“ एक पटकको नेपाली सधैंको नेपाली “

गैर आवासीय नेपाली संघ
क्यानडा

एनआरएनए क्यानडा बुलेटिन - २०२२
(अंक-३)

एनआरएनए कार्यसमिति, क्यानडा

१. सम्राट कुमार थापा, सभापति
२. दिपक दत्त गौतम, अध्यक्ष
३. संगिता जि.सी, उपाध्यक्ष
४. दिपक सापकोटा, उपाध्यक्ष
५. कृष्ण न्यौपाने, उपाध्यक्ष
६. शैलेन्द्र चापागाई, उपाध्यक्ष
७. अनुप सुवेदी, महासचिव
८. राजेन्द्र पोखरेल, सचिव
९. याम बहादुर खत्री, कोषाध्यक्ष
१०. बिरेन्द्र राउत, प्रवक्ता
११. आरीता राई गुरुङ्ग, महिला संयोजक
१२. सुरज बर्तौला, युवा संयोजक
१३. बाबुराम बानिया, सदस्य
१४. बिनोद कुमार सुबेदी, सदस्य
१५. गोपाल प्रसाद भण्डारी, सदस्य
१६. लक्ष्मण अधिकारी, सदस्य
१७. पितानाथ पौडेल, सदस्य
१८. पिताम्बर भट्टराई, सदस्य
१९. प्रमेश गुप्ता, सदस्य
२०. राजु भट्टराई, सदस्य
२१. सोम गुरुङ्ग, सदस्य
२२. बिशाल घिमिरे, सदस्य
२३. लिलाधर न्यौपाने, सदस्य
२४. बिशाल के.सी., हेल्प डेस्क संयोजक पूर्वी क्षेत्र
२५. ज्योति कोइराला, हेल्प डेस्क संयोजक पश्चिम क्षेत्र

मिडिया एंड कम्यूनिकेसन टिम

शलिग्राम अर्याल, संयोजक अटोवा
चुडामणी लुँइटेल, सदस्य, एडमन्टन
मिना कैनी, सदस्य, मिसिसागा
रामहरी कोइराला, सदस्य ब्राम्टन
भवि न्यौपाने, सदस्य स्कारबोरा
अनिल थापा, सदस्य, ब्राम्टन
कृष्ण रेग्मी, सदस्य, एडमन्टन
प्रकास थापा, सदस्य क्यालगारी
अच्युत ढुंगाना सदस्य, म्यानीटोवा
प्रमेश गुप्ता, सदस्य क्युवेक
रामकृष्ण रेग्मी, सदस्य, ब्राम्टन
प्रमोद पोखरेल, सदस्य, क्यालगारी

सम्पादकीय

नयां वर्ष २०७९ को सबैमा शुभकामना

एन आर एन क्यानाडाको मिडिया तथा संचार टिमको गठन पछि हामी एन आर एन क्यानाडाको अर्को मासिक समाचार बुलेटिन लिएर आएका छौं । यसबीचमा नयां टिमको गठन, आपसमा परिचयचत्मक बैठक र आगामी कार्य योजनाबारे मिडिया टिमका सहकर्मीहरूबीच छलफल भएको थियो । कोभिडजन्य लामो बन्दाबन्दी र नेपालमा सम्पन्न एन आर एन गतिविधिमा हाम्रो नेतृत्व समेत संलग्न रहनु र मिडिया टिमका साथीहरूको आ आफ्नो कार्यव्यस्तता र जीवनका अनेकौं लयबाट समय निकाल्न असमर्थ हुनु भएकोले निर्धारित समय भन्दा केहि बिलम्बपछि हामीले यस बुलेटिन प्रकाशित गर्न समर्थ भएका छौं ।

यो अंकमा हामीले क्यानडामा बिगत ३ महिनामा भएका हाम्रा विविध गतिविधि, नेपालमा सम्पन्न एन आर एनको सम्मेलन र विवादको विषय लगायत एन आर एन ए क्यानडाका विविध कमिटीहरूका गतिविधिहरू र उपलब्ध सेवाहरूबारे जानकारी दिने प्रयास गरेका छौ । हाल कोभिड महामारीका कारण क्यानाडाका प्रान्तीय सरकारद्वारा लागू गरिएको जनस्वास्थ्यसित सम्बन्धित विविध, प्रतिबन्ध र आदेशहरू खुकुलो पार्दै लगिएको छ भने धेरै जसो अस्थायी प्रतिबन्धहरू हटाइसि(कएकोले अब जनजीवन पुरानै लयमा फर्कन लागेको हामीले अनुभूत गरेका छौं। क्यानडाका विभिन्न सहर स्थित नेपाली सामुदायिक संगठनहरूले पनि भौतिकरुपमै विविध सार्वजनिक गतिविधिहरू गर्न थालेका छन्। विस्तारै सामूहिक सामुदायिक गतिविधिहरू बढ्दै जानेक्रम जारी छ। हामी हाम्रो दैनिकी पुरानै लयमा फर्कने कुरामा आशावादी बनिरहेका छौं ।

यसैबीच एन आर एन क्यानाडाको नयां निर्वाचित बोर्डले आफ्ना गतिविधिहरूलाइ सशसक्त र प्रभावकारी बनाउन विभिन्न पेशागत समूह गठन गरेकोछ । एन आर एन क्यानाडा अन्तरगतका सबै पेशागत समूहरूलाइ आफ्नोत क्षेत्रमा गरिएका समारोह तथा काम कारबाहीको लिखित जानकारी, उक्त समारोहहरूको तस्वीरह(रूसहित मिडिया तथा संचार समूहलाइ उपलब्ध गराइदिन हामी हार्दिक अनुरोध गर्दछौं। मिडिया तथा संचार समूहले मासिक समाचार अपडेट र वर्षमा दुइवटा समाचार म्यागजिन प्रकाशित गरेर आफ्ना सदस्यहरूलाइ संस्थाका विविध जानक(

यस अंकभित्र

१. डाटा कलेक्सन र अपेक्षा बुझ्न अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न

२. विधान मस्यौदा हस्तान्तरण

३. गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाले गर्यो निशुल्क ट्याक्स फाइल

४. एडमन्टनमा अन्तरक्रिया एवं रक्तदान सम्पन्न

५. भलिवलको उपाधी लालीगुराँसलाइ

६. गैरआवासीय नेपाली संघको दशौं महाधिवेसन काठमाडौंमा सम्पन्न

७. विभिन्न प्रस्तुतिकासाथ नयाँ बर्ष २०२२ मनाइयो

८. गैरआवासीय नेपाली संघले दोस्रो बस हस्तान्तरण गर्यो

९. आइसिसी शुल्क विबाद र समाधान

१०. क्यानडामा अन्तराष्ट्रिय महिला दिवस मनाइयो

११. भाग्यलाई दोष दिनु भन्दा सावधान हुनुबेस, बाजा बजाएर 'दशा' आउदैन

12. Children and Microelectronic use: What are the concerns

13. KarmaQuest International: Charity Profile

14. NA Canada Subcommittee Coordinators

15. Financial Letter

16. Financial Table

ारी दिने निर्णय गरेको छ । यसै सिलसिलामा मिडिया तथा संचार टिमले आगामी सेप्टेम्वर महिनामा एउटा बृहत म्यागजिन प्रकाशित गर्नेसमेत तयारी गरिरहेका छौं। उक्त म्यागजिनका लागि आवश्यक सामग्री, कथा, कविता र अन्य ज्ञानप्रदक अनुसन्धानमूलक लेखहरू उपलब्ध गराइदिन हामी सबै सदस्यहरूसित हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

अन्त्यमा कोभिड १९ को महामारीको त्रास सकिंदै गएको र नेपाली नयां वर्ष २०७९ आरम्भ भएको यस सुखद अवसरमा एन आर एन क्यानाडा सहित मिडिया तथा संचार टिमको तर्फबाट सबैमा हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

१. डाटा कलेक्सन र अपेक्षा बुझ्न अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न

गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाले क्यानडामा रहेका सामुदायिक संस्थाहरुसंग अन्तरक्रिया गरेको छ । गत जनवरी ३१ तारेखका दिन जुममा गरिएको अन्तरक्रियामा गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडा र अन्य सामुदायिक संस्था संगको सम्वन्ध, डाटा कलेक्सन र गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाबाट अन्य संस्थाहरुले गरेको अपेक्षा विषयमा छलफल भएको थियो। संघका भ्यान्कुभर प्रोभेन्सियल संयोजक राजु भटराईको संचालन र संघको महिला उपाध्यक्ष संगिता जीसीको सभापतित्वमा सम्पन्न सो कार्यक्रममा संस्थाका अध्यक्ष दिपक गौतमले कार्यक्रमको औचित्यबारे प्रकास पार्नुभएको थियो।

कार्यक्रममा नेपाली दुतावास अटोवाकी कन्सुलर रोजिना ताम्राकारले दुतावासले दिने सेवाबारे जानकारी दिनुभयो । गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाको विधान समिति सदस्य अनन्त आचार्यले विधान निर्माणमा भइरहेको प्रगतिबारे र संस्थाको आइटी संयोजक डा भरत शर्माले डाटा कलेक्सन र यसको महत्व विषयमा प्रस्तुतिकरण गर्नुभएको थियो । नेपलिज कम्युनिटी सोसाईटी अफ क्यालगारीका सल्लाहकार गोपाल भट्टले क्यानडा सरकारबाट सामुदायिक संस्थाहरुले प्राप्त गर्ने सक्ने आर्थिक सहायताबारे जानकारी दिनुभयो। नेपाली मन्दिर अटोवाका अध्यक्ष अजय विष्टले गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडा छाता संगठनको रुपमा सवैलाई समन्वय गरेर कार्य गर्न आग्रह गर्नुभयो । गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाका युवा सदस्यसचिव सुगभ बन्जराले क्यानडामा नब आगन्तुकहरुको डाटा कलेक्सनको महत्वकोबारे चर्चा गर्नुभयो । त्यस्तै बागलुंग समाज क्यानडाका अध्यक्ष भवि न्यौपानेले डाटा कलेक्सन पहिले नै गरिसक्नुपर्ने काम थियो यद्यपि ढिलै भएपनि यसको शुरुवात आवश्यक रहेको बताउनुभयो। नेपलिज कल्चर अफ सोसायटी भ्यान्कुबरका अध्यक्ष कल्यान थापाले डाटा कलेक्सनका लागि आफ्नो संस्थाले अनुभव सेयर गर्न सक्ने जानकारी दिनुभयो। त्यस्तै आइसिसी सदस्य

गोपी काफ्लेले गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाले पहिलेनै डाटा कलेक्सन गर्न खोजे पनि सफल हुन नसकेको जानकारी दिनुभयो । नेपलिज कम्युनिटी नेटवर्कका अध्यक्ष सन्त राजभन्डारीले संस्था निश्पक्ष र विश्वसनिय भएमा डाटा कलेक्सन गर्न सहज हुने बताउनुभयो । नेपलिज क्यानेडियन हेरिटेज सेन्टरका चेयरपर्सन डा हरि गुरुंगले गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाले विबाद सिर्जना हुने कार्य गर्न नहुनेमा जोड दिनुभयो । कार्यक्रममा नेपलिज क्यानेडियन क्रिकेट क्लवका अध्यक्ष किरोज श्रेष्ठले संघको विभेदपूर्ण निर्वाचन नियमावली हटाउन माग गर्नुभयो । त्यस्तै नेपलिज कल्चरल एसोसिएसन अफ न्युब्रन्सविकका अध्यक्ष रुद्र अधिकारीले संस्थालाई भौगोलिक तथा अन्य हिसावले समाबेसी बनाउन आग्रह गनुभयो । नेपलिज क्यानेडियन कल्चर एन्ड हेरिटेज सेन्टर म्यानिटोवाकि अध्यक्ष रन्जु उपाध्याय, नेपलिज क्यानेडियन कम्युनिटी सर्भिसेजका अध्यक्ष तुलसी पाठक, चितवन समाज क्यानडाका अध्यक्ष यादव सापकोटाले डाटा कलेक्सनका लागि आफ्नो संस्थाले सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्नुभयो । नेपलिज क्यानेडियन विजनेस काउन्सिलका अध्यक्ष डा पूर्ण कँडेलले आर्थिक सहायता प्राप्त गर्न व्यावसायीहरुल(ाई संस्थाले समेट्नुपर्ने बताउनुभयो ।

नेपलिज सोसायटी अफ भ्यान्कुवार आइल्यान्डका अध्यक्ष प्रदिप मरहट्ठाले सवै संस्थाहरुले सहयोग गरे डाटा कलेक्सन सफल हुने भन्दै वेभसाइट मार्फत यो कार्य शुरु गर्न आग्रह गर्नुभयो । नेपलिज कम्युनिटी सोसायटी अफ एडमन्टनका अध्यक्ष अर्जुन केसीले गोपनियताको ख्याल गर्दै न्युनतम व्याक्तिगत विवरण लिएर डाटा कलेक्सन गर्न सल्लाह दिनुभयो । लालिगुराँस स्पोर्टस् एन्ड कल्चर क्लवका अध्यक्ष क्लवका उपाध्यक्ष कुन्दन घिमिरेले व्याक्तिगत विवरण संस्थाको सम्पत्ति भएको बताउँदै कसैको निजी प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्न नहुने धारणा राख्नुभयो । नेप्लिज कम्युनिटी अफ सास्काट्युनका अध्यक्ष देवेन्द्र सुवेदीले नयाँ आप्रवासीलाई लक्षित गरेर कार्यक्रम ल्याउनुपर्ने बताउनुभयो । सिर्जनसील समाज क्यानडाका अध्यक्ष निर्दोष शर्माले गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाले क्यानडामा रहेका सवै सामुदायिक संस्थालाई जोड्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो । साहित्य समाज क्यानडाका उपाध्यक्ष युवराज भण्डारीले युवा र दोस्रो पुस्तालाई नेपाली साहित्यमा आकर्षित गर्न गैरआवासीय नेपाली संघलाई आग्रह गर्नुभयो । कर्मा क्वेष्टका सन्तमान राइले संस्थाहरुबीच यस्तो अन्तरक्रिया हुनु सकारात्मक भएको भन्दै विभिन्न समुहमा पनि यस्तै छलफलहरु गर्न सुझाव दिनुभयो।

महिला चौतारीका चेयरपर्सन गीता दवाडीले स्थानीय समस्याहरुलाई सम्बन्धित संस्थाले हल गनुपर्नै भन्दै गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाले राष्टिय इस्युमा काम गर्न सल्लाह दिनुभयो । नेपलिज क्यानेडियन एसोसिएसन अफ अटोवाका महासचिव दिपक श्रेष्ठले गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाको वेभसाइट मार्फत अनलाईन डाटा कलेक्सन गर्न सुझाव दिनुभयो । एसोसिएसन अफ नेपलिज इन क्युवेकका ज्योती लुइँटेलले क्यानडामा रहेका नेपाली संस्थाहरुले डाटा कलेक्सनमा सहयोग गर्नुपर्ने भन्दै आफ्नो संस्थाले सक्दो सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभयो । नेपलिज कम्युनिटी सर्भिसेज अफ क्यालगारीका महासचिव प्रकाश बस्यालले सवै संस्थाहरु बीच सुमधुर सम्वन्ध स्थापित गर्न गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाले समन्वय गर्नुपर्ने बताउनुभयो । नेपलिज ब्लड डोनार्स एसोसिएसन क्यानडाका उपाध्यक्ष राजु बरालले डाटा कलेक्सनका लागि आफ्नो संस्थाले सहयोग गर्ने बचनवद्धता व्यक्त गर्नुभयो । पत्रकार शैलेश श्रेष्ठले गैरआवासीय नेपाली संघले सामाजिक एकता र सम्वन्धित देशको सरकारसंग नेपाली समुदायको हक हितका लागि काम गर्नुपर्ने भन्दै साझा संस्थाको रुपमा विकास गर्नुपर्ने धारण राख्नुभयो ।

नेपाली जनसम्पर्क समिति क्यानडाका महासचिव बसन्त कार्की र सहयात्राका सुमन पौडेले डाटा कलेक्सन पहिलेने शुरु गर्नुपर्ने भन्दै सहयोगका लागि तत्पर रहेको विचार व्यक्त गर्नुभयो ।

गैरआवासीय नेपाली संघ अन्तराष्टिय समन्वय

परिषदमा सदस्य तुलसी सापकोटा, संघ क्यानडाका निवर्तमान अध्यक्ष चिरन्जिवी घिमिरे, संस्थाका सदस्य हरी ओझाले डाटा कलेक्सन वर्तमानको आवस्यकता भएको भन्दै दुतावासको सेवालाई सहज बनाउन गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाले सहजीकरण गनुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाका पदाधिकारी एवं सदस्यहरुको उपस्थिति रहेको कार्यक्रममा संस्थाका सचिव राजेन्द्र पोखरेल र प्रवक्ता विरेन्द्र रावतले टिप्पणी गर्नुभएको थियो ।

विधान मस्यौदा हस्तान्तरण २.

गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानाडाको बिधान समितिले तयार पारेको संस्थाको विधान मस्यौदा गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडालाई हस्तान्तरण गरेको छ । यहि अप्रेल १६ तारेखका दिन लन्डन ओन्टेरीयोमा एक कार्यक्रम गरि विधान समितिका संयोजक ज्योती बैद्यले संस्थाका अध्यक्ष दिपक गौतमलाई विधान मस्यौदा हस्तान्तरण गर्नुभएको हो ।

गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानाडाको बिधान समितिले तयार पारेको संस्थाको विधान मस्यौदा हस्तान्तरण गर्दै ।

संयोजक वैद्यले तोकिएको समय अगावै विधान निर्माण गरि हस्तान्तरण गर्न सहयोग गर्ने टिमका सदस्य सचिव र सदस्यहरुलाई धन्यबाद दिदै विधान मस्यौदा बार्षिक साधारण सभाले पास गरेर लागु भएमा आउदो २ बर्षमै संस्थाको मुहार फेरिने बताउनुभयो । ९ महिनाको समयसिमा तोकि गत सेप्टेम्वर २५ तारेखका दिन गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाले पुर्व निर्वाचन आयुक्त ज्योति वैद्यको संयोजकत्वमा अधिवक्ता केशव दाहाल र गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाका निवर्तमान सदस्य अनन्त आचार्य सदस्य रहनेगरि विधान समिति निर्माण गरेको थियो । समितिमा सुरेशचन्द्र श्रेष्ठ, हिमी श्रेष्ठ, कल्पना ढकाल र सुनिता के सीलाई मनोनित गरिएको थियो भने सदस्य सचिवको रुपमा सुरेश चन्द्र श्रेष्ठ रहनु भएको थियो । समितिले गैरआवासीय नेपाली संघका पुर्व अध्यक्षज्युहरु, पुर्व पदाधिकारीहरु एवं सदस्यहरुसंग परामर्श गरि तोकिएको समय भन्दा एक महिना अगावै विधान मस्यौदा हस्तान्तरण गरेको हो । हस्तान्तरण कार्यक्रममा गैरआवासीय नेपाली संघका सचिब चिरन्जिबी घिमिरे,संघको क्यानडाका उपाध्यक्ष द्वय दिपक सापकोटा र शैलेन्द्र चापागाई, सचिब राजेन्द्र पोखरेल, कोषाध्यक्ष याम खत्री, प्रबक्ता बिरेन्द्र रावत, नेपाली जनसम्पर्क समिति क्यानाडाका अध्यक्ष बुद्दि प्रकाश ओली लागाएत नयाँ विधानले संस्थालाई सकारात्मक प्रभाव पार्ने भन्दै विधान निर्माण समितिको कार्यको प्रसंसा गरेका थिए । विधाननिर्माण समितिका सदस्य सचिव सुरेशचन्द्र श्रेष्ठले संचालन गनुभएको कार्यक्रममा स्थानिय संगिता धौभडेल, बुद्दी गुरुङ, प्रेम रसाइली,भगवती थापा, उषा पोखरेल लगायत स्थानिय विद्यार्थी तथा नयाँ आप्रवासीहरुले कार्यक्रममा गैरआवासीय नेपाल संघ क्यानडालाई सुझाव दिनुभयो । सोहि दिन स्थानिय आकृति थापा र भगवती थापाको नेतृत्वमा सम्पन्न रक्तदान कार्यक्रममा १९ जनाले रक्तदान गरेका थिएका । नेपलिज ब्लड डोनर्स एसोसिएसन क्यानडाका अध्यक्ष शुरेस गौतमले रक्तसंचार र यसको महत

वबारे प्रकास पार्नुभएको थियो । कार्यक्रममा रक्तदाताहरुलाई प्रमाणपत्र वितारण गरिएको थियो । कार्यक्रम स्थानिय हाक्का खजाना रेष्टुरेन्टमा भएको थियो ।

नेपाली नया बर्षको शुभकामना आदान प्रदानसमेत गर्ने उद्देश्यले आयोजित सो कार्यक्रममा नेपाली समुदायको सदस्यहरु सहित नेपाली भाषीहरुको समेत उपस्थिति रहेको थियो ।

३. गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाले गर्यो निशुल्क ट्याक्स फाइल

गत अप्रिल ३ तारिखका दिन क्यानाडाका विभिन्न स्थानमा गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानाडाले निशुल्क ट्याक्स क्लिनिक आयोजना गर्यो। भर्च्युल र भौतिक रुपमा आयोजना गरिएको सो सेवाबाट धेरै नवआगन्तुक नेपालीहरु लाभान्वित भएका थिए। गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानाडाका सदस्य बिशाल घिमिरेले क्यानडाभरको ट्याक्स क्लिनिकको संयोजन गर्नु भएको थियो। उहा सन् २०१५ बाटै बिभिन्न संघ सस्थाहरु मार्फत यस्ता कार्यक्रममा आबद्ध हुनुहुन्छ। सम्वन्धित पेशामा लामो समयको अनुभब प्राप्त घिमिरेका साथमा आशिष अधिकारीले पनि सो कार्यक्रममा सेवा प्रदान गर्नु भएको थियो । कलाधर बिश्वकर्मा, मनी कार्की, निर्मला गिरी र भरत कार्कीले पनि सो कार्यक्रममा सहयोगी भूमिका निर्बाह गर्नु भएको थियो । सो कार्यक्रमको लागि स्थान उपलब्ध गराउनु भएको होमलाईफ २४रु७ ले स्थान मिसिसागामा स्थान उपलब्ध गराएको थियो । मिसिसागामा २१ जनाले प्रत्यक्ष सेवा लिएका थिए भने अन्यले टेलिफाने मार्फत ट्याक्स सम्बन्धि जानकारी लिएको संयोजक विशाल घिमिरेले जानकारी दिनुभयो । सोहि प्रकृतिको कार्यक्रम उमेश भण्डारीले सोहि दिन ओटवामा पनि भर्च्युअल रुपम संचालन गर्नु भएको थियो।

सोहि दिन स्कारबोमा पनि ट्याक्स क्लिनिकको आयोजना गरियो । यो क्लिनिकका लागि बीरकाजी गुरुङ, विद्याभुषण कार्की र सुकदेव बरालले स्वयंसेवा गर्नुभएको थियो भने यो क्षेत्रको संयोजन कोषाध्यक्ष याम खत्रीले गर्नुभएको थियो । कार्यक्रमहरुमार्फत प्रत्यक्ष रुपमा २० जनाको ट्याक्स फाइल गरिएको थियो भने टेलिफोनबाट धेरै नवअ(ागन्तुकहरुलाई ट्याक्स फाइलबारे जानकारी दिइएको थियो । कार्यक्रमका लागि एभरेष्ट लर्निङ सेन्टरले स्थानका अलावा स्टेसनरीहरुसमेत उपलब्ध गराएको थियो । कार्यक्रममा नेप्लिज ब्लड डोनर्स एसोसिएसनका अध्यक्ष सुरेश गौतमले प्रिन्टर लगायत अन्य सामाग्रीहरु उपलब्ध गराउनु भएको थियो ।

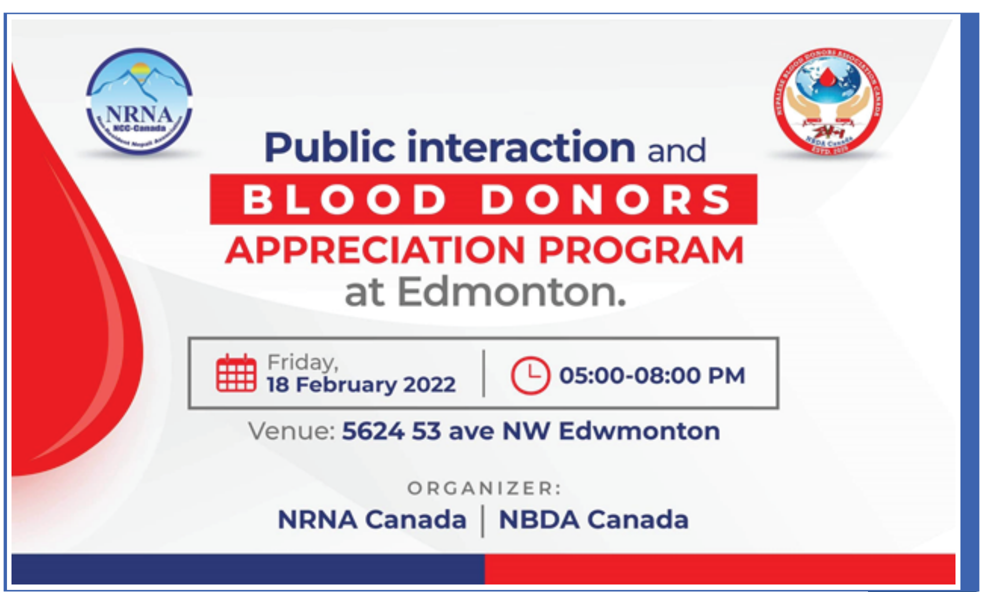
गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाले गर्यो, निशुल्क ट्याक्स फाइल कार्यक्रम ।

त्यसैगरी भिन्डालु रेष्टुरेन्टका प्रोपाइटर रोशन बोहोराले खाजा उपलब्ध गराउनु भएको थियो भने दिपक साहले स्टेसनरी.उपलब्ध गराउनु भएको थियो । कार्यक्रममा भाबी न्यौपाने , चन्द्र पन्थी, लक्ष्मण सुबेदी,रबिन घिमिरे, लगायतका धेरै संघका सदस्यहरुको सो कार्यक्रममा सक्रिय सहभागिता थियो ।

४. एडमन्टनमा अन्तरक्रिया एवं रक्तदान सम्पन्न

गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडा र ब्लड डोनर्स एसोसिएसन क्यानडाको संयुक्त आयोजनामा क्यानडाको एडमन्टनमा गत १८ फ्रेबुअरीमा एक अन्तरक्रिया एवं रक्तदाता सम्मान कार्यक्रमको आयोजना गरियो । गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाले क्यानडाका विभिन्न क्षेत्रमा भएका नेपालीहरुको संस्थाप्रतिको अपेक्षा बुझ्न एवं आफ्ना कार्यक्रमहरुका बारेमा जानकारी दिन यस्तो कार्यक्रम आयोजना गरेको हो । कार्यक्रममा अध्यक्ष दिपक गौतमले गैरआवासीय नेपाली संघका कार्यक्रमको बारेमा जानकारी दिनुभएको थियो ।

कार्यक्रममा स्थानीय संस्था नेकासेका अध्यक्ष अर्जुन केसीले गैरआवासीय नेपाली संघले स साना कार्यतर्फ समय खर्चिनु नहुने भन्दै नितिगत तहमा कार्य गर्न सुझाव दिनुभयो । गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाका सदस्य लक्ष्मण अधिकारीको सभापतित्वमा सदस्य पितानाथ पौडेलले संचालन गर्नुभएको कार्यक्रममा रक्की स्पोर्टस् क्लबका अध्यक्ष शिशिर श्रेष्ठले वेभसाइटलाई अपडेट गर्नुपर्ने, नेपालको सांस्कृतिक केन्द्र विकासमा गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाले कार्य गर्नुपर्ने सुझाव दिनुभयो । कार्यक्रममा गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाका निवर्तमान अध्यक्ष चिरन्जिवी घिमिरे, पुर्व उपाध्यक्ष देवेन्द्र सुवेदी, माधव दुलाल, स्वास्थ्य समिति संयोजक डा दिनेश धरेल, इमिग्रेसन समितिका सदस्य सचिव सन्तोष दाहाल, समाजसेवी महिला रश्मि थापा, घरजग्गा व्यावसायी विमल बस्नेत, स्थानीय रविन्द्र फुयाँल, प्रबेश पाण्डे लगायतले आ आफ्नो धारणा राख्नुभएको थियो । यसअघि सम्पन्न रक्तसंचार सम्बन्धी कार्यक्रममा क्यानेडियन व्लड सर्भिसेजकि टेरिटोरी म्यानेजर इरिन डि क्लेयरले नेपलिज क्यानेडियन व्लड डोनर्स एसोसिएसनले गरेका कार्यहरु र व्लड सचेतना सम्वन्ध प्रस्तुतिकरण गर्नुभएको थियो । संस्थाका अध्यक्ष सुरेशराज गौतमको अध्यक्षतामा महासचिब लिलानाथ पाण्डेले संचालन गर्नुभएको कार्यक्रममा रक्तदाता र रक्तदानमा सहयोग गर्ने व्याक्ति तथा संस्थालाई सम्मान स्वरुप प्रमाणपत्र वितरण गरिएको थियो । सोहि दिन दिउसो एडमन्टनमा रक्तदान कार्यक्रमको आयोजना गरिएको थियो जसमा ८ जनाले रक्तदान गर्नुभएको थियो ।



गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडा र ब्लड डोनर्स एसोसिएसन क्यानडाको संयुक्त आयोजनामा क्यानडाको एडमन्टनमा गत १८ फ्रेबुअरीमा एक अन्तरक्रिया एवं रक्तदाता सम्मान कार्यक्रमको आयोजना गरियो ।

भलिवलको उपाधी लालीगुराँसलाई ५.

रक्की माउन्टेन स्पोर्टस क्लवले गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाको सहयोगमा गत फेब्रुअरि १९ र २० मा क्यानडाको एडमन्टनमा आयोजना गरेको भ्यालेन्टाइन कप क्यानडाव्यापी खुल्ला भलिवल प्रतियोगिताको उपाधी लालीगुराँस स्पोर्टस एन्ड कल्चरल सेन्टर मिसिसागाले हात पारेको छ । क्यानडाका विभिन्न सिटीबाट सहभागी १२ टिमलाई पछि पार्दै लाल(िगुराँसले सो उपाधी हात पारेको हो । प्रतियोगितामा क्यालगारीको टिम दोस्रो र अटोवाको टिम तेस्रो भएका थिए । भलिवल उद्धाटन कार्यक्रममा गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाका अध्यक्ष दिपक गौतमले खेलको माध्यमबाट सामाजिक एकता सद्भाव र शारिरीक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पर्ने हुँदा संस्थाले खेलकुदलाई प्रार्थमिकतामा राखेर काम गरिरहेको जानकारी दिनुभयो । उहाँ क्यानडाका विभिन्न स्थानमा भलिवल, फुटवल, क्रिकेट लगायतका खेलहरुको राष्टिय प्रतियोगिता आयोजना गर्ने योजना रहेको जानकारी दिनुभयो । उद्धाटन कार्यक्रममा स्थानीय सांसद, कार्यक्रम संयोजक लक्षमण अधिकारी, गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाका अल्बर्टा संयोजक बाबुराम बानियाँ, कोषाध्यक्ष याम खत्रि, सदस्य विशाल घिमिरे लगायतको उपस्थिति रहेको थियो । कार्यक्रम समापनको अवसरमा गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडका अध्यक्ष दिपक गौतम, रक्की स्पोर्टस क्लवका अध्यक्ष शिशिर श्रेष्ठ, कार्यक्रम संयोजक लक्ष्मण अधिकारी, समाजसेवी आइ गुरुंग लगायतले विजेता टिमलाई ट्रफि एवं नगद पुरस्कार वितरण गर्नुभएको थियो । प्रतियोगिताको बेष्ट प्लेयर अटोवाका आस्पद भट्टराई भएका थिए । भलिवल प्रतियोगिताको लागि गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाले १ हजार क्यानेडियन डलर सहयोग गरेको थियो ।

भलिवलको उपाधी लालीगुराँसलाई ।

६. गैरआवासीय नेपाली संघको दशौं महाधिवेसन काठमाडौमा सम्पन्न

गैरआवासीय नेपाली संघको दशौं महाधिवेसन गत मार्च २६ गतेबाट ३ दिनसम्म काठमाडौंको होटेल हिमालयमा सम्पन्न भयो । नेपालका राष्टपति विद्यादेवी भण्डारीबाट उद्धाटन भएको सत्रमा संस्थापक अध्यक्ष उपेन्द्र महतो, पुर्व अध्यक्षहरु जिवा लामीछाने र भवन भट्ट, संस्थापक सदस्य रामप्रताप थापा लगायतले आफ्नो मन्तव्य राख्नु भएको थियो । संस्थाका महासचिव हेमराज शर्माबाट प्रस्तुत प्रगति विवरण र कोषाध्यक्ष महेश श्रेष्ठले प्रस्तुत गरेको आर्थिक प्रतिबेदन साधारण सभाले पारित गरेको थियो । त्यस्तै अध्यक्ष कुमार पन्तले प्रस्तुत गर्नु भएको विधान संसोधन प्रस्तावमा निर्वाचन सम्वन्धी बुँदालाई निश्कृय गरि सम्पूर्ण अधिकार अध्यक्ष मण्डलल(इ दिने ब्यबस्था गरिएको थियो । त्यसलाई साधारण सभाले पारित गरेपछि परराष्ट मन्त्रालयले सदर गरेको थियो । सोहि विधान अनुरुप बर्तमान कार्यसमिति घोषणा गरिएको थियो । अध्यक्ष मन्डलका तर्फबाट निवर्तमान अध्यक्ष कुमार पन्तले घोषणा गर्नुभएको नयाँ कार्यसमितिमा कुल आचार्य, रविना थापा र बद्री केसीलाई अध्यक्ष घोषणा गरिएको थियो । त्यस्तै केशव पौडेल र गौरी जोशीलाई महासविच घोषणा गरिएको थियो । सो कार्यसमितिमा

क्यानडाबाट पहिलो पटक चिरन्जीवी घिमिरे सचिव र विमला सापकोटा महिला कोआर्डिनेटरमा चयन हुनुभएको छ। त्यस्तै डिआरसीमा अभिमन्यु बस्नेत र तुलासिंह भट्चन त्यस्तै युवा डिआरसीमा इश्वर खत्री चयन हुनुभएको छ। १० औ साधारण सभाको समापन नेपालका प्रधान(मंत्री शेर बहादुर देउवाले गर्नुभएको थियो। १० औ साधारण सभामा क्यानडाबाट काठमान्डौमा संघका चेयरपर्सन सम्राट थापा, अध्यक्ष दिपक गौतम, प्रवक्ता विरेन्द्र रावत, क्षेत्रिय युवा संयोजक विमला सापकोटा, पुर्व उपाध्यक्ष देवेन्द्र सुबेदी, पुर्व प्रवक्ता केपि भन्डारी लगायतको उपस्थिति रहेको थियो। त्यस्तै जुमबाट समेत धेरै सहभागीहरु जोडिनुभएको थियो।

गैरआवासीय नेपाली संघको दशौं महाधिवेसन काठमाडौमा सम्पन्न।

विभिन्न प्रस्तुतिकासाथ नयाँ बर्ष २०२२ मनाइयो ७.

अंग्रेजी नयाँ बर्ष २०२२ अवसर पारेर गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाले गत जनवरी १ तारिखका दिन शुभकामना आदान प्रदान कार्यक्रम आयोजना गर्यो । भर्च्युल माध्यबाट सम्पन्न भएको सो कार्यक्रममा क्यानाडा स्थित नेपाली राजदुत भृगु ढुंगानाले यहा रहने सबै नेपालीहरुलाई नेपाल सरकारका तर्फबाट शुभकामना दिनु भएको थियो। कार्यक्रममा क्यानाडामा स्थाई वा अस्थाईरुपमा बसोबास गरि विभिन्न पेसा , ब्यबसाय वा अध्ययनमा संलग्नहरुलाई गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाको तर्फबाट बिशेष शुभकामना दिईएको थियो। कार्यक्रमको प्रचार प्रसारको क्रममै सकेसम्म नेपाली टोपीमा सहभागी हुन आव्स्वान गरिएकोले बैठकमा उपस्थित प्राय सबै सोहि अनुसार उपस्थित भएका थिए ।

विभिन्न प्रस्तुतिकासाथ नयाँ बर्ष २०२२ मनाइयो।

कार्यक्रममा सहभागी अतिथिहरुले नेपालीको पहिचान टोपीको महत्व र यो सेरोफेरोका विभिन्न पक्षमा आ आफ्नो धारणा राखेका थिए। कार्यक्रममा आसन्न निर्वाचन प्रणाली र नयाँ बिधान निर्माणमा भएका प्रगतीबारे पनि सहभागीहरुलाई विधान निर्माण समितीका सदस्य अधिवक्ता केशव दाहालले जानकारी दिनुभएको थियो। साथै कोभिड १९ को नयाँ भेरिएन्ट ओमिक्रोनबारे गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाका स्वास्थ्य एवं सचेतना संयोजक डा दिनेश धरेलले प्रस्तुत गर्नुभएको थियो। गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाका सचिव राजेन्द्र पोखरेलको संचालन र उपाध्यक्ष शैलेन्द्र चापागाईको सभापतित्वमा सम्पन्न कार्यक्रममा संघका अध्यक्ष दिपक गौतमले सवैलाई धन्यबाद दिनुभएको थियो। गैरआवासीय नेपाली संघको फेसबुक पेजमा कार्यक्रमको भिडियो हेर्न सकिने छ।

८. गैरआवासीय नेपाली संघले दोस्रो बस हस्तान्तरण गर्यो ।

गैर आवासीय नेपालीहरुको सहयोगमा सुदुर पश्चिम प्रदेशका लागि खरिद गरिएको एनआरएनएको दोस्रो 'मोबाइल ब्लड बैंक बस' हालै हस्तान्तरण गरिएको छ। संघका निबर्तमान अध्यक्ष कुमार पन्तले धनगढी उपमहानगरपालिकाका मेयर नृप ओड मार्फत कैलाली रेडक्रसका अध्यक्ष उत्तम जोशीलाई बस हस्तान्तरण गर्नु भएको थियो ।

हस्तान्तरण कार्यक्रममा एनआरएनएका संरक्षक जीवा लामिछाने, सल्लाहकार कुल आचार्य, उपाध्यक्ष डा. बद्री केसी, महासचिव डा. हेम राज शर्मा, प्रवक्ता डिवी क्षेत्री, मानार्थ सदस्य धर्मराज अधिकारी र शनिकुमार ओलीलगायत एनआरएन अभियन्ताहरु सहभागि हुनुहुन्थ्यो ।

बसको कुल लागत ६० लाख हाराहारीमा भए पनि गैर आवासीय नेपालीहरुबाट ४८ लाख सहयोग संकलन भएको थियो । बाँकि रकम एनआरएनएको आइसिसीको खाताबाट पछि ब्यहोर्ने गरि खरिद गरिएको थियो ।

'मोबाइल ब्लड बस' परियोजनामा संघका सचिव गौरीराज जोशी संयोजक र अफ्रिकाबासी आइसिसी पूर्व कोषाध्यक्ष हिक्मत थापा सह-संयोजक हुनुहुन्थ्यो । परियोजनाका लागि सुदुर पश्चिमेली समाज अन्तर्राष्ट्रिय समिती, सुदुर पश्चिम समाज जापान, एनआरएनए अमेरिका, अस्ट्रेलिया, कोरिया, केन्या, सेसल्स, युगान्डा, जापान, क्यानडा, नाइजेरिया, साइप्रस, जाम्बिया, न्युजिल्यान्ड, नेदरल्यान्ड, घाना, जाम्बिया, सुदुर पश्चिम समाजहरु अमेरिका, टेक्सस अमेरिका, कोरिया, भिक्टोरिया अस्ट्रेलिया, सिडनी अस्ट्रेलिया र बेलायत, एनआरएन महिला समिती युरोप, अन्तर्राष्ट्रिय ब्लड डोनर्स एसिसियसन, ह्युमानिटी फाउन्डेसन, टीकापुर सरोकार समूह, रोटरी क्लव अफ न्युयोर्क , एनआरएनए अन्तर्राष्ट्रिय समिती लगायतले सहयोग पुर्याएका थिए ।

गैर आवासीय नेपालीहरुको सहयोगमा सुदुर पश्चिम प्रदेशका लागि खरिद गरिएको एनआरएनएको दोस्रो 'मोबाइल ब्लड बैंक बस'
हस्तान्तरण गरिएको छ।

मोबाइल ब्लड बस सुदुर पश्चिमका सबै जिल्लाहरुमा आवश्यकता अनुसार सञ्चालन गरिनेछ । आधुनिक प्रविधिसहितको बसबाट लामो दुरीका रक्त संकलन स्थलमा गएर बस भित्रै रक्त दान गर्ने, संकलन गर्ने र सुरक्षित रुपमा ब्लड बैंकसम्म ल्याउन सक्ने सुविधा उपलब्ध छ।एनआरएनएले नेपालमा मानव कल्याणकारी योजना अन्तर्गत पहिलो घुम्ती रगत बस भरतपुर महानगरपालिकामार्फत् चितवन रेडक्रसलाई यस अघिनै हस्तान्तरण गरिसकेको छ । संघले नेपालका सातवटै प्रदेशमा बस पुर्याउने लक्ष लिएको छ । गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाले दुबै रक्तसंचार बसलाई सहयोग गरेको छ । नेपालको रक्तसंचार क्षेत्रको गुणस्तर सुधारका निम्ति घुम्ती बस परियोजनाले सहयोग पुर्याउने गैर आवासीय नेपाली संघ क्यानाडाका अध्यक्ष दिपक गौतमले भएको थियो । यो परियोजनाको शुरुवात गैरआवासीय नेपाली संघको रक्तसंचार समितिले गरेको हो। त्यो समितिमा २०१७ देखि हालसम्म क्यानडाबाट बर्तमान अध्यक्ष दिपक गौतम र नेपलिज ब्लड डोनर्स एसोसिएसन क्यानडाका अध्यक्ष शुरेश गौतमले विभिन्न पदमा रहेर काम गर्नुभएको छ।

आइसिसी शुल्क विबाद र समाधान ९.

गैरआवासीय नेपाली संघ केन्द्रीय समितिबाट गत मार्च १३ तारिखका दिन गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानाडालाई अनायासै रकम भुक्तानीको ताकेता पत्र प्राप्त भएपछी गैरआसमिति नेपाली संघ केन्द्रीय समिति र गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानाडाबीच छलफल गरि सो ताकेता पत्रका सम्बन्धमा सत्य तथ्य बुझी आवश्यक रकम बुझाउन गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानाडाले निम्न बमोजिमको एक समिति गठन गरेको थियो ।

१) चेयरपर्सन सम्राट थापा
२) अध्यक्ष दिपक गौतम
३) महिला उपाध्यक्ष संगीता जीसी
४) महासचिव अनुप सुबेदी
५) कोषाध्यक्ष याम खत्रि
६) अल्वर्टा संयोजक बाबुराम बानिया
७) सदस्य विशाल घिमिरे

यो समितिलाई आवस्यकता अनुसार निवर्तमान कार्यसमिति र केन्सद्रसंगको समन्वयमा सकेसम्म छिटो समस्या समाधान गरि केन्द्रमा रकम पठाउन बोर्डले अधिकार दिएको थियो । बोर्डले दिएको अधिकार प्रयोग गर्दै समितिले गठनभएको भोलिपल्टैदेखि तत्कालिन आइसीसी अध्यक्ष कुमार पन्त, उपाध्यक्ष बद्री के सी, महासचिव हेमराज शर्मा, कोषध्यक्ष महेश श्रेष्ठ सहितसंग छलफल आयोजना गरेको थियो । छलफलमा क्यानडाबाट सिफारीस गरिएका १ सय ४९ जना प्रतिनिधिको नाम समाबेश गर्न तत्कालिन आईसीसीको नेतृत्व सहमत भएपछि २८ हजार ४ सय क्यानेडियन डलर आइसीसीलाई पठाइएको थियो ।

१०. क्यानडामा अन्तराष्ट्रिय महिला दिवस मनाइयो

मार्च ८ का दिन अन्तराष्ट्रिय महिला दिवस क्यानाडामा पनि बिभिन्न कार्यक्रमहरु सहित मनाइयो । गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडा र महिला चौतारि क्यानाडाको संयुक्त आयोजनामा भएको भर्चुअल कार्यक्रममा प्रमुख अतिथी स्थानीय सासद सोनिया सिद्धुले नेपाली महिलाहरुलाई समस्या परेमा आफु र आफ्नो कार्यालयले सहयोग गर्ने जानक(ारी दिनुभयो । गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाका महिला संयोजक अरिता राई गुरुडले संचालन गर्नुभएको कार्यक्रमको अध्यक्षता महिला चौतारीका अध्यक्ष गीता शर्माले गर्नुभएको थियो । कार्यक्रममा गैरआवासीय नेपाली संघका अध्यक्ष दिपक गौतम, उपाध्यक्ष संगिता जीसी, महासचिवब अनुप सुबेदी, सचिव राजेन्द्र पोखरेल, कोषाध्यक्ष याम खत्री, महिला चौतरीकी चेयरपर्सन गीता दवाडी,गायिका रीता बुर्लाकोटी, चन्दा अधिकारी लगायतको उपस्थिती रहेको थियो। कार्यक्रममा साँस्कृतिक कार्यक्रम सहित क्यानडाका धेरैजसो शहरहरुबाट महिला दिदीबहिनीह(रुको सहभागिता रहको थियो । त्यसैगरी टोरोण्टोमा पनि नेपलिज क्यानेडियन विमेन एसोसिएसनलेसमेत टोरोन्टोमा एक कार्यक्रम गरि यो दिवस मनायो । कार्यक्रमा नेपाली राजदुत भृगु ढुंगानाले नेपालले महिला समानताको क्षेत्रमा उल्लेख्य प्रगति हाँसिल गरेको जानकारी दिनुभयो। गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाका अध्यक्ष दिपक गौतमले हाम्रो पुस्ताका महिलाहरुलाई दोहोरो कामको भार परेको बताउँदै

महिलामा हुने सहनसिलताले सामाजिक संस्थामा समेत सकारात्मक प्रभाव पार्ने भन्दै नेपाली सामुदायिक संस्थाको नेतृत्व गर्न महिलाहरुलाई आग्रह गर्नुभयो। संस्थाकी अध्यक्ष शुसिला भन्डारीको अध्यक्षता र मेरिगोल्ड भन्डारीको संचलनमा गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाकी महिला संयोजक अरिता राई गुरुंगले अन्तराष्टिय महिला दिवसको उपलक्षमा सम्पूर्ण महिला दिदीहिनीहरुमा शुभकामना व्यक्त गर्नुभयो। कार्यक्रममा गैरआवासीय नेपाली संघ क्यानडाका कोषाध्यक्ष याम खत्री र सदस्य गोपाल भण्डारीको सहभागिता रहेको थियो।

गैरआवासीय नेपाली संघका प्रोभेन्सियल संयोजकहरु

क) शैलेन्द्र चापागाई अन्टेरीयो
ख) बाबुराम बानियाँ अल्बर्टा
ग) राजु भट्टराई भ्यान्कुवार
घ) प्रमेश गुप्ता क्युवेक
ङ) कृष्ण न्यौपाने म्यानीटोवा
च) विनोद सुवेदी सास्काट्युन

भाग्यलाई दोष दिनु भन्दा सावधान हुनुबेस, बाजा बजाएर 'दशा' आउदैन

११.

२०७४ पुस २० गते बाट स्पाइनल इन्जुरीको कर्मचारी भएर सुरु भयको यात्रा लगभग चार बर्ष सम्म चल्यो, म आफ्नो पेसामा यति धेरै रमाएको थिएकी समय बितेको पत्तो नै भएन। काभ्रे जिल्ला, साँगा नजिकै मनोरम वातावरणमा रहेको यो पुर्नस्थापना केन्द्रको माहोल अन्य हस्पिटलहरु भन्दा केहि भिन्न छ। बालक, युवा, वृद्ध , महिला, पुरुष आदि व्हीलचियरमा विभिन्न क्रियाकलापहरू गरिरहेको देख्न पाइन्छ। ति मध्य कोहि छोटोसमयको लागि मात्र व्हीलचियरमा हुन्छन् भने कोहि जीवनभरका लागि, जुन कुरा उनिहरुलाई पुर्ण रुपमा स्विकार्न कयौं वर्ष लाग्न सक्छ।

चार वर्षको कार्यकालमा मैले थुप्रै बिरामीहरु हेरेकी रहेछु। एक-एक जनाको आकृति मेरो दिमागमा यसरी बसेको छ कि सायद यो जुनिमा बिर्सन असम्भव छ। सन् २००२ देखि २०१८ मध्य महिना सम्मको डाटा हेर्दा २,०३५ जना बिरामीले मेरुदण्डमा चोट लागेर, स्पाइनल इन्जुरीबाट सेवा लिइसकेका रहेछन्। स्पाइनल कर्ड इन्जुरी भएपछी चोट लागेको भाग भन्दा तलको भाग नचल्ने, छुएको थाह नहुने, दिशा पिसाब मा कन्ट्रोल नहुने लगायत अन्य धेरै समस्याहरु हुन्छ र कहिले निको नहुन पनि सक्छ, स्पाइनल कर्ड इन्जुरी भएर शारीरिक पक्षघात हुने कारणहरु धेरे छन् जस्तै- लडेर(भिर, रुख, घर, ईलेकट्रीक पोल, कान्ला आदि), सडक दुर्घटनामा परेर, मेरुदण्डको रोग जस्तै- टियूमर, टिबी लगेर, शारिरिक यातनाबाट, डाइभ इन्जुरी भएर, गाई, गोरुले हानेर आदी।

जब म बिरामीहरुसँग कुरा गर्छु। सबैको दुःख, भोगाई र कथा-व्यथामा एउटा समानता पाउछु , त्यो हो पछुतो (यदी मैले त्यो काम नगरेको भए, यदी बाइकले ओभरटेक नगरेको भए, रुख नचडेको भए, बढी ध्यान पुराएको भए आदि इत्यादी)। यस्तै बिरामीहरु मध्य केहि सवारी चालकहरु पनि छन। उनीहरू भन्छन कि यत्रो वर्ष ओहोरदोहोर गरेको बाटो कहिले केहि भएको थिएन, आजै यस्तो भयो। दशा बाजा बजाएर आउदैन भनेझैं दुर्घटना हुने पनि सधै हिड्ने बाटो, सधै चड्ने भर्याङ्ग, सधै सेउला झार्ने रुख मै हो। हाम्रो दैनिकीसँग जोडिएको कुराहरुबाट नै अप्रत्याशित रुपमा हुने

घटना नै दुर्घटना हो ।

दुर्घटना भएको स्थानबाट हामी जस्तो पाए त्यस्तै तरिकाले बिरामी हस्पिटल लग्दा बिरामीलाई झन् जोखिममा पारी रहेका हुन्छौं । सही तरिकाले स्ट्रेचरमा शरीर सीधासँग राखेर लैजान अति आवश्यक छ, उचाइमा चढ्दा, घर बनाउने, रङ्ग लगाउने, बिजुलीको पोलमा काम गर्दा सेफ्टी वेल्टको प्रयोग गर्नुपर्छ । दैनिक क्रियाकलाप जस्तै गाइवस्तुलाई घाँस, पराल हाल्दा, भर्याङ्ग उक्लिदा ओर्लिदा, रुख चढ्दा, चिप्लो ठाउँमा टेक्दा निकै होस् पुराउन जरुरि छ । गाउँ घर, विध्यालयमा जनचेतना फैलाउने, सडक दुर्घटना न्युनिकरणको उपाय निकाल्न सम्बन्धित निकायको ध्यानाकर्षण हुन आवश्यक छ । भाग्यलाई दोष दिनु, मेरो पुर्पुरो यस्तै रहेछ भनेर बिलौना गर्नुको साटो सतर्कता अपनाएर विस्तारै काम गर्ने बानी बसाल्ने हो भने दुर्घटनाबाट जोगिन सकिन्छ भन्नुमा दुइमत हुन्न । यसरी आफू पनि बचौ र आफ्नो छरछिमेकमा पनि चेतना फैलायाऊ ।

लेखक

Srijana Gautam

Physiotherapist

M. Sc. In Medicine (Student)

University of Alberta

Edmonton, Canada

Children and Microelectronic use: What are the concerns 12.

There is an ongoing debate about the gains and flaws of microchip technology use and screen time for children. There is no doubt that the 21st century is the age of science and technology. These days almost everyone is equipped with one or the other forms of microelectronic gadgets around the globe. On the positive side, access to electronic devices makes life easier in various ways. On the other hand, these tools can have harmful effects on human health. For instance, all microelectronic devices have radiation, which affects children's delicate internal organs like the brain, nerves, eyes, and ears.

Picture credit: Pixabay

Screen time is the amount of time an individual spends using electronic devices such as surfing the internet, using cellphones, watching television, playing video games, and using personal computers. Research shows that several people are affected by electronic gadgets these days. Children are more prone to losing opportunities to be active and engage in outdoor activities. Over time, children encounter low levels of physical movement, which can diversely impact their overall health and

development. Due to their involvement in screen time constantly, children are boosting sedentary activities, which have poor effects on their overall health and well being. Excessive gadgets use, and their outcomes are discussed below.

Health Issues: Increased time with microelectronics can lead to serious physical health issues to kids. When they are more involved in screens, they becomes more sedentary and prone to have various health concerns such as obesity, insulin resistance, and type 2 diabetes. Similarly, they lack the physical activity which poorly affects their brain development. Excessive exposure to screen may cause trouble on children's eyesight and hearing capacity. In addition to that, children using excessive microelectronics may become overstimulated and experience mood swings, high anxiety levels, and enhanced irritability. They may also exhibit poor manners. Research has proved that when kids engage longer time with gadgets, there is more risks to develop mental health issues including depression, anxiety, mood disorders, attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) and suicidal tendency.

Sleeping Challenges: There is a connection between electronic gadgets and sleep. The children who use electronic devices before bedtime struggles to fall asleep. The reason is that the most of electronic devices produce a kind of blue light that tricks the brain into thinking it is daytime. Research has shown that if the children cannot sleep even for half an hour, their behavior is negatively impacted the next day.

Social Impact: Kids who use gadgets for prolonged periods have significantly reduced communication among their parents and colleagues; as a result, they become antisocial. It is obvious that screen habits diminished quality of family time. Those children may expose cyberbullying which is significant social problem that results anxiety, depression, strain, and suicidality among children.

Academic impact: The children who spend an extended period with gadgets achieve poor grades in school. For instance, those children struggle focusing on their educational activities. They became habituated spending more time on activities like gaming or using different social media rather than intellectual engagement.

Daily screen time recommendations depend on the child's age. According to the Canadian Paediatric Society and Canadian Society for Exercise Physiology, the following limits of screen time are suggested.

Age of Children	Recommended Screen Time
Below two years	NO SCREEN TIME.
2-4 years	Less than 1 hour
5-17 years	Maximum 2 hours (recreational screen time)

(NOTE: Recreational screen time includes watching television, messaging, and playing computer games, it excludes educational activities)

Picture credit: Pixabay

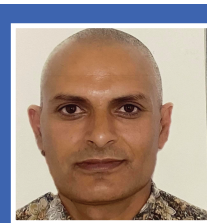
Some illustrations of impact of screen use:

1. Screen time is directly related to unhealthy lifestyle practices.
2. Children who spend more time in front of microelectronic gadgets tend to increase obesity.
3. Excessive screen time user child has lower scores of self-esteems and self-worth.
4. Maximum screen use is associated with lower school performance.

Parental obligations to minimize gadget use by their children

1. Set a daily recommended limit of screen use to your child (ren).
2. Encourage the child to participate in outdoor play and other activities.
3. Establish a screen-free zone, for instance, no cell phone use while traveling, kitchen table, or eating outside.
4. Become a role model to your children. They will learn from you.
5. Educate your children on appropriate gadget use, purpose, and limitation, make a schedule with them.
6. Sit with your offspring, monitor their work, and praise them for engaging in other activities.
7. Provide time to your children, spend some time with them.
8. Practice the LESS method with your children, limiting screen time by enforcing screen rules. Encourage children to sit less with gadgets and socialize by partici pating in other activities with family members and friends.
9. Children are encouraged to socialize with people by chatting with family and friends, reading books, getting involved in the exercise, eating healthy food, and using electronic gadgets minimally.

To conclude, electronic gadgets make life easier, even though parents must be conscious of their proper use by their children. It is a parental responsibility to educate children about the advantages and limitations of using electronic devices, display time, and monitor them correctly to alleviate adverse issues in the future



लेखक
Rudra Dahal
Faculty of Health Sciences
University of Lethbridge
Lethbridge, AB,
Canada

13. KarmaQuest International: Charity Profile

KarmaQuest International is a federally registered charityorganization in Canada established in 2013 (Charity Registration Number: 834458978RR0001). KarmaQuest International is a research-based and community charity organization working through two wings – Innovation Lab and Impact Lab (www. https://www.karmaquest.org/). In Innovation Lab, we conduct research relating activities to developmental issues. Currently in this Lab we are focused on publishing an international peer-reviewed journal which we have been doing for five years now by providing research scholars a platform for publishing their scholarly works. The journal is published online twice a year and is available at www.karmaquest.org/journal. The journal is open access and all articles are accessible free of charge through our journal's website. Many scholars from Nepal have also contributed their research work in our journal. In Impact Lab, on the other hand, we aim to implement various innovative developmental ideas through various community-based projects. We are now in the stage of identifying areas of need and writing grant-seeking proposals for prospective projects. Meantime,we have recently signedMemorandum of Understanding (MOU) with Nepal-based research organization called Nepal Development Research Institute (NDRI) to work with them collaboratively in addressing various developmental issues in Nepal. We also look forward to doing partnership with any other organizations when any needs arise to meet Nepal's developmental challenges. As KarmaQuest International being a registered charity, its programs are subject to audit from Canadian government and all activities are transparent.

Besides activities we are currently involved in, we are in the process of expanding our objectives and corresponding activities both within and outside Canada, including Nepal,by obtaining approval from Charity Directorate in Canada. In our extended objectives and activities, the focus is on alleviating poverty and enhancing education. The proposed objectives are: (a) To relieve poverty in developing countries by providing basic necessities of life, including food, clean water, clothing, medical supplies, educational aids, financial support, and/or shelter to individuals or families

who are poor, disabled, underprivileged, of low income, or in need, including also to those who are victims of disasters, and (b) To advance education by providing educational supports and services to community or educational organizations in Canada and in foreign countries. In line with these objectives, some of proposed activities that we are seeking approval are: (a) Providing basic necessities of life such as food, clean water, clothing, medical supplies, educational aids, financial support, and/or shelter to those individuals or families who are poor, physically and mentally disabled and underprivileged, and victims of natural disaster, (b) Providing educational supports and services to community organizations and educational institutions, (c) Conducting educational programs such as interaction, workshop, and professional networking for marginalized groups, (d) Conducting international education and cultural exchange visit programs, and (e) Organizing employment preparation, orientation, and training programs.

KarmaQuest International is headquartered in Ottawa, Canada and can be reached at +1 613-822-2098. Authorized contact persons are:
Director Dr. Santa Man Rai (santamanrai1@gmail.com) &
Director Mr. KedarBasnet (hellobasnetk@gmail.com).

NRNA Canada Subcommittee Coordinators 14.

1. Event and Fundraising Subcommittee – Bishal KC (Toronto)
2. Immigration and Newcomer Subcommittee- Sangita GC (Brampton)
3. Membership and Public Affairs Subcommittee - Som Gurung (Mississauga)
4. Language and Literature Subcommittee - Binod Subedi (Saskatchewan)
5. Women Subcommittee - Arita Rai Gurung (Scarborough)
6. Kids and Second-Generation Subcommittee- Ashok Poudel (Brampton)
7. Youth Subcommittee - Suraj Bartaula (Vancouver)
8. Professional Networking and Mentorship Subcommittee- Rajendra Pokharel (Scarborough)
9. Investment Promotion Subcommittee- Samrat Thapa (Calgary)
10. IT and Technology Transfer subcommittee- Dr. Bharat Sharma (Toronto)
11. Media and Communication Committee- Salikram Aryal (Ottawa)
12. Finance Subcommittee- Yam Khatri (Scarborough)
13. Health Subcommittee- Dr. Dinesh Dharel (Edmonton)
14. Government Relation Subcommittee- Pramesh Gupta (Montreal)
15. Tourism Promotion Subcommittee – Laxman Adhikari (Edmonton)
16. Heritage and Culture Subcommittee- P. Dharma Dash Budhathoki (Brampton)
17. Publication Subcommittee – Birendra Raut (Mississauga)
18. Sports Subcommittee – Laxman Pandey (Toronto)

15. Financial Letter

FINANCIAL STATEMENT

Dear community Members,

As part of our commitment to be an open, fair, and transparent organization, we have decided to publish semi annual financial position report of NRNA Canada to each and every member. Please find enclosed financial report for the period of August 26th 2021 to April 30th 2022. Please do write your suggestions and feedback to treasurer@nrnacanada.org.

Sincerely,

Yam Khatri

Treasurer

NRNA Canada

16. Financial Table

FINANCIAL POSITION STATEMENT FROM AUGUST 26TH 2021 TO APRIL 30, 2022			
BALANCE FORWARD AUGUST 26TH 2021.			$78,029.
CURRENT BALANCE BMO			
	CHECKING ACCOUNT	$ 34,182.41	
	SAVING ACCOUNT	$ 3,892.61	
	GIC ACCOUNT	$ 12,487.28	
	PAYPAL ACCOUNT	$ 953.04	
TOTAL (A)		**$ 51,515.34**	
ACCOUNT RECEIVABLE			
	LIFE MEMBER LF 352	$ 100.00	
	LIFE MEMBER LF 353	$ 100.00	
	GENERAL MEMBERSHIP	$ 15.00	
	BULLETIN ADVERTISMENT	$ 900.00	
TOTAL (B)		$ 1,115.00	
TOTAL (A+B)		**$ 52,630.34**	
ACCOUNT PAYABLE			
	ROCKY MOUINTAIN VOLLEYBALL EDMONTON	$ 1,000.00	
	DANFE SPORTS CLUB CALGARY	$ 1,000.00	
	EDMONTON INTERACTION PROGRAM BANNER	$ 150.00	
	BYLAW HANDOVER LONDON	$ 500.00	
	WEB AND BANNER DESIGN	$ 800.00	
	TAX PROGRAM BANNERS AND REFRESHMENTS	$ 500.00	
	RAJDHANI CUP OTTAWA 2021	$ 300.00	
	WEB HOSTING	$ 237.97	
	NRN IDOL COMPITION (YURAJ GURUNG)	$ 300.00	
TOTAL (A)		**$ 4,787.97**	
EXPENSES			
	WEBSITE ANALYTIC SOLUTIONS (NEW WEBSITE)	$ 2,260.00	
	MALTON SAMAJ	$ 250.00	
	BANK SERVICE CHARGES	$ 202.50	
	LALIGURANS SPORTS CLUB	$ 1,000.00	
	GLOBAL NRN MEMBERSHIP-	$ 13,080.09	
	GLOBAL NRN MEMBERSHIP-	$ 15,323.03	
	BULLITEN PUBLICATION VOL 1 & 2	$ 1,200.00	
	CHQ # 113(ISSUED BY PERVIOUS COMMITTEE)	$ 100.00	
	CHQ # 140(ISSUED BY PERVIOUS COMMITTEE)	$ 140.00	
	CHQ # 132 (ISSUED BY PERVIOUS COMMITTEE)	$ 811.00	
	CHQ # 143 (ISSUED BY PERVIOUS COMMITTEE)	$ 457.65	
	CHQ # 141 (ISSUED BY PERVIOUS COMMITTEE)	$ 135.60	
	CHQ # 145 (ISSUED BY PERVIOUS COMMITTEE TONEPAL COMMUNITY HOUSE)	$ 5,000.00	
TOTAL (B)		**$ 49,535.81**	

HAPPY **NEW YEAR 2079**

नयाँ वर्ष २०७९ को अवसरमा यहाँहरू सबैको
सुख, शान्ति, समृद्धि, सु-स्वास्थ्य एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको
हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना

दिपक दत्त गौतम
अध्यक्ष
तथा एन. आर. एन. ए. क्यानाडा परिवार