यात पनि हुन्थ्यो" आजभन्दा दश वर्षअघि त्यहाँका प्रमुख जिल्ला अधिकारीले भनेका थिए, "अहिले त सरकारले चामल पठाएर, मानिस चामल मात्रै खोज्छन्, गहुँ पनि छर्न छोडे ।"

त्यस्तै अवस्था मैले मुगुमा देखेकी थिएँ । मुगुको राराताल नजिकै गाउँमा गएर वृषबहादुरको घरमा बस्दा उहाँले मलाई भातै खुवाउनुभयो । फापर र कोदोको रोटी खुवाउनोस् भन्दा त "कहाँ हजुर अब त कोदो र फापरै रोप्न छोड्यौँ । खाद्य संस्थानले धनगढीमा चामल ल्याउँछ, त्यहीँ लिन जान्छौँ । खान्छौँ । आलु र फापर त अति गरिब मानिसले मात्रै खान्छन् । उनीहरू पनि पाएसम्म चामलै खोज्छन् ।" चामल खाए ठुलो मान्छे भइन्छ भन्ने जनतालाई परेको छ । काठमाडौँबाट जाने सबै सरकारी कर्मचारी चामल मात्रै खान्छन् । "ठुलाबडाको देखासिकी गर्ने त हो नि स्थानीय कर्मचारीले ।"- वृषबहादुरले भन्नुभएको थियो ।

चार जना छोराछोरीका बाबु वृषबहादुका सन्तान सबै कुपोषित थिए । "फापर र कोदो, आलु, सिमी अलि अलि गर्दै दिनमा चार-पाँचचोटि खुवाए यिनको कुपोषण बिस्तारै हराउँछ" मैले भनेको सुनेर वृषबहादुर फिस्स हाँस्नुभयो मात्रै । उनले सायद मेरो कुरा विश्वास गरेनन् । म स्वास्थ्यकर्मी हो भन्ने थाहा पाएर पनि मेरो विश्वास नगर्नुका कारण थियो- "ठुल्ठुला संस्था र सरकारले खाद्य गोदाममा दिएको चामल । यही कोदो, फापर, आलु, सिमी, सिस्नो राम्रो पोषणयुक्त भोजन हुँदो हो त सरकारले यहाँ यति धेरै सजिलैसँग फल्ने कोदो र फापरै खाऊँ भन्थ्यो होला नि" सायद वृषबहादुरले विचार गर्नुभयो होला । उहाँले मुखले केही नभने पनि अनुहारको आशय यही भएको बुझिन्थ्यो । किनकि सुदूरपश्चिमका डोटी, अछाम, कैलालीमा मैले स्थानीय मानिस र स्थानीय स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई आलु, कोदो, फापर, गहुँको महत्व र बिस्कुट, चाउचाउ जस्ता प्याकेटका खानेकुराले स्वास्थ्यमा पर्ने हानिबारे बताउँदा उनीहरू सिधै प्रश्न गर्छन्, "तर अरू डाक्टरले र सरकारले त यस्तो भन्दैन । तपाईंले भनेको कुरा साँचो हो भने खोई स्वास्थ्य मन्त्रालयका मानिसले हामीलाई भनेको छ ?" उनीहरूको प्रश्न पनि जायज छ । "एक्लो वृहस्पति झुट्टा हो" भनेझैँ बारम्बार गाउँमा गएर मैले स्थानीय खानेकुराको महत्वबारे भनेर मात्र मानिसले किन विश्वास गर्लान् त ?

नेपालका विभिन्न ठाउँका पोषण विशेषज्ञ, बालरोग विशेषज्ञले स्थानीय खानेकुराको महत्वबारे भनिरहनुभएको छ । डा. रमेशकान्त अधिकारी र मिरियम दिदीले किताबै लेख्नुभएको छ । 'बाल स्वास्थ्य र पोषण' भनेर र उहाँहरूले अनुसन्धान गरेरै लेख्नुभएको छ- साग, सिस्नो, पाइसाग, गिट्ठा, भ्याकुर, कोदो, फापर, जौ, गहुँ, चामलको ढुटो, भटमास र मकै आदि पोषणका कसरी राम्रा स्रोत हुन् त ? प्याकेटका खानेकुरा, बालबालिकालाई दिइने सेरेलेक, हर्लिक्स, नेस्ले आदिको सट्टामा सर्वोत्तम पिठो बनाएर खुवाए धेरै पैसा बचत त हुन्छ नै साथै बच्चाले बट्टाको खानेकुराभन्दा धेरै गुणा बढी पोषण पाउँछ ।

स्वस्थ रहन चक्की खानु पर्दैन, गुन्द्रुक र ज्वानो खाए हुन्छ । शरीरमा लौहशक्ति तत्व बढाउन कर्कलो, भट्ट, मस्यौरा र गुन्द्रुकको प्रयोग उत्तम हुन्छ भनेर उहाँहरूले लेख्नुभएको छ । त्यसैका आधारमा मैले सबैलाई भन्दै आएकी छु । आफूले त जीवनमा जहिले पनि प्रयोग गरिरहेकी छु । अभिभावकले आफ्ना, शिशु र छोराछोरीलाई माया गर्नुहुन्छ भने उनीहरूलाई धेरै नयाँ नयाँ लुगा, नयाँ मोबाइल दिनुभन्दा उनीहरूको भोजन कति पौष्टिक छ भन्ने कुरामा बढी ध्यान दिनु पर्छ । साना शिशु र बालबालिकाको स्वास्थ राम्रो पार्न र उनीहरूलाई रोगसँग लड्ने शक्ति दिलाउन बाहिरका प्याकेटका खाना, सिसीमा राखेका महँगो खाना, उचाइ र बुद्धि बढाउने भनेर विज्ञापन गरिएका गलत खाना होइन, आफ्नो भान्सामा जे छ, त्यसैलाई शिशुको रुचि अनुसार र उसले खान सक्ने गरी बनाएर दिनु पर्छ ।

बालबालिकालाई आमाबुबाले माया गरेर बाहिरका खानेकुरा दिएको देख्दा दुःख लाग्छ । यसले बच्चाको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पार्छ, अर्कोतिर बच्चाले जीवनभरका लागि घरको खानाभन्दा बाहिरको खाना उत्तम हुन्छ भन्ने सिक्छ । युवावस्था नपुग्दै उच्च रक्तचाप, मधुमेहको सिकार हुन्छ । प्याकेटका खानेकुरालाई राम्रोसँग सुरक्षित राख्न बढी नुन र चिनी दुवै हालेको हुन्छ । बच्चाको सानो मृगौलामा त्यसले नराम्रो असर पर्छ ।

गोपबाट

त्रिआमाविको पूर्व विद्यार्थी मञ्चमा लम्साल

स्याङ्जा । स्याङ्जा सदरमुकामस्थित त्रिभुवन आदर्श नमूना माध्यमिक विद्यालयमा स्थानीय युवा समाजसेवी दिपक लम्सालको नेतृत्वमा पूर्व विद्यार्थी मञ्च गठन गरिएको छ । लम्सालको नेतृत्वमा १५ सदस्सीय मञ्च गठन गरिएको हो ।

पूर्व विद्यार्थी मञ्चको सदस्यहरुमा चन्द्रमणी पौडेल, ओमप्रकाश शर्मा, कृष्णप्रसाद अर्याल, चिरञ्जीवि लम्साल, पोमनारायण अर्याल, महादेब श्रेष्ठ, निर्मलकुमार शेरचन, शिवप्रसाद तिमिल्सिना, केदार नेपाल, अमृत श्रेष्ठ, महेन्द्र रेग्मी, महेश पुरी र हर्कबहादुर कुँवर रहेका छन् ।

संयोजक लम्सालको नेतृत्वले आउँदो ६ महिनाभित्र मञ्चको पहिलो अधिवेशन गर्नेछ । २०२८ सालदेखि २०८१ सम्मका पूर्व विद्यार्थीहरुबिच सहकार्य गर्ने उद्देश्यले मञ्च गठन गरिएको हो । मञ्चमार्फत पूर्व विद्यार्थीहरुको एकताबाट विद्यालयलाई शैक्षिक र भौतिक रुपमा टेवा पुऱ्याउने लक्ष्य राखिएको संयोजक लम्सालले जानकारी दिए ।

मञ्चले नयाँ वर्ष २०८३ को अवसर पारेर बैशाख १ गते पूर्नमिलन तथा वृहत् शुभकामना आदानप्रदान कार्यक्रम समेत आयोजना गरेको छ । शुभकामना आदानप्रदानसँगै पहिलो चरणमा आवश्यक रणनीति बनाएर देश विदेशमा रहेका विद्यालयका पूर्व विद्यार्थीहरुलाई जोड्ने काम गरिने भएको छ ।

'हामीले २०२८ सालदेखि २०८१ सम्म अध्ययन गरी विद्यालयबाट बाहिरीएका विद्यार्थीको तथ्याङ्क संकलन गरिरहेका छौं,' मञ्चका सदस्य कृष्णप्रसाद अर्यालले भने-'तथ्याङ्क संकलनपछि छलफल र अन्य तयारी गर्ने छौं ।' हजारौं पूर्व विद्यार्थीहरुको एकताबाट विद्यालयलाई कस्तो सहयोग गर्न सकिन्छ सोहि अनुरुपको रणनीति बनाउने अर्यालले बताए ।

गरिब तथा जेहेन्दार विद्यार्थीलाई अक्षयकोष स्थापना गरेर शैक्षिक सहयोग जुटाउने तयारीमा मञ्च लागेको छ । विद्यार्थीको स्वास्थ्यमा सहयोग पुऱ्याउने कार्यक्रम, खानेपानी, वातावरण, गुणस्तरीय छात्राबासको व्यवस्थापन र विद्यालयको वर्तमान भौतिक अवस्थालाई सुधार ल्याउन आवश्यक सहयोग जुटाउने तयारी समेत गरिएको छ ।

विद्यालयको बृहत्तर हितसँगै प्रगतिका लागि मञ्च गठन गरिएको विद्यालयका प्रधानाध्यापक प्रेम पौडेलले बताए । कामको सिलसिलामा देश बिदेशमा रहेका पूर्व विद्यार्थीको क्षमता र दक्षताको उपयोग गरेर मञ्चले विद्यालयको हितमा काम गर्न खोजेको प्रधानाध्यापक पौडेलले जनाए । पूर्नमिलन र शुभकामना आदानप्रदान कार्यक्रमको तयारी तीव्र पारिएको विद्यालयले जनाएको छ ।

टिप्स/जानकारी

पुरुषको तुलनामा किन महिलालाई बढी टाउको दुख्छ ?

पुरुषहरुभन्दा महिलालाई बढी टाउको दुख्छ भन्ने कुराहरुमा तपाईंहरु सहमत हुनुहुन्छ ? यो महिलाहरुलाई बढी टाउको दुख्छ भन्ने कुरामा सत्यता छ ।

महिलाहरूमा पुरुषको तुलनामा बढी टाउको दुख्नुको मुख्य कारण हर्मोनमा आउने परिवर्तन माइग्रेनको उच्च जोखिम, मानसिक तनाव, र शारीरिक थकान हो । महिनावारी, गर्भावस्था, र मेनोपजका समयमा हर्मोनको उतारचढावले दुखाइ बढाउँछ । साथै, अनिन्द्रा, भिडभाड, र गलत खानपानले पनि यसलाई बढावा दिन्छन् ।

न्यूरो सर्जन डा. विनोद राजभण्डारी टाउको दुखाईका कारण अस्पतालसम्म आइपुग्ने बिरामीको संख्याको आधारमा पनि पुरुषको तुलनामा महिलाहरुमा बढी आउने बताउँछन् ।

उनका अनुसार माइग्रेन पुरुषको तुलनामा महिलाहरुलाई धेरै हुने गर्छ । यो वंशाणुगत पनि हुन्छ । वंशाणुगत रुपमा स्थानन्तरण हुँदा पनि पुरुषको तुलनामा महिलामा बढी सर्ने गर्छ। यद्यपि पुरुषहरुलाई माइग्रेन नहुने भने होइन, तर महिलाको तुलनामा भने कम हुने गर्छ । माइग्रेन सुगर र प्रेसरजस्तै हो, यसलाई निर्मुल पार्न नसकेपनि कम गर्न भने सकिन्छ । यद्यपि टाउको दुखाईको दर कम गर्न भने औषधि दिने गरिन्छ ।

महिलामा टाउको बढी दुख्नुका मुख्य कारणहरू –

हर्मोनल परिवर्तन

महिलाको शरीरमा हुने हर्मोनल परिवर्तन, विशेष गरी महिनावारी हुनु अघि वा समयमा एस्ट्रोजन हर्मोनको स्तर घट्दा

टाउको दुख्ने समस्या बढी देखिन्छ ।

माइग्रेन

माइग्रेन पुरुषमा भन्दा महिलामा तीन गुणा बढी हुन्छ । यो अक्सर टाउकोको एक भागमा केन्द्रित भएर अचानक सुरु हुन्छ ।

तनाव र चिन्ता

घर र कार्यस्थलको दोहोरो जिम्मेवारीले गर्दा हुने मानसिक तनाव र चिन्ताले पनि टाउको दुख्ने गर्दछ ।

अनिन्द्रा र थकान

समयमा नसुत्नु, थकान हुनु वा कामको चापले टाउको दुख्ने समस्या थपिन्छ ।

खानपान र जीवनशैली

अत्यधिक चिया/कफी, मदिरा, बजारको तयारी खाना, वा पानी कम पिउनाले पनि टाउको दुख्न सक्छ ।

उन्नति सहकार्य लघुवित्त वित्तीय संस्था लि.
Unnati Sanakarya Laghubitta Bittiya Sanstha Limited

नेपाल राष्ट्र बैंकबाट 'घ' वर्गको इजाजतपत्र प्राप्त संस्था
दर्ता नं. : ११८१५९/२०७०/०७१

केन्द्रीय कार्यालय, ठेगाना : सिद्धार्थनगर नगरपालिका-१२, रुपन्देही
फोन नं. :०७१-५७११२७,०७१-५७११२ ६ फ्याक्स नं. : ०७१-५७११२७

आ.व.२०८१/८२ (२०८२ असार मसान्तसम्म)को परिस्कृत वार्षिक वित्तीय विवरण

Statement of Financial Position
As on Ashadh 32, 2082

Amount in NPR

PARTICULARS	NOTES	As at 32.03.2082	As at 31.03.2081
ASSETS			
Cash and Cash equivalent	4.1	101,255,240	136,809,986
Statutory Balances and Due from Nepal Rastra Bank	4.2	36,090,000	81,090,000
Placement with Bank & Financial Institutions	4.3	40,000,000	40,000,000
Derivative Financial Instruments	4.4	-	-
Other Trading Assets	4.5	-	-
Loan and Advances to MFIs & Cooperatives	4.6	-	-
Loans and Advances to Customers	4.7	3,771,278,160	3,572,028,235
Investment Securities	4.8	597,846	1,000,000
Current Tax Assets	4.9	2,043,543	11,076,913
Investment Property	4.10	-	-
Property and Equipment	4.11	39,096,891	35,081,698
Goodwill and Intangible assets	4.12	-	-
Deferred Tax Assets	4.13	21,131,765	11,592,826
Other Assets	4.14	33,292,101	6,561,764
TOTAL ASSETS		**4,044,785,546**	**3,895,241,422**
LIABILITIES			
Due to Bank and Financial Institutions	4.15	-	-
Due to Nepal Rastra Bank	4.16	-	-
Derivative Financial Instrument	4.17	-	-
Deposits from Customers	4.18	1,209,592,605	1,096,507,959
Borrowing	4.19	2,352,001,180	2,386,393,149
Current Tax Liabilities	4.9	-	-
Provisions	4.2	-	-
Deferred Tax Liabilities	4.13	-	-
Other Liabilities	4.21	110,794,983	89,478,872
Debt Securities Issued	4.22	-	-
Subordinated Liabilities	4.23	-	-
TOTAL LIABILITIES		**3,672,388,768**	**3,572,379,979**
EQUITY			
Share Capital	4.24	246,865,736	246,865,736
Share Premium		-	-
Retained Earnings		574,581	(22,706,569)
Reserves	4.25	124,956,461	98,702,275
TOTAL EQUITY		**372,396,778**	**322,861,443**
TOTAL LIABILITIES & EQUITY		**4,044,785,546**	**3,895,241,422**

Statement of Profit or Loss
For the year ended 32nd Ashadh 2082

Amount in NPR

Particulars	Notes	Ashad end 2082	Ashad end 2081
Interest Income	4.27	573,011,638	514,855,839
Interest Expense	4.28	275,278,723	337,380,476
Net Interest Income		**297,732,915**	**177,475,363**
Fee and Commission Income	4.29	39,358,775	43,108,318
Fee and Commission Expense	4.30	-	-
Net Fee and Commission Income		**39,358,775**	**43,108,318**
Net Interest, Fee and Commission Income		**337,091,690**	**220,583,682**
Net Trading Income	4.31	-	-
Other Operating Income	4.32	-	-
Total Operating Income		**337,091,690**	**220,583,682**
Impairment charge/(reversal) for loans and other losses	4.33	53,284,321	13,058,409
Net Operating Income		**283,807,369**	**207,525,273**
Operating Expense		**219,857,072**	**216,543,687**
Personnel Expenses	4.34	152,333,129	149,056,033
Other Operating Expenses	4.35	51,751,034	49,890,931
Depreciation & Amortization	4.36	15,772,909	17,596,723
Operating Profit		**63,950,297**	**(9,018,414)**
Non Operating Income	4.37	-	-
Non Operating Expense	4.38	-	-
Profit before Income Tax		**63,950,297**	**(9,018,414)**
Income Tax Expense	4.39	**20,911,306**	**440,855**
Current Tax		19,737,982	-
Income Tax Expense of Previous Year		9,410,614	4,949,951
Deferred Tax (Income)/Expense		(8,237,290)	(4,509,096)
Profit (Loss) for the year		**43,038,990**	**(9,459,270)**
Profit Attributable To:			
Equity Holders Of The Financial Institution		43,038,990	(9,459,270)
Profit (Loss) For The Year		**43,038,990**	**(9,459,270)**

Statement of Comprehensive Income
For the year ended 32nd Ashadh 2082

Amount in NPR

Particulars	Notes	Ashad end 2082	Ashad end 2081
Profit For The Year		43,038,990	(9,459,270)
Other Comprehensive Income, Net Of Income Tax			
A) Items That Will Not Be Reclassified To Profit Or Loss			-
Gains/(Losses) From Investments In Equity Instruments Measured At Fair Value		(402,154)	-
Gains/(Losses) On Revalation			
Acturial Gains/(Losses) On Defined Benefit Plans		(3,936,674)	6,112,646
Income Tax Relating To Above Items		1,301,649	(1,833,794)
Net Other Comprehensive Income That Will Not Be Reclassified To Profit Or Loss		(3,037,180)	4,278,852
B) Items That Are Or May Be Reclassified To Profit Or Loss			
Gains/(Losses) On Cash Flow Hedge		-	-
Exchange Gains/(Losses) (Arising From Translating Financial Assets Of Foreign		-	-
Operation)		-	-
Income Tax Relating To Above Items		-	-
Reclassify To Profit Or Loss		-	-
Net Other Comprehensive Income That Are Or May Be Reclassified To Profit Or Loss		-	-
Other Comprehensive Income For The Year, Net Of Income Tax		(3,037,180)	4,278,852
Total Comprehensive Income For The Year		40,001,810	(5,180,417)

Statement of Cash Flows

Amount in NPR

Particulars	Ashad end 2082	Ashad end 2081
CASH FLOWS FROM OPERATING ACTIVITIES		
Interest Received	543,226,751	509,591,894
Fees And Other Income Received	33,762,198	43,108,318
Dividend Received	-	-
Receipts From Other Operating Activities		
Interest Paid	(275,278,723) -	334,030,625
Commission And Fees Paid	-	-
Cash Payment To Employees	(129,747,097) -	146,668,188
Other Expense Paid	(51,255,657) -	63,066,474
Operating cash flows before changes in operating assets and liabilities	**120,707,472**	**8,934,924**
(Increase)/Decrease In Operating Assets		
Due From Nepal Rastra Bank	45,000,000	(15,000,000)
Placement With Bank And Financial Institutions	-	(40,000,000)
Other Trading Assets		
Loan And Advances To Bank And Financial Institutions		
Loans And Advances To Customers	(222,749,360)	(273,481,475)
Other Assets	(26,730,337)	(2,999,291)
Increase/(Decrease) In Operating Liabilities		
Due To Bank And Financial Institutions		
Due To Nepal Rastra Bank		
Deposit From Customers	113,084,646	(27,877,668)
Borrowings	(34,391,969)	242,134,487
Other Liabilities	9,428,130	14,415,107
Net cash flow from operating activities before tax paid	**4,348,583**	**(93,873,916)**
Income Tax	(20,115,226)	(4,949,951)
NET CASH FLOW FROM OPERATING ACTIVITIES (A)	(15,766,643)	(98,823,867)
CASH FLOWS FROM INVESTING ACTIVITIES		
Purchase Of Investment Securities		
Receipts From Sale Of Investment Securities		
Purchase Of Property And Equipment	(772,290)	(667,345)
Receipt From The Sale Of Property And Equipment	-	-
Purchase Of Intangible Assets	(19,015,813)	-
Receipt From The Sale Of Intangible Assets		
Purchase Of Investment Properties		
Change in Investment Properties	-	57,955,336
Interest Received		
Dividend Received		
Other Received		
NET CASH USED IN INVESTING ACTIVITIES (B)	**(19,788,103)**	**57,287,991**
CASH FLOWS FROM FINANCING ACTIVITIES		
Receipt From Issue Of Debt Securities		
Repayment Of Debt Securities		
Receipt From Issue Of Subordinated Liabilities		
Repayment Of Subordinated Liabilities		
Receipt From Issue Of Shares	-	17,845,118
Dividends Paid		
Interest Paid		
Other Receipt/Payment	-	-
NET CASH FLOWS FROM FINANCING ACTIVITIES (C)	-	17,845,118
NET INCREASE/(DECREASE) IN CASH AND CASH EQUIVALENTS	**(35,554,746)**	**(23,690,758)**
Cash and cash equivalents at Shrawan 1	136,809,986	160,500,744
Effect of exchange rate fluctuations on cash and cash equivalents held		
Cash and cash equivalents at Asar end	**101,255,240**	**136,809,986**

Statement of Distributable Profit / Loss
For the Year Ended 32 Asar 2082
(As per NRB Regulation)

Amount in NPR

Particulars	As At 32.03.2082	As At 31.03.2081
Net profit or (loss) as per statement of profit or loss	**43,038,990**	**(9,459,270)**
Appropriations:		
a. General Reserve	8,607,798	-
b. Foreign Exchange Fluctuation Fund	-	-
c. Capital Redemption Reserve	-	-
d. Corporate Social Responsibility Fund	430,390	-
e. Employees' Training Fund	32,447	-
f. Client Protection Fund	645,585	-
g. Regulatory Reserve	-	-
g. Other	-	-
Profit or (loss) before regulatory adjustment	**33,322,770**	**(9,459,270)**
Regulatory adjustment:		
a. Interest receivable (-)/previous accrued interest received (+)	(6,135,734)	(3,502,809)
b. Short loan loss provision in accounts (-)/reversal (+)	-	-
c. Short provision for possible losses on investment (-)/reversal (+)	-	-
d. Short loan loss provision on Non Banking Assets (-)/reversal (+)	-	-
e. Deferred tax assets recognized (-)/ reversal (+)	(9,538,938)	(2,714,835)
f. Goodwill recognized (-)/ impairment of Goodwill (+)	-	-
g. Bargain purchase gain recognized (-)/reversal (+)	-	-
h. Actuarial loss recognized (-)/reversal (+)	(3,936,674)	-
i. Other (+/-)		
Total Regulatory Adjustments	**(19,611,346)**	**(6,217,643)**
Net Profit for the year ended 32nd Asadh 2082 available for distribution	**13,711,424**	**(15,676,913)**
Opening Retained Earning as on beginning of Financial Year	**(22,706,569)**	**(7,029,656)**
Adjustment(+/-)	9,569,725	-
Distribution		
Bonus Share Issued	-	-
Cash Dividend Paid	-	-
Total Distributable Profit/(Loss) as on year end date	**574,581**	**(22,706,569)**

Statement of Risk Weighted Assets (RWA)
At the month end of Ashadh, 2082

Amount in NPR

I. On- Balance-Sheet Items

S.N.	Description	Weight (%)	2082.03.32 Amount (NPR.)	RWA
1	Cash Balance	0	6,969,738	-
2	Gold (Tradable)	0	-	-
3	NRB Balance	0	36,090,000	-
4	Investment To Govt. Bond	0	-	-
5	Investment To Nrb Bond	0	-	-
6	Loan Against Own Fd	0	-	-
7	Loan Against Govt. Bond	0	-	-
8	Accrued Interests On Govt. Bond	0	-	-
9	Investment To Youth And Small Entrepreneurs Self-Employment Fund	0	-	-
10	Balance On Domestic Banks And Financial Institutions	20%	94,285,503	18,857,101
11	Loan Against Other Banks' And Financial Institutions' Fd	20%	-	-
12	Foreign Bank Balance	20%	-	-
13	Money At Call	20%	40,000,000	8,000,000
14	Loan Against Internationally Rated Bank Guarantee	20%	-	-
15	Investment To Internationally Rated Banks	20%	-	-
16	Inter-Bank Lending	20%	-	-
17	Investment On Shares/Debentures/Bonds	100%	-	-
18	Other Investments	100%	597,846	597,846
19	Loans & Advances, Bills Purchase/Discount	100%	3,859,288,783	3,859,288,783
20	Fixed Assets	100%	39,096,891	39,096,891
21	Net Interest Receivables (Toral Ir - 8 - Interest Supsense)	100%	44,204,024	44,204,024
22	Net Non-Banking Asset	100%	-	-
23	Other Assets (Except Advance Tax Payment)	100%	54,423,866	54,423,866
24	Real Estate/Residential Housing Loans Exceeding The Limits	150%	-	-
	Total On-Balance-sheet Items (A)		**4,174,956,651**	**4,024,468,511**

B. Off-Balance-Sheet Items

S.N.	Description	Weight (%)	2082.03.32 Amount (NPR.)	RWA
1	Bills Collection	0	-	-
2	Forward Foreign Exchange Contract	10	-	-
3	L/C With Maturity Less Than Six Months (Outstanding Value)	20	-	-
4	Guarantee Against International Rated Bank'S Counter Guarrantee	20	-	-
5	L/C With Maturity More Than Six Months (Outstanding Value)	50	-	-
6	Bid Bond, Performance Bond And Underwriting	50	-	-
7	Loan Sale With Repurchase Agreement	50	-	-
8	Advance Payment Guarantee	100	-	-
9	Financial And Other Guarantee	100	-	-
10	Irrevocable Loan Commitment	100	-	-
11	Possible Liabilities For Income Tax	100	-	-
12	All Types Of Possible Liabilities Including Acceptance	100	-	-
13	Rediscounted Bills	100	-	-
14	Unpaid Portion Of Partly Paid Share Investment	100	-	-
15	Unpaid Guarantee Claims	200	-	-
16	Amount To Be Maintained For Operational Risk (2% Of Total Assets)	100	83,499,133	83,499,133
	Total Off-Balance-sheet Items (B)		**83,499,133**	**83,499,133**
	Total Risk Weighted Assets (A) + (B)		**4,258,455,784**	**4,107,967,644**

(ii) Quantitative Disclosures

Capital Structure and Capital Adequacy

A. Tier 1 Capital and a breakdown of its components:

Amount in NPR

Particulars	32.03.2082	31.03.2081
Paid Up Equity Share Capital	246,865,736	246,865,736
Irredeemable Non-Cumulative Preference Shares	-	-
Share Premium	-	-
Proposed Bonus Equity Shares	-	-
Statutory General Reserves	61,760,305	53,152,507
Retained Earnings	574,581	(22,706,569)
Un-Audited Current Year Cumulative Profit	-	-
Special Reserve Fund	-	-
Capital Adjustment Reserves	-	-
Dividend Equalization Reserves	-	-
Capital Redemption Reserves Fund	-	-
Deferred Tax Reserve	21,131,764	11,592,826
Less: Goodwill	-	-
Less: Intangible Assets	-	-
Less: Fictitious Assets	-	-
Less: Deferred Tax Assets	(21,131,765)	(11,592,826)
Less: Investment in Equity of Licensed Financial Institutions	-	-
Less: Investment in Equity of Institutions with Financial Interests	-	-
Less: Investment in Equity of Institutions in Excess of Limits	-	-
Less: Investments Arising Out of Underwriting Commitments	-	-
Less: Purchase of Land & Building in Excess of Limit & Utilized	-	-
Less: Reciprocal Crossholdings	-	-
Less: Other Deductions	-	-
Total Tier 1 Capital	**309,200,621**	**277,311,674**

Tier 2 Capital and a breakdown of its components:

Particulars	32.03.2082 Amount (NPR)	31.03.2081 Amount (NPR)
Cumulative And/Or Redeemable Preference Share	-	-
Subordinated Term Debt	-	-
Hybrid Capital Instruments	-	-
General Loan Loss Provision	16,077,707	28,546,412
Additional Loan Loss provision	4,283,773	-
Exchange Equalization Reserves	-	-
Investments Adjustment Reserves	-	-
Assets Revaluation Reserves	-	-
Special Reserve Fund	-	-
Total Tier 2 Capital	**20,361,480**	**28,546,412**
Total Qualifying Capital		
Particulars		**Amount (NPR.)**
Core Capital (Tier 1)	309,200,621	277,311,674
Supplementary Capital (Tier 2)	20,361,480	28,546,412
Total Capital Fund	**329,562,101**	**305,858,086**
Statement of Risk Weighted Assets (RWA) At the month end of Ashadh, 2082		
Minimum capital Fund to be maintained based on Risk Weighted Assets:		
Minimum Capital Fund Required (8.0 % of RWA)	8%	8.00%
Minimum Core Capital Required (4.0 % of RWA)	4%	4.00%
Capital Fund maintained (in %)	**8.02%**	**8.04%**
Core Capital maintained (in %)	**7.53%**	**7.29%**

Statement of Changes in Equity
Attributable to equity holders of the Institution

Amount in NPR

	Share Capital	Share premium	General reserve	Capital Reserve	Regulatory reserve	Retained earning	Other reserve	Total	Total equity
Balance at Shrawan 1, 2080	**229,020,618**	**-**	**53,152,507**	**-**	**18,267,422**	**(7,029,656)**	**15,370,087**	**79,760,360**	**308,780,978**
Adjustments of Deferred Tax income 2078.79 Transferred to Deferred Tax Reserve						**(39,532)**	**39,532**	**-**	**-**
Adjustments of Deferred Tax income PY Transferred to Deferred Tax Reserve					**(6,996,640)**		**6,996,640**	**-**	**-**
Adjusted Balance at Shrawan 1,2080	**229,020,618**	**-**	**53,152,507**	**-**	**11,270,782**	**(7,069,188)**	**22,406,259**	**79,760,360**	**308,780,978**
Comprehensive income for the year	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Profit for the year	-	-	-	-	-	(9,459,270)	-	(9,459,270)	(9,459,270)
Other comprehensive income, net of tax	-	-	-	-	-	-	-	-	-
• Gains/(losses) from investments in equity instruments measured at fair value	-	-	-	-	-	-	-	-	-
• Gains/(losses) on Revalation	-	-	-	-	-	-	-	-	-
• Acturial gains/(losses) on defined benefit plans	-	-	-	-	-		4,278,852	4,278,852	4,278,852
• Gains/(losses) on cash flow hedge	-	-	-	-	-	-	-	-	-
• Exchange gains/(losses)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Total comprehensive income for the year	-	-	-	-	-	(9.459.270)	4.278.852	(5.180.417)	(5.180.417)
Transfer to reserve during the year	-	-		-	3,502,809	(3,502,809)		-	-
Transfer from reserve during the year	-	-	-	-		(2,675,302)	2,675,302	-	-
Other							1,415,764	1,415,764	1,415,764
Transactions with owners, directly recognised in equity	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Share issued	17,845,118	-	-	-	-	-	-	-	17,845,118
Share based payments	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Dividends to equity holders	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bonus shares issued	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Cash dividend paid	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Other	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Total contributions by and distributions	**17,845,118**	**-**	**-**	**-**	**3,502,809**	**(6,178,111)**	**4,091,066**	**1,415,764**	**19,260,882**
Balance at Ashad end 2081	**246,865,736**	**-**	**53,152,507**	**-**	**14,773,591**	**(22,706,569)**	**30,776,178**	**75,995,707**	**322,861,443**
Adjustments						**9,569,725**		**9,569,725**	**9,569,725**
Adjusted Balance at Shrawan 1, 2081	**246,865,736**	**-**	**53,152,507**	**-**	**14,773,591**	**(13,136,844)**	**30,776,178**	**75,995,707**	**332,431,168**
Comprehensive income for the year	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Profit for the year	-	-	-	-	-	43,038,990	-	43,038,990	43,038,990
Other comprehensive income, net of tax	-	-	-	-	-	-	-	-	-
• Gains/(losses) from investments in equity instruments measured at fair value	-	-	-	-	-	-	(281,508)	(281,508)	(281,508)
• Gains/(losses) on Revalation	-	-	-	-	-	-	-	-	-
• Acturial gains/(losses) on defined benefit plans	-	-	-	-	-		(2,755,672)	(2,755,672)	(2,755,672)
• Gains/(losses) on cash flow hedge	-	-	-	-	-	-	-	-	-
• Exchange gains/(losses)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Total comprehensive income for the year	-	-	-	-	-	43,038,990	(3,037,180)	40,001,810	40,001,810
Transfer to reserve during the year	-	-	8,607,798	-	10,072,408	-	10,647,360	29,327,566	29,327,566
Transfer from reserve during the year	-	-	-	-	-	29,327,566	36,200	29,363,766	29,363,766
Other	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Transactions with owners, directly recognised in equity	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Share issued	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Share based payments	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Dividends to equity holders	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bonus shares issued	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Cash dividend paid	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Other	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Total contributions by and distributions	-	-	8,607,798	-	10,072,408	(29,327,566)	10,611,160	(36,200)	(36,200)
Balance as at Ashad end 2082	**246,865,736**	**-**	**61,760,305**	**-**	**24,845,999**	**574,581**	**38,350,158**	**115,961,317**	**372,396,778**

तिलोत्तमामा सीपमूलक तालिम : स्वरोजगारीको विस्तार

प्रकाश पाण्डे

तिलोत्तमा

तिलोत्तमा नगरपालिकाले नगरभित्र रोजगारी र स्वरोजगारीका अवसर सिर्जना गर्न युवाको क्षमता अभिवृद्धि र सीपमूलक तितालिम केन्द्रित कार्यक्रमलाई प्राथमिकता दिएको छ। देशव्यापी रूपमा युवामा बेरोजगारीको चुनौती गम्भीर रहँदा तिलोत्तमाले स्थानीय तहको सक्रियता, निजी क्षेत्रको सहकार्य र सीपमूलक कार्यक्रममार्फत सकारात्मक उदाहरण प्रस्तुत गरेको छ।

नेपालमा श्रम बजारको अवस्था हेर्दा करिब ४० प्रतिशत युवा पूर्ण वा आंशिक बेरोजगारीको अवस्थाबाट गुज्रिरहेका छन् । यस्तो अवस्थामा तिलोत्तमा नगरपालिकाले सञ्चालन गरेका सीप विकास कार्यक्रमहरूले युवालाई रोजगारीतर्फ उन्मुख गराउन महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको पाइएको छ । नगरपालिकाले सिलाइ-कटाई, प्लम्बिङ, इलेक्ट्रिसियन, कम्प्युटर, डिजिटल मार्केटिङ, बारिष्टा लगायतका व्यावसायिक तालिमहरू नियमित रूपमा सञ्चालन गर्दै आएको नगर प्रमुख रामकृष्ण खाँणले बताए । पछिल्लो तीन वर्षमा करिब तीन हजार जनाभन्दा बढी युवाले यस्ता तालिम प्राप्त गरेको नगरपालिकाको तथ्यांकले देखाउँछ, जसमध्ये झण्डै ६० प्रतिशतले स्वरोजगार वा निजी क्षेत्रमा रोजगारी प्राप्त गरेका छन्। यसले सीपमा आधारित शिक्षाको प्रभावकारिता पुष्टि गरेको नगरप्रमुख खाँणले बताए।

तालिमकै कारण तिलोत्तमामा कफी पसल, ब्यूटी पार्लर, मोबाइल मर्मत, कृषि फार्म र ई-कमर्स व्यवसाय सञ्चालन गर्ने युवा उद्यमीहरूको संख्या उल्लेखनीय रूपमा बढेको र पछिल्लो पाँच वर्षमा दर्ता भएका नयाँ व्यवसायमध्ये करिब ४५ प्रतिशत व्यवसाय युवा उद्यमीहरूले सञ्चालन गरिरहेको अवस्थाले स्थानीय अर्थतन्त्रमा योगदान पुराएको नगरपालिकाको ठम्याई छ । परम्परागत खेती प्रणालीबाट आधुनिक, व्यावसायिक र प्रविधिमैत्री कृषितर्फ युवाको आकर्षण, तरकारी खेती, कुखुरा पालन, मौरी पालन र माछा पालन जस्ता व्यवसायमा युवा संलग्नता उल्लेखनीय रूपमा बढेको छ। कृषि ज्ञान केन्द्र तथा विभिन्न सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाको सहयोगमा अनुदान, प्रविधि र तालिम उपलब्ध हुँदा उत्पादन र आम्दानी दुवैमा सुधार आएको नगरपालिका रोजगार सेवा केन्द्रका संयोजक शंकर पन्थीले बताए। पन्थीका अनुसार व्यावसायिक तरकारी खेतीमा संलग्न युवाले मासिक ३० हजारदेखि ५० हजार रुपैयाँसम्म आम्दानी गरिरहेका छन्, जुन स्थानीय स्तरमा सम्मानजनक आय मानिन्छ। 'डिजिटल प्रविधिको विस्तारले पनि तिलोत्तमाका युवाको रोजगारी संरचना परिवर्तन गरिरहेको छ, इन्टरनेट पहुँच र डिजिटल सीपको विकाससँगै फ्रीलान्सिङ, अनलाइन व्यवसाय र डिजिटल सेवामा संलग्न युवाको संख्या बढ्दै गएको छ,' पन्थीले भने-'विशेष गरी ग्राफिक्स डिजाइन, वेब डेभलपमेन्ट, कन्टेन्ट क्रिएसन र सामाजिक सञ्जाल व्यवस्थापन क्षेत्रमा युवाले राष्ट्रिय मात्र नभई अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा समेत काम गरिरहेका छन्।'

थुप्रै सकारात्मक प्रगतिका बाबजुद पर्याप्त लगानीको अभाव, उत्पादनको बजार पहुँचमा कठिनाई, व्यवसाय दिगोपनाका लागि दीर्घकालीन नीति अभाव जस्ता समस्या, वैदेशिक रोजगारीप्रति युवाको आकर्षण अझै उच्च भएकाले चुनौति रहेको नगर उप-प्रमुख जगेश्वरदेवी चौधरीले बताइन्। 'हरेक वर्ष सयौं युवा श्रम स्वीकृति लिएर विदेश जाने प्रवृत्तिले स्थानीयस्तरमा दक्ष जनशक्ति अभावको जोखिम छ, यदि स्थानीयस्तरमै पर्याप्त अवसर सिर्जना गर्न सकिएन भने यो प्रवृत्ति अझ बलियो हुन सक्छ,' उप प्रमुख चौधरीले भनिन्-'स्थानीय सरकार, निजी क्षेत्र र शैक्षिक संस्थाबिचको सहकार्यलाई थप सुदृढ बनाउन आवश्यक छ, विद्यालय तथा कलेज तहबाटै प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षा समावेश गर्दै लैजानु, स्टार्टअप इन्क्युबेशन केन्द्र स्थापना गर्नु, र उत्पादित वस्तु तथा सेवालाई बजारसँग जोड्ने प्लेटफर्म विकास गर्नु अत्यन्त जरुरी देखिन्छ, साथै, नवप्रवर्तन र उद्यमशीलतालाई प्रोत्साहन गर्ने नीति तथा कार्यक्रमहरूको निरन्तरता आवश्यक छ।'

तिलोत्तमा नगरपालिका युवाको सीप विकास, रोजगारी सिर्जना र उद्यमशीलता प्रवर्द्धनका दृष्टिले सम्भावनायुक्त क्षेत्रका रूपमा उदाउने प्रचूर सम्भावना बोकेको पालिका भएको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत खुमलाल भुसालले बताए। 'सही योजना, प्रभावकारी कार्यान्वयन र सरोकारवालाबीचको सहकार्य कायम राख्न सकिएमा तिलोत्तमाका युवाले आफ्नै भूमिमा सम्मानजनक र आत्मनिर्भर जीवनयापन गर्न सक्ने आधार अझ मजबुत बन्दै जानेछ।'-भुसालले भने।

नगरको साथले नमूना बन्यो जेष्ठ नागरिक मिलन केन्द्र

सीता काफ्ले

तिलोत्तमा।

तिलोत्तमा नगरपालिका २ नारदपथका भोजराज खनालको घरको गेट अगाडि हरेक दिन ११ बजे एउटा गाडी आउँछ। गेट अगाडि हरेक दिन आउने उक्त गाडीमा खनाल चढ्न लागेको साढे दुई वर्ष बढी भयो। हरेक दिन बिहान ११ बजे गाडीमा चढेर जाने र साँझ ५ बजे घर फर्किने खनालको दैनिकी बनेको छ।

धेरैलाई कौतुहलता हुन सक्छ, हरेक दिन खनाल कहाँ जान्छन् ? उनी रुपन्देहीको तिलोत्तमा नगरपालिका ४ श्रृङ्गेश्वर धाममा रहेको जेष्ठ नागरिक मिलन केन्द्रमा जाने गर्दछन् । उमेरले ७९ बर्ष लागेका खनाल मिलनकेन्द्रमा आफू जस्तै उमेरका अरु थुप्रैसंग बसेर खुसीसाथ दिन बिताउन पुग्ने गरेको बताउँछन् ।

खनालका ३ भाई छोरा र १ छोरी छन्। छोरा छोरी सबैको विवाह भएर आ-आफ्नो कर्ममा लाग्नु भएको छ। नाति नातिना पनि छन्। तर, सबै भए पनि कोही स्कुल जाने, कोही आफ्ना पेशा व्यवसायमा जाने र आफूहरु बुढाबुढी मात्र एक्लै घरमा बस्नपट्यार लाग्ने भएकाले मिलन केन्द्र जाने गरेको उनले बताए।

'जेष्ठ नागरिक मिलन केन्द्र खुलेको दिन देखि नै त्यहा जान थालेको, त्यहाँ गएपछि सबैतिरका आफ्ना उमेरका साथिहरु भेट हुन्छ, दुःख सुख गर्ने, भजनकिर्तन गर्ने, ध्यान, योगा गरेर समय बिताउने गरेका छौं,' खनालले भने-'बुढेसकालमा हामीलाई निकै सजिलो भएको छ।'

त्यस्तै बुटवलकी इन्दीरा ज्ञवाली पनि यहाँ आउन लागेको धेरै समय भयो। उनी घरमा एक्लै बस्छिन्। उनका २ छोरा र २ छोरी छन्, तर, सबै जना कामको शिलशिलामा कोही विदेशमा छन् भने त कोही भने देशभित्रै भए पनि सँगै छैनन्। चाडपर्वलगायत बेला मौकामा आए पनि अरु बेला भने उनी एक्लै नै बस्ने गरेको बताउँछिन्। उनी छोरासँग घुम्नका लागि भन्दै अमेरिकासम्म पुगिन्, एक वर्ष बसिन्, त्यो एक वर्ष उनको लागि पिंजडा भित्र बसेजस्तै बन्यो । 'न कही जान पाईने, न अरु कसैसँग बोल्न जानिने, अन्जानमा गल्ति हुन पनि नहुने , यस्तो ठाउँमा बस्नुभन्दा बरु एक्लै भए पनि आफ्नै गाउँ ठाउँ रमाइलो भनेर फर्किए,' उनले भनिन्-'दिनभरी यस धाममा आफूहरु जस्तै साथीहरुसँग दुःखसुख गऱ्यो, निकै रमाईलो भएको छ।'

उनका अनुसार जेष्ठ नागरिक मिलन केन्द्रमा घरमा भन्दा पनि राम्रो स्याहार सुसार, खान पान, औषधी, योगा व्यायामले गर्दा सबै दुःख भुलाएको छ।

तिलोत्तमामा सञ्चालनमा रहेको उक्त जेष्ठ नागरिक मिलन केन्द्रमा दैनिक आउने ६५/७० जनाको सहारा बन्ने काममा तिलोत्तमा नगरपालिकाले ठुलो सहयोग रहेको संस्थाका अध्यक्ष यदुनाथ पाण्डेले जानकारी दिए। उनले जेष्ठ नागरिकलाई एक्लोपनको महशुस हुन नदिनका लागि अहिले तिलोत्तमा र बुटवलका विभिन्न वडाबाट जेष्ठ नागरिकलाई घरमै गएर ल्याउने, दिउँसो भरी विभिन्न क्रियाकलापमा रमाउन सिकाउने, दिउँसोको खाजा खुवाउने र साँझ पुनः घरमै लगेर छाड्ने गरेको बताए । 'उहाँहरुलाई ल्याउन लैजानका लागि दैनिक दुईवटा सवारी साधन प्रयोग गरिएको छ । मिलन केन्द्रमा सेवा लिन आउने भन्दै सुरुमा एक सय १८ जना भर्ना हुनुभएको थियो। जेष्ठ नागरिक मिलन केन्द्र सञ्चालनका लागि तिलोत्तमा नगरपालिकाले आवश्यक सहयोग गरेको छ।'-उनले भने।

तिलोत्तमा नगरपालिका वडा नम्बर ४ का वडा अध्यक्ष हरिबहादुर क्षेत्रीले मिलन केन्द्रका लागि वडास्तरबाट गर्न सकिने सबैजसो सहयोग गरिएको बताए। उनले जेष्ठ नागरिकलाई सहभागि बनाउनदेखि जग्गा व्यवस्थापनदेखि सडक निर्माण र हाईमास्ट लाइट जडानसम्ममा वडाले सहजीकरण गरेको जनाए।

'समाजको समग्र विकास केवल भौतिक पूर्वाधारले मात्र सम्भव हुँदैन, त्यसका लागि सबै उमेर समूहका नागरिकको सक्रिय सहभागिता आवश्यक हुन्छ, त्यसैले जेष्ठ नागरिकका लागि काम गरेका हौं।'-संस्थाका अध्यक्ष पाण्डेले भने।

विशेषगरी ज्येष्ठ नागरिकहरू, जसले आफ्नो जीवनको अमूल्य समय समाज निर्माणमा खर्च गरेका हुन्छन्, उनीहरूलाई सम्मान, साथ र अवसर प्रदान गर्नु हामी सबैको साझा दायित्व ठानेर हामीले सेवा सुरु गरेको उनको भनाइ छ।

तिलोत्तमामा सञ्चालनमा रहेको ज्येष्ठ नागरिक मिलनकेन्द्र अहिले केवल भेटघाट गर्ने स्थल मात्र नभई मनोरञ्जन र ज्ञान आदान-प्रदानको महत्वपूर्ण थलोका रूपमा विकसित हुँदै गएको छ । मिलन केन्द्रलाई अहिलेको अवस्थामा ल्याएर सञ्चालन गर्नका लागि स्थानीय सरकारको रुपमा रहेको तिलोत्तमा नगरपालिकाले आर्थिकदेखि अन्य सबैजसो खालका सहयोग गरेको अध्यक्ष पाण्डेको भनाइ छ।

यस मिलनकेन्द्रले ज्येष्ठ नागरिकलाई एक्लोपनबाट मुक्त गराउने मात्र होइन, उनीहरु बिचका अनुभव र ज्ञानलाई नयाँ पुस्तासम्म पुऱ्याउने पुलको काम पनि गरिरहेको संस्थाका सचिव गणेशप्रसाद कणेलले बताए। दैनिक जीवनको व्यस्ततामा परिवारका सदस्यहरू समय दिन नसक्दा धेरै ज्येष्ठ नागरिकहरू मानसिक रूपमा एक्लो महसुस गर्ने गरेका छन्।

यस्तो अवस्थामा मिलनकेन्द्रहरू उनीहरूको लागि आश्रयस्थल जस्तै बनेका छन्, जहाँ उनीहरूले आफ्ना उमेर समूहका साथीसँग भलाकुसारी गर्न पाउँछन्, हाँसो साटासाट गर्न पाउँछन् र जीवनका अनुभूति बाँड्न पाउँछन्।

संस्थाले जेष्ठ नागरिकका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आएको छ। बिहान आउने बित्तिकै मित्रता/आत्मीयता, स्नेह मिलन, त्यसपछि उनीहरुको जन्मोत्सव, विवाह उत्सव, धार्मिक तथा अन्य कार्यक्रमहरु, त्यसपछि ध्यान, योग र त्यसपश्चात् पाठ परायणलगायतका कार्यक्रम रहेको सचिव कणेलले जानकारी दिए।

मिलन केन्द्रमा आउने जेष्ठ नागरिकहरुलाई स्वास्थ्यसम्बन्धी सचेतना, भजन-कीर्तन, पुस्तक वाचन, कथा-कहानी आदान-प्रदानजस्ता गतिविधिहरू पनि समावेश गरिएको छ । यसले ज्येष्ठ नागरिकको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पारिरहेको ८१ वर्षीय जेष्ठ नागरिक केदारनाथ पराजुलीको भनाइ छ। उनका अनुसार नियमित रूपमा योग अभ्यास गर्ने, साथीभाईसँगको भेटघाट, सुख दुःख आदान प्रदानले आफूहरुलाई मानसिक रुपमा शान्ति प्रदान गरिरहेको छ।

मिलन केन्द्र सञ्चालनका लागि एक सय ८२ जना दाताले सहयोग गरेका छन्। त्यससँगै तिलोत्तमा नगरपालिकासहित प्रदेश र संघीय सरकारले पनि सहयोग गरेको छ।

तिलोत्तमा नगरपालिकाकी महिला बालबालिका तथा जेष्ठ नागरिक शाखा प्रमुख सम्झना भण्डारीले जेष्ठ नागरिक मिलन केन्द्रका लागि नगरपालिकाले आवश्यक सहयोग गर्दै आएको बताइन्। उनी मिलन केन्द्रले जेष्ठ नागरिकको सामाजिक हितमा ठुलो योगदान दिएको बताउँछिन्।

तिलोत्तमा नगरपालिकाका मेयर रामकृष्ण खाँणले जेष्ठ नागरिकको सेवा र अधिकार प्रवर्द्धनका लागि मिलन केन्द्रमार्फत् सहयोग गर्दै आएको बताए। उनी पूर्वाधार निर्माणदेखि प्रचारप्रसारसम्ममा नगरपालिकाले सहयोग गरेको बताउँछन्।

गाउँ-गाउँमा सार्वजनिक सुनुवाइ गर्दै पूर्वखोला

कृष्ण पोखरेल

पाल्पा

पूर्वखोला गाउँपालिकाले श्रावणदेखि फागुनसम्म गरेका कामहरु दोस्रो चौमासिक सार्वजनिक सुनुवाइमार्फत् सार्वजनिक गरेको छ। गाउँपालिकाले वडा नं. २ जल्पामा घुम्ती सार्वजनिक सुनुवाइ गरी विगत ८ महिनामा भएका गतिविधिहरु सार्वजनिक गरेको हो।

गाउँपालिकाले प्रदान गरेको सेवा तथा सञ्चालन गरेका विकास निर्माणको बारेमा आम जनतालाई जानकारी गराउने, जनताको प्रतिक्रिया लिने, जनताका गुनासाहरु सुन्ने, पालिकाको सेवा प्रवाहमा सुशासन, जवाफदेहिता, पारदर्शिता, उत्तरदायित्व प्रवर्द्धन गर्ने र विकासमा जनताको अपनत्व बढाउन पालिकाले सार्वजनिक सुनुवाइ गर्दै आएको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत राजु नेपालले बताए।

पालिकाले ८ महिनाको अवधिमा गरेका विभिन्न गतिविधिअन्तरगत स्वास्थ्यतर्फ ५७१ जना विद्यार्थीमा नसर्ने रोग र मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा सचेतनात्मक अन्तरक्रिया गरेको, ७ जना मानसिक विद्यार्थीलाई मनोपरामर्स सेवा दिएको, पालिकाका सबै आधारभूत र माध्यमिक विद्यालयका ७३३ जना किशोरीको रक्त अल्पता परीक्षण गरिएको, एकीकृत घुम्ती शिविरमार्फत् ४४७ जनालाई चेकजाँच, २१ जनालाई इम्प्लान्ट, १९७ जनालाई भिआइए सेवा, ३९५ जनालाई एच पि भी डि एन ए सेवा, १२ जना पाठेघर खसेका महिलाको उपचार, १० जना भिआइए पोजेटिभलाई सेवा प्रदान गरेको छ।

विपन्न नागरिक औषधी उपचारअन्तरगत ६ जना क्यान्सर, २ जना मुटु, ३ जना मृगौला रोगीलाई सिफारिस प्रदान गरेको, जटिल रोगका ५३ जनालाई मासिक ५ हजारको दरले उपचार खर्च प्रदान गरेको, पालिकाको स्वास्थ्य संस्थाबाट ७५२९ जना नयाँ बिरामीले उपचार सेवा लिएको, ११२ जनाले पूर्णखोप पाएको, १९ जना क्षयरोगी भेटिएको, ३५ जना स्वास्थ्य संस्थामा र अन्य अस्पतालमा ६७ जना गरी १०२ जनाले प्रसूति सेवा लिएका पालिकाले सार्वजनिक सुनुवाइमा जानकारी दिएको छ।

शिक्षातर्फ ३६ जना अविभावकविहीन बालबालिकालाई ६ हजारदेखि ९ हजारका दरले छात्रवृत्ति उपलब्ध गराएको, कक्षा ११ र १२ मा अध्ययन गर्ने सबै छात्रालाई ३ सयका दरले छात्रवृत्ति वितरण गरेको पालिकाले जनाएको छ। पालिकाको शिक्षातर्फ २१ करोड ४६ लाख ४० हजार बजेटमध्ये १४ करोड २७ लाख ७७ हजार खर्च भएको सार्वाजनिक सुनुवाइमा जानकारी दिएको छ।

यसैगरी कृषितर्फ २२८ जना कृषकलाई ५७० केजी तोरीको बिउ वितरण गरेको, २०७ जना कृषकलाई २० हजार किलो जैविक मल वितरण गरेको, हेक्लाङमा तरकारी पकेट कार्यक्रमको लागि १२ लाख रुपैयाँको लागतमा लागत साझेदारी कार्यक्रम अगाडि बढाएको, ९१ जना कृषकको माटो परीक्षण भएको, कृषकहरुलाई ६ हजार ९ सय ४४ केजी मकैको बिउ वितरण गरेको, ३ हजार ३ सय किसानलाई करेसाबारीअन्तरगत कम्पोजिट बिउ वितरण गरेको पालिकाले जनाएको छ । पालिकाको वार्षिक योजना र कार्यक्रममा ३४९ वटा योजना रहेकोमा १०१ वटा सम्पन्न भएको, ८० वटाको काम भइरहेको, बजेटको सुनिश्चितता नहुँदा १५६ वटा योजना सम्झौता हुन बाँकी रहेको, ठेक्काबाट १६ वटा योजनाको काम तथा प्रक्रिया अगाडि बढेको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत नेपालले जानकारी दिए।

सार्वजनिक सुनुवाइमा विपद् व्यवस्थापन, नापी नक्सा, सामाजिक विकास शाखा, न्यायिक समिति, बालमैत्री स्थानीय शासन, सामाजिक सुरक्षा भत्ताको बारेमा समेत हालसम्म भएका कामहरुको बारेमा जानकारी गराइएको थियो । ८ महिनाको अवधीमा पूर्वखोला गाउँपालिकामा चालुतर्फ ५४ प्रतिशत र पुँजीगततर्फ १६ प्रतिशत बजेट खर्च भएको छ। पालिकाले १ करोड रुपैयाँ आन्तरिक आम्दानी गर्ने लक्ष्य राखे पनि हालसम्म २८ लाख रुपैयाँ मात्र आम्दानी भएको छ।

सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रममा सर्वसाधारण जनताले विभिन्न गुनसा तथा सुझाव दिएका छन् । पालिकाबाट स्थलगत निरीक्षण गरेर आवश्यकताको आधारमा मात्र कार्यक्रम बजेट बनाउनु पर्ने, ३ लाखभन्दा मुनीका योजना एकै पटक सक्नेगरी बजेट विनियोजन गर्नुपर्ने, महिला, दलित लक्षित कार्यक्रम काटिएको पुनः सञ्चालन गर्नुपर्ने, गाउँ-गाउँमा रोजगारीमूलक दिगो कार्यक्रम सञ्चालन गुर्नुपर्ने, पालिका तथा वडाले गर्ने विविध कार्यक्रमहरु घोषित समयै गर्नुपर्ने, नापी नक्साको सचेतना शिविर वडा वडामा सञ्चालन गर्नुपर्ने, युवा लक्षित कार्यक्रम बढाउनु पर्नेलगायतका सुझाव तथा जिज्ञासा पालिकावासीले राखेका थिए। कार्यक्रममा आएका गुनसाहरुको पालिका अध्यक्ष नुनबहादुर थापा, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत राजु नेपाल, वडा नं. का वडा अध्यक्ष निरबहादुर सारुले जवाफ दिएका थिए।

सार्वजनिक सुनुवाइमा सम्बोधन गर्दै पालिका अध्यक्ष नुनबहादुर थापाले जनताले उठाएका गुनासा, सुझावहरुलाई कार्यान्वयन गरिने बताए। जनताबाट आएका सुझाव गुनसा केही प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतमार्फत् नै तत्कालै सम्बोधन हुनेछन् भने केही कार्यपालिकाको बैठकमा राखी सम्बोधन गरिने अध्यक्ष थापाले बताए। पूर्वखोलाका गाउँपालिमा सुशासन कायम गर्न, गाउँपालिकालाई नमूना पालिका बनाउन, सबै किसिमको विकासका गतिविधिलाई अघि बढाउन, सबै नागरिक एक भएर लाग्नु पर्नेमा उनले जोड दिए। जनताको स्वास्थ्यलाई केन्द्रमा राखेर सबैभन्दा बढी बजेट विनियोजन गरेर काम गरेकोले पाल्पा जिल्लामै प्रथम गाउँपालिका भएको अध्यक्ष थापाले जनाए । सबै स्वास्थ्य चौकीमा दक्ष कर्मचारीसहितको दरबन्दीको व्यवस्था गरेको, गाउँ-गाउँमा ल्याव सेवा देखी सुगर, प्रेसर जस्ता रोगहरुको नियमित चेकजाँचदेखि वडा- वडाको सबै स्वास्थ्य चौकीमा प्रसूति सेवाहरु सञ्चालनमा रहेको पालिका अध्यक्ष थापाले जानकारी गराए।

पाल्पा विकास केन्द्रको सहजीकरणमा भएको दोस्रो चौमासिक सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रम पालिका अध्यक्ष नुनबहादुर थापाको अध्यक्षता, उपाध्यक्ष भागिरथी शर्मा भट्टराईको स्वागत र विकास केन्द्रका संयोजक किरण कौशलको सञ्चालनमा भएको थियो।

सुजुकीद्वारा हाइब्रिड प्रविधिसम्बन्धी प्रशिक्षण

बुटवल। विश्वप्रसिद्ध कम्पनी सुजुकी मोटर कर्पोरेसनले इन्धन गाडीलाई विद्युतीय प्रणालीसँग संयोजन गर्ने हाइब्रिड प्रविधिबारे रुपन्देहीका व्यवसायी, प्राविधिक तथा मजदुरलाई लक्षित गरी प्रशिक्षण कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ।

पेट्रोलियम पदार्थको मूल्य निरन्तर वृद्धि हुनुका साथै दीर्घकालीन रूपमा यसको खपत घटाउने उद्देश्यले कार्यक्रम आयोजना गरिएको मुक्तिनाथ अटोमोटिभ ट्रेडर्सका सञ्चालक भूमि सापकोटाले जानकारी दिए। सरकारले पनि हाइब्रिड प्रणालीका लागि तयारी गरिरहेको सन्दर्भमा यसको राम्रो सम्भावना र प्रयोग सहज बन्दै गएको उनले बताए।

हाइब्रिड सवारीसाधनले इन्धन खपत घटाउने, वातावरणीय प्रदूषण कम गर्ने तथा दीर्घकालीन रूपमा खर्च बचत गर्ने बुटवल उद्योग वाणिज्य संघका उपाध्यक्ष सुरज भट्टराईले जनाए।

नाडा अटोमोबाइल एशोसिएसन अफ नेपालका संस्थागत उपाध्यक्ष गणेशप्रसाद भट्टराईले अटो क्षेत्रमा अहिलेको आवश्यकता हाइब्रिड सवारी नै रहेको उल्लेख गरे।

केन्द्रिय रूपमा आवश्यक तयारी भइरहेको अवस्थामा सुजुकीको यस्तो पहल प्रशंसनीय रहेको उनको भनाइ थियो।

"सीआरओ/पीजी मिट एण्ड ट्रेनिङ" नाम दिइएको उक्त कार्यक्रममा कम्पनीले आफ्ना डिलरमार्फत् सहभागीलाई हाइब्रिड प्रणालीको कार्यप्रणाली, प्रयोग र फाइदाबारे जानकारी गराएको थियो।

सुजुकीका ट्रेनिङ म्यानेजर बिमल यादवले परम्परागत इन्धन गाडीलाई क्रमशः विद्युतीय प्रविधिसँग जोड्दै लैजाने कम्पनीको योजना प्रस्तुत गरे।

नेशनल पार्ट्स म्यानेजर बलराम गौतमले सुजुकीका जेन्युन पार्ट्स के-के हुन्, कसरी चिन्ने र कुन पार्ट्सको काम के हो भन्ने विषयमा जानकारी दिएका थिए।

मुक्तिनाथ अटोमोटिभ ट्रेडर्सका प्रबन्ध निर्देशक श्यामप्रसाद सापकोटाको स्वागत तथा अजय तिमिल्सिनाको सञ्चालनमा कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो।

सन् १९०९ मा जापानमा स्थापना भएको सुजुकी प्रारम्भमा बुनाइ (लूम) मेसिन उत्पादन गर्ने कम्पनीका रूपमा परिचित थियो । पछि मोटरसाइकल र सवारीसाधन उत्पादनतर्फ विस्तार हुँदै विश्वकै प्रमुख अटोमोबाइल कम्पनीका रूपमा स्थापित भएको हो।

हामी बोलेर मात्र होइन पुऱ्याएर छाड्छौं
तपाईको अत्यन्तै जरूरी चिठी एवं पार्सलहरू नेपाल लगायत भारत र विश्वका प्रमुख शहरहरूमा पठाउनु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस्
सुपर काइनेटिक कुरियर्स सर्भिस
ट्राफिक चोक हिमालयन बैंकको साइड (सुर्य लाईफ इन्सोरेन्स भएको भवन) फोनः- ०७१५४२५७१

आकर्षक डिजाइन तथा छपाई
सबै किसिमका रंगिन तथा सादा डिजाइनका साथै सम्पूर्ण छपाईको लागि सधै हामीलाई सम्झनुहोस !
आइडिया डिजाइनर्स/अफसेट प्रेस
सम्पर्कः
बुटवल-७, पुरानो बसपार्क (सब्जीमण्डी पछाडि)
यातायात मजदूर संघको भवनमा
फोनः-०७१-५५०२९३ मो.
९८५७०३५३८०,९८४७१२३९५७
E-mail:ideapressbtl@gmail.com

सिद्धार्थ पब्लिकेशन (प्रा.) लि. द्वारा प्रकाशित दैनिक लुम्बिनीको लागि अध्यक्षः मोहन चापागाईं, सल्लाहकारः एम.बी. विश्वकर्मा, प्रबन्ध सञ्चालकः महेश रिजाल, सम्पादकः शेरबहादुर केसी, सह-सम्पादक : टि.आर. शर्मा
प्रधान कार्यालयः बुटवल-११, माझगाउँ, रूपन्देही, लुम्बिनी प्रदेश नेपाल, फोन : ०७१-५३०६४०, ५३७६४० इमेलः dailylumbini@gmail.com(Advt), lumbininews@gmail.com (News) मुख्य शाखा कार्यालय भैरहवा, फोनः ०७१-५७२२६७ अनलाइन संस्करण lumbinipatrika.com