THE GURKHA WELFARE TRUST

# समाचार
# SAMACHARA

गोर्खा वेल्फेयर ट्ृष्टको खबर पत्रिका

संख्या ६४
सन् २०२३

www.gwtnepal.org | ०६१-५६७२८१/५६७२२५
mail@hqgws.org

Registered with FUNDRAISING REGULATOR

## १०३ वर्षिय पेन्सनरका लागि अत्यावश्यक सहायता

लाल बहादुर गुरुङले १०३ वसन्त पार गरिसक्नु भएको छ। भू.पू. गोर्खा समेत रहेका लालबहादुर GWT ले प्रवाह गर्ने सेवा/सुविधामा वहाँ पूर्ण रुपमा निर्भर हुनुहुन्छ। वहाँले मासिक रुपमा वेल्फेयर पेन्सन प्राप्त गर्नुका साथ-साथै GWT बाट मेडिकल सेवा लिनुहुन्छ। वहाँलाई GWT ले स्वच्छ पिउने पानी आउने धारा सहित भूकम्प प्रतिरोधी घर समेत बनाइदिएको छ।

बाँकी पृष्ठ २-३ मा

"तपाईंहरुलाई जीवनमा कहिल्यै दु:ख नपरोस। सँधै भरपूर खान पुगोस। मेरो आशिर्वाद छ, तपाईंहरुलाई।"

# CEO बाट सन्देश

गत नोभेम्बरमा हाम्रा अध्यक्ष लेफ्टिनेन्ट जनरल रिचर्ड वार्डलवले गर्नु भएको आह्वानमा GWT लाई सहयोग गर्नुहुने समस्त चन्दादाताहरुलाई धन्यबाद। हालको कठिन परिस्थितिमा पनि हामीलाई निरन्तर सहयोग गर्नुहुनेहरुलाई विशेष धन्यबाद दिन मलाई जनरल रिचर्डले अनुरोध गर्नुभएको छ।

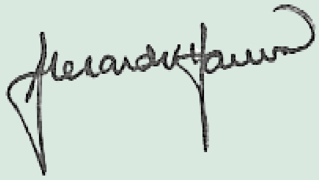
यो सन्देश लेखिरहँदा, हाल, हामी नेपालमा GWT ले गर्ने विभिन्न योजनाहरुको 'निर्माण सिजन'को मध्य बिन्दुमा छौं। वर्षा मौसमको प्रारम्भ हुनु अघि नै हामीले डिसेम्बर देखि अप्रिल महिनासम्म निर्माण योजनाहरु शुरु गरेर सम्पन्न गरिसक्नु पर्नेछ।

हाल, भू.पू. गोर्खाली तथा विधवाहरुका लागि भूकम्प प्रतिरोधी घरहरुको जग हाल्ने, गारो लगाउने, रङरोगन गर्ने कामहरु धमाधम भइरहेका छन्।

बेलायतीहरुले हालसम्म स्वतन्त्रता उपभोग गर्न पाउनुमा गोर्खालीहरुको दुई शताब्दी भन्दा धेरै समयदेखि योगदान रहेको छ।

अहिले ती बृद्ध-बृद्धाहरुलाई सहयोग गर्ने समयमा माथि उल्लेखित योगदानलाई ध्यानमा राख्न अति आवश्यक छ।

धन्यबाद,



अल हावर्ड
प्रमुख कार्यकारी अधिकृत (CEO)
गोर्खा वेल्फेयर ट्रष्ट

पहिलो पृष्ठबाट ...............

## १८ वर्षको उमेरमा भर्ति

बृद्धावस्थाका बावजुद, लालबहादुरले अझै पनि आफू भर्ति भएपछि लिएको सैन्य प्रशिक्षणलाई जीवन्त रुपमा सम्झन्छन्:

*"म १८ वर्षको उमेरमा भर्ति भएको थिएँ। विश्व युद्धका लागि तालिम लिए पनि लडाईमा म जान पाँईन। यदि म गएको भए कि त दुश्मनहरु मेरो हातबाट मारिन्थे या म तिनीहरुको हातबाट मरिन्थें होला।"*

*"तालिममा विभिन्न किसिमका बन्दुकहरु चलाउन तथा हाते संकेत गर्न सिकेको थिएँ। एक जना ब्यक्ति डाँडाको टुप्पामा गएर सेतो झण्डा हल्लाएको तरिकाले उसले के सन्देश दिइरहेको छ भनेर हामीले बुझ्नु पर्दथ्यो। विभिन्न परिस्थितिहरु बनाएर त्यस्तो समयमा के गर्नु पर्छ भनेर तालिम दिइन्थ्यो।"*

## सहाराको आवश्यकता

सन् १९४६ मा सैन्यसेवाबाट रिहा भएपछि लालबहादुर आफ्नो गाउँ लम्जुङ फर्किए। उनी आफ्नो कान्छा छोरा र बुहारीको परिवारसंग बस्छन्। करिब १५ वर्ष अघि श्रीमतीको दु:खद निधन पछि उनलाई आफ्नो हेरचाह गर्न कठिन भयो। समय बित्दै जाँदा उनको सुन्ने र देख्ने शक्ति कमजोर हुँदै गएको छ। ढाड दुख्ने समस्याका कारण उनी थोरै दूरी मात्र हिँड्न सक्छन्।

*"म ठिकै छु तर अलि राम्रो सुन्न सक्दिन, अलि ठूलो स्वरमा बोल्नु पर्छ, आँखा पनि राम्रोसँग देख्दिन।"*

बोली अस्पष्ट भएपनि उमेरको हिसाबले उनी निकै ठाठो र सक्रिय छन्। आफ्नो लुगा आफैं लगाउन र आफैं खान सक्छन्। परिवार का सदस्यहरुले उनलाई हेरचाह गर्ने, खाना पकाइदिने गर्दछन्।

## लाबहादुरलाई GWT को सहयोग अत्यावश्यक छ

लालबहादुरलाई GWT ले मासिक पेन्सन तथा मेडिकल सुविधा प्रदान गरेर सहयोग गरिरहेको छ।

गाँउमा अस्पताल छैन भने बेसीसहर स्थित GWT को वेल्फेयर सेन्टरसम्म पुग्न गाडीमा तीन घण्टा लाग्छ। उमेरको कारण गाडीमा यात्रा गर्न पनि असहज हुने हुनाले हाम्रो मेडिकल टोली नियमित रुपमा घरमै पुगेर उनको स्वास्थ्यको जाँच गर्ने औषधि पुऱ्याइदिने काम गर्दछ।

पेन्सन रकम सिधै बैंक खातामा जम्मा हुन्छ जसको भुक्तानी लिन उनको छोराले डेढ घण्टाको पैदल यात्रा गर्नु पर्दछ।

उक्त पेन्सन रकम लालबहादुरले आफ्नो लागि खाद्यान्न र लुगाफाटा किन्न प्रयोग गर्छन्। पेन्सन बिना उनलाई यी बस्तुहरु उपभोग गर्न कठिन हुन्थ्यो।

*"म सबै कुराहरु खान्छु। दाल, भात, सब्जी, गहुँ मकै। मलाई जे पकाएर दिए पनि खाइदिन्छु।"*

## बस्नको लागि सुरक्षित घर

२०७२ सालको भूकम्पले लालबहादुरको घर

मा क्षति पुऱ्याएको थियो। भाग्यवश, परिवार का कसैलाई चोटपटक नलागे पनि उनको बास बस्ने ठाउँ भएन।

GWT ले उनका लागि नयाँ भूकम्प प्रतिरोधि घर बनाइदिएको छ। तथापि, गाँउको विकटताका कारण निर्माण कार्य कम चुनौतिपूर्ण थिएन।

त्यस ताका गाँउसम्म मोटर बाटो थिएन। निर्माणका लागि आवश्यक सामाग्रीहरु बोकेर लैजानु परेको थियो।

*"हामी एउटा छाप्रो बनाएर बसेका थियौं भने घर निर्माण सम्पन्न भएपछि यहाँ सऱ्यौं। यसरी GWT ले मेरो लागि घर बनाइदिएकोमा म एकदम खुशी छु।"*

## स्वच्छ पिउने पानीको सुविधा

दश वर्ष अघि, लालबहादुरको गाँउमा पानीको राम्रो व्यवस्था थिएन। खाना पकाउन र पिउनका लागि गाँउलेहरु घण्टौसम्म हिँडेर डोकोमा बोकेर पानी ल्याउन बाध्य थिए।

एउटा सामूदायिक धारामा गाँउका १९ घरधूरी निर्भर थिए। पानी थाप्न पनि निकै समय लाइनमा बस्नु पर्थ्यो भने उक्त धारामा आउने पानी सफा थिएन:

"पानीको धाराबाट बालुवा, झारपात र कहिले काँही त भ्यागुतो पनि निस्किन्थ्यो। बारम्बार मूलसम्म गएर पाइपहरु सफा गर्नु पर्थ्यो।" *GWT* ले उनको गाँउमा नयाँ खानेपानी योजना निर्माण सम्पन्न गरी प्रत्येक घरमा पानीको धारा जडान गरिदिए पछि गाँउलेहरुको जीवनमा आमूल परिवर्तन ल्याउन सफल भएको छ।

> ***"GWT ले घर-घरमै पानीको धारा जडान गरिदिएपछि हामीलाई एकदमै सहज भएको छ। हामीले यो पानीको धारा अरू कसैसंग बाँड्नु पनि पर्दैन। पानी पनि स्वच्छ र सफा छ।"***

"यो पानी हामी पिउन, पकाउन, नुहाउनको लागि प्रयोग गर्छौं ....... हामी एकदमै खुशी छौं। हाम्रो एक गाई र एक गोरुलाई पानी दिन पनि समस्या छैन।"

## मुगुमा नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर

गोर्खा वेल्फेयर ट्रष्टले नेपालको दुर्गम क्षेत्रमा रहेका समुदायहरुलाई लक्षित गरी नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गर्दछ। धेरैजनाका लागि, उनीहरुले प्राप्त गर्ने यो मात्र चिकित्सा सहायता हो। मोतियाबिन्दुको शल्यक्रिया तथा दाँत उखेल्ने जस्ता सरल प्रक्रियाहरुले पनि असुविधामा बाँच्नु परेका ती समुदायहरुलाई निकै राहत मिल्ने गरेको छ।

गत डिसेम्बर महिनामा हामीले मुगु जिल्ला अस्पतालमा यस्तै स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गरेका थियौं। तीन दिनसम्म सञ्चालित उक्त शिविरमा ७६० जना बिरामीहरुले नि:शुल्क स्वास्थ्य सुविधा पाएका थिए, जस मध्ये कतिपय त दुइ/तीन दिनसम्मको पैदलै हिँडेर आएका थिए।

शिविर सञ्चालन हुन केही दिन अघि मात्र पहिरोले स्थानिय लघु जलविद्युत योजनामा क्षति पुऱ्याएको हुनाले शिविर अवधिभर जेनेरेटर चलाउनु परेको थियो।

शिविरमा हाम्रा चिकित्सकहरुले स्वास्थ्य जाँच, कानको जाँच, दाँतको उपचार तथा कृत्रिम अंगहरुको नाप र जडान गर्ने जस्ता सुविधाहरु उपलब्ध गराएका थिए।

**सफलतापूर्वक सम्पन्न उक्त शिविरमा प्रवाह गरिएका सेवाहरू: (तथ्यांक सहित)**

- **३८६ बिरामीहरूको नाक, कान र घाँटीको समस्या सम्बन्धी उपचार।**
- **२०० बिरामीहरूको कान सुन्ने जाँच।**
- **१०० थान कान सुन्न सहयोग गर्ने उपकरणहरू वितरण।**
- **८० थान नक्कली दाँतहरू बनाएर जडान।**
- **शारीरिक पुनर्वास सम्बन्धी ३८ जना बिरामीहरूलाई सेवा।**
- **३५ जनाको कृत्रिम अंग मापन।**

## धन्यबाद

**भू.पू. गोर्खाली तथा विधवाहरूका लागि आवश्यक आर्थिक तथा स्वास्थ्य सहायता पुऱ्याउन हामीले गरेका आह्वानलाई समर्थन गर्नुहुने सम्पूर्ण चन्दादाताहरू प्रति आभारी छौं।**

उमेर ढल्कदैं गएपछि हामी सबैलाई सहारा चाहिन्छ। त्यसैले हामीले व्यक्तिगत हेरचाहलाई संस्थाको रणनीतिको केन्द्रमा राखेका छौं।

पेन्सन रकमको अतिरिक्त उमेरले निम्त्याएउने कठिनाईहरुको सामना गर्न हामीले स्वास्थ्य सुविधा, हिँडडूल गर्न सहयोग गर्ने उपकरणहरु लगायत अन्य सुविधाहरु प्रदान गर्दै आइरहेका छौं।

***"हाम्रा लागि बलिदान दिनुभएका ती भू.पू. गोर्खाली तथा विधवाहरुका लागि सयहोग पुऱ्याउन हामी सधैं तया हुनु पर्छ।"***

Lieutenant General Richard Wardlaw OBE, Chairman

## हाम्रा कर्मचारी सदस्यः डा. रविन्द्र कुमार घोले

**नेपालका दुर्गम भेगहरुमा बसोबास गर्ने भू.पू. गोर्खाली तथा विधवाहरुलाई घरमै गएर सेवा दिने स्वास्थ्य सहकर्मीहरुले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन्।**

धरान स्थित हाम्रा स्वास्थ्य टोलीका सदस्य डा. रविन्द्र कुमार घोले सन् २०११ मा MBBS उत्तीर्ण भएका हुन्। वहाँले महाकाली जिल्ला अस्पताल तथा सुदुर पश्चिमका दुर्गम क्षेत्रहरुमा प्राथमिक स्वास्थ्य चिकित्सकका रुपमा ६ वर्षभन्दा बढीको अनुभव लिइसक्नु भएको छ।

वहाँ सन् २०१९ बाट GWT मा कार्यरत हुनुहुन्छ।

*"ग्रामीण क्षेत्रमा स्वास्थ्य सेवाको पहुँचका चुनौतीहरु बारे मलाई राम्रो जानकारी छ। मेरो प्राथमिकता सधैं ती व्यक्तिहरुसंग सम्पर्कमा रहनु हो जसले सजिलैसंग चिकित्सकहरुको सेवा लिन सक्दैनन्।"*

**तपाईले किन रोज्नु भयो?**

*"मैले दुर्गम गाँउहरुमा काम गर्ने क्रममा त्यहाँ बृद्ध बिरामीहरुलाई राम्रो हेरचाह गर्न आवश्यक छ भन्ने महसुस गरें। मेरो अनुभवमा बृद्ध-बृद्धाहरुले सबैभन्दा कम हेरचाह पाउँछन्। वहाँहरुका लागि विशेष सेवाहरु तथा विशेषज्ञ चिकित्सकहरु पनि उपलब्ध छैनन्। GWT ले लामो समयदेखि बृद्ध-बृद्धाहरुको स्वास्थ्य सेवाका लागि काम गरिरहेको छ, त्यसैले म पनि बृद्धावस्थामा स्वास्थ्य समस्याहरु सामना गर्नेहरुलाई मद्दत गर्न GWT को स्वास्थ्य टोलीमा सामेल भएको छु।"*

**तपाई पेन्सरहरुलाई घरमै गएर सुविधा दिने क्रममा के-के गर्नुहुन्छ?**

*"हामी एक समग्र दृष्टिकोणले पेन्सनरलाई हेर्ने गर्छौं। पहिले, हामी उनीहरु कुनै आर्थिक या घरको पारिवारीक समस्याहरुसंग संघर्ष त गरिरहेका छैनन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्छौं। त्यसपछि उनीहरुको विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण गरेर आवश्यकता अनुसार औषधिहरु दिन्छौं। GWT ले पेन्सनरहरुलाई विभिन्न प्रकारका खोपहरु पनि उपलब्ध गराइरहेको छ।"*

*"प्राय भू.पू. गोर्खाली तथा विधवाहरुलाई आफ्नै परिवारका सदस्यहरुले हेरचाह गर्ने गर्छन्, त्यसैले हामीले परिवारका सदस्यहरुलाई पनि आधारभूत स्वास्थ्य सेवाको बारेमा तथा कसरी राम्रो हेरचाह गर्ने भन्ने बारेमा सल्लाह दिने गर्छौं।"*

*"यदि केही पेन्सनरको स्वास्थ्य अवस्था गम्भीर छ भने हामी वहाँहरुलाई विशेषज्ञ डाक्टरसंग जचाँएर उपचार गर्न रिफरल दिन्छौं। यसको अतिरिक्त यदि पेन्सनरहरुलाई शारीरिक पुनर्वासको आवश्यकता छ भने हाम्रो धरान र पोखरामा अवस्थित आवास गृहमा गएर नि:शुल्क उपचार लिन पनि सल्लाह दिन्छौं।"*

**पेन्सनरहरुको घरमा जाँदा तपाई कसरी यात्रा गर्नुहुन्छ?**

*"हामी प्राय फोर व्हील गाडी या मोटरसाइकल प्रयोग गर्छौं। मोटर बाटो नभएको खण्डमा पैदल यात्रा पनि गर्नु पर्ने हुन्छ। पानी पर्ने समयमा बढेको खोलाहरु डुङ्गाबाट पनि पार गर्नु पर्ने हुन्छ।"*

**तपाईको कार्यक्षेत्रमा रहेको पेन्सनरहरुलाई भेट्न जान कति समय लाग्छ?**

*"प्राय जसो सात घण्टा जति लाग्छ।"*

**तपाईले भू.पू. गोर्खाली या विधवाबाट सुनेको सबै भन्दा प्रेरणदायी कुरा के हो?**

*"एक जना पेन्सनरको श्रीमतीलाई स्तन क्यान्सर भएको रहेछ र त्यसको उपचार खर्च GWT ले भुक्तानी गरिदिएको रहेछ। वहाँले मलाई भन्नुभएको थियो, 'उपचार पाएपछि उनको अवस्था अहिले धेरै राम्रो छ। तपाईंले हामीलाई राम्रो अस्पतालमा जान सल्लाह र रिफरल नदिनु भएको भए के हुन्थ्यो होला। धन्यबाद।'"*

***"अर्को पेन्सनरले भन्नु भयो, 'तपाई आउनु भयो भने म अझ धेरै बाँच्छु होला जस्तो लाग्छ।'"***

# जोनी फेनको नेपाल पदयात्रा

**GWT का सद्भावना राजदूत जोनी फेनले सन् २०२३ मा एक साहसिक कार्यका शुरुवात गरेका छन्: नेपालको सम्पूर्ण लम्बाइको पैदल यात्रा।**

जनवरी महिनामा नेपालको पश्चिमी सीमानाबाट प्रारम्भ गरेर करिब चार महिनामा उनले उक्त यात्रा सम्पन्न गर्नेछन्। यात्रामा दुर्गम पहाडी भू-भागको बाटो हुँदै उनले सो यात्रा पूरा गर्नेछन्।

करिब २४ हजार किलोमिटरको पैदल यात्रा गर्न उनलाई लगभग १६ हप्ता लाग्ने उनले अनुमान गरेका छन्। यस क्रममा उनले बेलायती पाउण्ड १८ हजार संकलन गर्ने अपेक्षा लिएका छन् जुन रकमलाई गोर्खा वेल्फेयर ट्रष्ट तथा हेलो वर्ल्ड (Hello World) बीच समान रुपमा बाँडिने छ।

*"GWT ले वर्षौं देखि भू.पू. गोर्खाली तथा विधवाहरुलाई स-सम्मानपूर्वक जीवन बिताउन सहयोग गरिरहेको छ। दुर्गम पहाडी क्षेत्रमा रहेका ती पेन्सनरहरुलाई राहत दिने यो एक अविश्वसनीय परोपकारी संस्था हो।"*

पैदलयात्राको दौरान सामान्य दाल, भात र तरकारी मात्र खाने तथा बाटोमा जहाँ रात पर्छ त्यही बास बस्ने या तम्बुमा रात काट्ने योजना रहेको उनले हामीलाई बताएका थिए।

*"मसंग बर्षौंदेखि चिनेका दुई भरियाहरु हुनेछन् र उनीहरु पनि पूरा नेपाल हेर्न उत्साहित छन्",* उनले भने। *"हामी सादा दाल, भात मात्र खाने छौं, बिना मासु। र यस बाहेक पानी अनि चिया।"*

*"यात्रा पूरा गर्न मसंग १ सय १२ दिन छ र यदि तपाईंहरुले नेपालको पहाडी भेगमा पैदल यात्रा गर्नु भएको छ भने अनुमान लगाउन सक्नु हुन्छ कि कति कठिन हुन्छ भनेर।"*

जोनी गोर्खाली पल्टनमा अफिसर भएर नेपालमा पनि धेरै वर्ष काम गरिसकेका छन्। उनले आफ्नो २५ वर्षको सेवा मध्ये १६ वर्ष ब्रिगेड अफ गोर्खाज्मा बिताएका थिए। गोर्खालीहरुसंग उनी पूर्वी टिमोर र इराकमा खटिएका थिए र त्यसपछि उनले बेलायत स्थित ब्रिगेड अफ गोर्खाज्मा डेप्युटि चिफ अफ स्टाफको अभिभारा सम्हाले। लेफ्टिनेन्ट कर्णेलको पदमा बढुवा भएपछि उनी नाइजेरिया स्थित ECOWAS का लागि सैन्य सल्लाहकारका रुपमा र त्यस लगत्तै नेपाल स्थित गोर्खा वेल्फेयर ट्रष्टका फिल्ड डाइरेक्टरका जिम्मेवारी लिएका थिए।

हाल उनी व्यावसायिक फोटोग्राफर तथा अन्वेषक हुन् र फोटोग्राफिक कार्यमा विश्व यात्रा गरेका छन्। फोटोग्राफर बनेदेखी जोनी वर्षमा कम्तिमा एक पटक नेपाल आउने गरेका छन्।

आफ्नो पैदल यात्राको क्रममा जोनीले हाम्रा केही वेल्फेयर सेन्टरहरु र सामुदायिक सहयोग कार्यक्रम अन्तर्गतका निर्माणाधिन या निर्माण सम्पन्न योजनाहरुको भ्रमण गर्नेछन्। पदयात्राको केही भागहरुमा उनलाई हाम्रा सद्भावना राजदूत हरि बुढा मगर लगायत अन्य समर्थक र विशेष अतिथिहरु पनि सामेल हुनेछन्।

## शिक्षाका लागि सुरक्षित वातावरण

**GWT ले नेपालका दुर्गम क्षेत्रहरुमा विद्यालय भवनहरूको निर्माण, मर्मत तथा सुधार कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने गर्दछ जसले गर्दा त्यस्ता क्षेत्रका विद्यार्थीहरुलाई शिक्षामा पहुँच दिई उज्जवल भविष्य बनाउने वातावरण प्रदान गर्दछ।**

यस आर्थिक वर्षमा हामीले ७४ वटा विद्यालयमा सुधार, १८ वटा विद्यालयमा दुई देखि तीन कोठाहरुको भवन निर्माण तथा २ वटा विद्यालयमा १२ देखि १६ कोठे भवनको निर्माण गर्दैछौं।

सोही अनुरुप यस वर्ष पूर्वी नेपाल फिदिम स्थित श्री शिंघपुर पशुपति माध्यमिक विद्यालयको लागि नयाँ भवन निर्माण गर्दैछौं।

आधारभूत र माध्यमिक तह गरेर विद्यालयमा करिब ५०० विद्यार्थिहरुले अध्ययन गर्छन्, जसमध्ये अधिकांश एक-दुई घण्टा पैदल यात्रा गरेर विद्यालय आउँछन्।

वि.सं. २०१७ सालमा स्थापित यस विद्यालयका कक्षाकोठाहरु जीर्ण अवस्थामा छन् भने त्यहाँ विद्यार्थिहरुलाई पढ्न सुरक्षित वातावरण छैन।

माथि उल्लेखित कुराहरुलाई मध्येनजर गरेर हाल हाम्रा विशेषज्ञ टोलिले विद्यार्थीहरुका लागि भूकम्प प्रतिरोधि विद्यालय भवन निर्माण गर्दैछन्।

विद्यालयका प्रधानाध्यापक भीमकुमारी भण्डारी सुरक्षित भवनको आवश्यकताबारे यसरी भन्नुहुन्छ:

*"हाल हाम्रो मुख्य समस्या भनेको पर्याप्त कक्षाकोठा र विद्यालय परिसर वरपर उचित तार बार लगाउनु हो किनभने विद्यालय राजमार्गको छेउमा छ र विद्यार्थीहरुको लागि यो असुक्षित छ। कक्षा विश्रामको समयमा विद्यार्थीहरु बाहिर निस्कँदा केही दुर्घटनाहरु पनि भएका छन्।"*

*"त्यस्तै अर्को समस्या भनेको जस्ताको छाना भएको कारण गर्मीको समयमा विद्यार्थीहरुलाई असहज हुन्छ। विद्यालयका भवनहरुको संरचना सही नहुनाले पानी पर्दा कक्षा कोठा भित्र पानी पसेर जम्ने गर्दछ।"*

यस भवन निर्माण योजनाका लागि यस गाँउपालिकाका पूर्व अध्यक्ष तथा समाजसेवी श्री भुवानी प्रसाद लिङदेनले गोर्खा वेल्फेयर ट्रष्टमा निवेदन दिई स्विकृत भएको हो।

*"GWT को बारेमा मलाई पूर्व जानकारी थियो। मेरो गाँउमा पनि धेरै भू.पू. तथा बहाल वाला गोर्खाली सेनाहरु छन्। मेरो कान्छा भाईले पनि बेलायती सेनामा नोकरी गरेका हुन्। ती भू.पू. गोर्खालीहरु समाज सेवा तर्फ निकै सक्रिय थिए। उनीहरुले विद्यालय भवन, झोलुङ्गे पुल, खानेपानी योजनाहरु बनाएका थिए ..... र म उनीहरुले गर्ने समाज सेवा प्रति आकर्षित थिएँ।"*

**निर्माण सम्पन्न हुँदा विद्यालयमा निम्न प्रकार का सुविधाहरु उपलब्ध हुनेछन्:**

- **१० कोठा सहितको दुई तले नयाँ भवन**
- **पुस्तकालय तथा कम्प्युटर कक्षा कोठाका लागि छुट्टै भवन**
- **छात्र तथा छात्राका लागि छुट्टा-छुट्टै शौचालय (६ कोठे)**
- **हाल भएको शौचालयको पूर्ण मर्मत**
- **विद्यालयको खानेपानी आपूर्तिमा सुधार**
- **पुस्तकालयका लागि आवश्यक फर्निचर**
- **१०० थान फलामे फ्रेम सहित काठको डेस्कबेन्चहरु**
- **फोहर जलाउने ईन्सिनरेटर**
- **विद्यालयको घेराबार**

# भिजिल्यान्स टोली सगरमाथा आधार शिविरमा

**गत अक्टोबर/नोभेम्बर महिनामा 'ब्रोम्पटन टु बेसक्याम्प' टोलीले गोर्खा वेल्फेयर ट्रष्टको सहयोगार्थ ठूलो जोखिम सामना गऱ्यो। सेब र एड नामक दुईजनाको टोलीले 'ब्रम्पटन' नामक विशेष साइकलमा काठमाण्डौ देखि सगरमाथा आधार शिविरसम्मको यात्रा पूरा गरे।**

vigilance

सेब र एड भिजिल्यान्स कम्पनीका क्रमश: CEO र COO हुन्। सुरक्षा सम्बन्धी विशेषज्ञ सेवा दिने भिजिल्यान्स कम्पनी COO को प्लेटिनम बिजनेस क्लब सदस्य पनि हो। बिगतमा विद्यालय भवन निर्माणका लागि सहयोग गरिसकेका यस पटक भने एउटा खानेपानी योजनाका लागि आर्थिक सहयोग जुटाउन उनीहरुले साइकल यात्रा गरेका हुन्।

## गोर्खालीहरुबाट प्रेरित

सैन्य सेवाबाट अवकास प्राप्त गोर्खालीहरुसंग लामो समय काम गरेका सेब र एडले उक्त चुनौतीको सामना गर्न तीनै गोर्खालीहरुबाट प्रेरणा मिलेको थियो।

*सेबले भने, "भू.पू. गोर्खालीहरुको जीवन पहाडको उकालो चढे जस्तै कष्ठकर हुन हुँदैन भन्ने सन्देशका साथ भिजिल्यान्स कम्पनीले सगरमाथा आधार शिविरसम्म साइकल यात्रा गरेर GWT का लागि आर्थिक सहयोग संकलन गर्दैछ।"*

यस साइकल यात्राका लागि सेब र एडले ब्यापक तयारी गरेका थिए। उनीहरुलाई थाहा थियो कि यो केवल शारीरिक चुनौती मात्र नभई, आवश्यक पर्दा साइकलको मर्मत आफैं गर्न पनि सक्षम हुनुपर्ने थियो।

*"तयारी राम्रै चलिरहेको छ",* सेबले वेल्समा अभ्यास गर्ने क्रममा भनेका थिए। *"साइकलको हेरचाह कसरी गर्ने भन्ने बारे पनि राम्रो ज्ञान लिइरहेका छौं। यात्रा कष्ठकर हुनेछ र यसलाई पूरा गर्न संयम हुन जरुरी छ। वेल्समा अभ्यास गर्ने क्रममा त्यहाँको रमणीय दृश्यहरुको आनन्द पनि उठायौं।"*

## कठिन यात्रा

१४ दिनको कठिन साइकल यात्रा पछि शुक्रबार २१ अक्टोबरका दिन भिजिल्यान्स टोली सगरमाथा आधार शिविर पुग्न सफल भएका थिए।

अप्ठेरो बाटो र प्रतिकूल मौसमका बावजुद उनीहरुले सो समयमा आफ्नो यात्रा पूरा गरे। कच्चा बाटो, ठाडो पहाड, हिलो र पहिरो हरुको सामना पनि गर्नुपरेको थियो। याक, बाख्रा र खच्चरको बथानसँग साँघुरो बाटोमा चेप्पिएर हिँड्ने जस्ता खतरनाक क्षणहरुको कुरै नगरौं।

नदी र झोलुङ्ग पुलहरु पार गर्ने क्रममा त साइकलाई खोलेर काँधमा बोक्नु पर्ने अवस्था पनि आएको थियो।

## अब्बल प्रयास

यात्रा पूरा हुन एक दिन अघि एडले भने, *"हामी अहिले संसारमा सबैभन्दा उच्च भूभागको साइकल चालक हुनु पर्छ। अब आधार शिविर पुग्न एक दिनको यात्रा छ। आजको उकालो अन्तिम हुनेछ। यो कडा परिश्रम हो तर हरेक पाइला गन्तब्य नजिक हुनेछ। यो एक अद्भुत प्रयास हो र हामी गौरवान्वित छौं।"*

यात्राको कठिनाइको बावजुद सुन्दर पहाडी दृश्यहरुले उनीहरुको मनोबल कायम राख्यो र उनीहरुले आफ्नो दैनिक भिडियो ब्लग मार्फत हामीलाई मनोरञ्जन दिए।

## खानेपानी योजनाको लागि आर्थिक सहयोग

सेब र एडले साइकल यात्रा गरेर जाजरकोट जिल्लामा एक खानेपानी योजनाको लागि १८ हजार बेलायती पाउण्ड भन्दा धेरै रकम संकलन गर्न सफल भएका छन्। यस योजनाले ओरबार टोलको प्रत्येक घरमा धारा सहित स्वच्छ पिउने पानी उपलब्ध गराउने छ भने गाँउलेहरुलाई स्वास्थ्य तथा सरसफाइ सम्बन्धी शिक्षा र योजनाको दिगोपना सुनिश्चित गर्न कसरी व्यवस्थापन गर्नु पर्छ भन्ने बारे तालिम पनि दिइनेछ।

## डोको दौड प्रतियोगिता

हाम्रो डोको दौड प्रतियागिता गोर्खालीहरु भर्ति हुनका लागि गरिने परिक्षा जस्तै हुन्छ - भारि सहितको डोको बोकेर ५ किलोमिटर उकालो दौडने। दौड कतिको कठिन हुन्छ भनेर पत्ता लगाउन तपाईं दौडमा सहभागी भई प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ।

५ किलो, १० किलो या २५ किलोको डोको बोकेर तपाईं हिडेर या दौडेर, एकल या त समूहमा भाग लिएर उक्त दूरि पूरा गर्न सक्नुहुन्छ। यहाँहरुको जानकारीको लागि पछिल्लो पटक जित हासिल गर्न सफल धावकले १९ मिनेट ३० सेकेण्डमा दौड पूरा गरेका थिए। तर तपाईं हिडेर या दौडेर जसरी दौड पूरा गरे पनि मेडल र स्याबासीको भागेदार हुनेछ।

THE GURKHA DOKO CHALLENGE

**The Doko Challenge North**
**Roundhay Park, Leeds - Sunday 21 May 2023**

**The Doko Challenge South**
**Wimbledon Common, London - Sunday 11 June 2023**

**दर्ता गर्न www.gwt.org.uk/doko**

# रामबहादुर लिम्बू VC को वीरताको ५७ वर्ष

## वहाँको बहादुरी

नोभेम्बर महिना सन् १९६५ मा, केवल २६ वर्षको उमेरमा, लान्स कर्पोरल रामबहादुर लिम्बूले 'बोर्नियो कन्फ्रन्टेशन' युद्धको मैदानमा बहादुरी र वीरताकासाथ आफ्नो जिम्मेवारी निभाए। १० औं गोर्खा राइफल्स अन्तर्गत दोश्रो बटालियनका रामबहादुरले दुश्मनको भारी गोली बर्षात हुँदा पनि आफ्ना दुई साथीहरुलाई बचाउनु भयो। उनीहरुलाई सुरक्षित स्थानमा ल्याएपछि वहाँ पुन: दुश्मनहरु विरुद्ध आक्रमण गर्न फर्किनु भयो।

"मलाई गोली लाग्ला कि भन्ने मैले सोँच्दै सोँचिन," द मिरर भन्ने पत्रिकासंगको अन्तर्वार्तामा वहाँले भन्नुभएको थियो। "मेरो साथीहरुलाई बचाउने कुरामा मात्र मेरो ध्यान गयो।"

**त्यस दिन देखाउनु भएको बहादुरीको सम्मानार्थ महारानी एलिजाबेथ द्वितीयले सन् १९६६ मा बकिङ्घम दरबारमा रामबहादुरलाई 'भिक्टोरिया क्रस' पदवी प्रदान गर्नुभएको थियो।**

पछि वहाँको सैन्य सेवामा वहाँ क्याप्टेनको पदमा पुग्नुभयो र क्वीन्स गोर्खा अर्डरली अफिसर (QGOO) को रुपमा आफ्नो सेवाको लागि सन् १९८४ मा भिक्टोरियन अर्डर (MVO) को सदस्य नियुक्त हुनुभयो।

'भिक्टोरिया क्रस' प्राप्त गरेको चार वर्ष पछि, गोर्खा वेल्फेयर ट्रष्टका संस्थापकहरुले नेपालमा असहज परिस्थितिमा जिउन बाध्य भू.पू. गोर्खाली तथा उनीहरुका आश्रितहरुलाई सहयोग जुटाउन आह्वान गरे। ट्रष्टको पहिलो सार्वजनिक आह्वानमा रामबहादुरलाई चित्रित गरिएको थियो, जसमा बेलायती जनतालाई आफ्नो देशका लागि धेरै बलिदान दिने भू.पू. गोर्खालीहरुलाई उदारताका साथ सहयोग गर्न आग्रह गरेको थियो।

हाल वहाँ एक मात्र जीवित गोर्खाली 'भिक्टोरिया क्रस' बिजेता हुनुहुन्छ। वहाँ नेपालमै बसोबास गर्नुहुन्छ भने हामीले वहाँको घरमै गएर स्वास्थ्य सुविधाहरु प्रदान गर्ने गर्दछौं।

आफू जस्तै भू.पू. गोर्खाली तथा तीनका समुदायलाई सहयोग गर्ने कामलाई वहाँको पूर्ण समर्थन रहेको छ। धरान स्थित हाम्रो आवास गृहलाई वहाँको नाम दिन पाउँदा हामी गौरवान्वित छौं। सन् २०१९ मा हाम्रा दुई आवास गृहमा बसोबास गर्ने भू.पू. गोर्खाली तथा बिधवाहरु काठमाण्डौ भ्रमणमा जाँदा वहाँलाई भेट्ने अवसर जुरेको थियो:

*"आवास गृहका दाजु-भाई तथा दिदी-बहिनीहरुलाई भेट्न पाउँदा म एकदमै खुशी छु। यस्तो मौका फेरि पनि आओस्। मेरो नाम राखिएको धरान स्थित आवास गृहमा म गएको छु। त्यहाँ बस्ने सबैजना खुशी हुनुहुन्छ। वहाँहरुको स्वास्थ्य राम्रो छ। वहाँहरुको राम्रो हेरचाह गरेर लामो समयसम्म बाँच्न मद्दत गर्ने त्यहाँका कर्मचारीहरुलाई धन्यबाद दिन चाहन्छु।"*

वहाँ समयसमयमा बेलायतको भ्रमणमा पनि जाने गर्नुहुन्छ। 'रिमेम्ब्रान्स सर्भिस'मा भाग लिन वहाँ नोभेम्बर महिना सन् २०१४ मा बेलायत आउँदा सल्सबरी स्थित ट्रष्टको मुख्य कार्यालयमा पनि आउनु भएको थियो।

हाम्रो कार्यालयको अगाडि रहेको 'वार मेमोरियल' हेर्दै वहाँले भन्नुभएको थियो,"यी सैनिकहरु लगायत अन्य धेरै जनाले गरेको बलिदानलाई स्मरण गर्नु एकदम महत्वपूर्ण भए जस्तै नेपालमा फर्केर आज हाम्रो सहयोगको आवश्यकता रहेका सैनिकहरुलाई पनि सम्झन जरुरी छ।"

GWT स्थापना भएको ५० औं वर्ष मनाउने क्रममा

## लोकप्रिय व्यक्तित्व

सन् २०१५ मा बेलायती सेनामा गोर्खालीहरु भर्ति हुन थालेको २०० वर्ष मनाउन बेलयात आउनु भएको थियो जसमा महारानी एलिजाबेथ द्वितीय, राजकुमार चार्ल्स लगायत राजपरिवारका अन्य सदस्यहरुको उपस्थिति थियो।

तलको फोटो यस वर्ष 'सेरिकिन डे'को ५७ औं वार्षिकोत्सव मनाउने क्रममा लिइएको हो। मेडल र फूलमालाले सुसज्जित रामबहादुर लिम्बू VC नेपाल र बेलायत दुवै देशमा निकै लोकप्रिय व्यक्तित्व हुनुहुन्छ।

बेलायत स्थित गोर्खा म्यूजियमले 'घरमा सुन्नु' भन्ने कार्यक्रम सञ्चालन गर्छ जसमा तपाईंले रामबहादुर लिम्बूले कसरी 'भिक्टोरिया क्रस' हासिल गर्न सफल हुनुभयो भन्ने रोचक कथा सुन्न सक्नुहुन्छ।
website: thegurkhamuseum.co.uk

THE GURKHA MUSEUM

फोटो सौजन्य: The Gurkha Museum & The Gurkha Welfare Trust

## शेषपछिको बकस - हाम्रा भू.पू. गोर्खालीहरूको जीवनमा प्रभाव

**हाम्रा समर्थकहरूले आफ्नो शेषपछिको बकसमा दिनुहुने विभिन्न किसिमका सहयोगहरुले वहाँहरूको गोर्खालीहरू प्रति माया र सद्भाव जनाउँछ।**

यस्तै सहयोगहरुका कारण हामीले नेपालमा रहेका भू.पू. गोर्खाली तथा विधवाहरुलाई आवश्यक आर्थिक तथा स्वास्थ्य सुविधाहरु तथा आम समुदायलाई शिक्षा तथा स्वच्छ पिउने पानीको पहुँच पुऱ्याउन सफल भैरहेका छौं।

फोटोमा देखाइएका १०४ वर्षीय जितबहादुर गुरुङलाई पनि ट्रष्टले पेन्सन मार्फत सहयोग गर्दछ। भारतबाट सन् १९४० बेलायती सेनामा भर्ति हुनुभएका जितबहादुरले सिङ्गापुर र मलायामा सेवा गर्नुभएको थियो। सन् १९४२ देखि १९४५ सम्म वहाँलाई दुश्मनले कब्जा गरि युद्धबन्दि बनाएको थियो। युद्ध सकिएपछि वहाँ स्याङ्जा स्थित आफ्नै गाँउमा फर्किनु भयो। गाँउसम्म मोटर बाटो भएतापनि बर्खामा यात्रा गर्न निकै कठिन हुन्छ।

जितबहादुलाई गोर्खा वेल्फेयर ट्रष्टले हाल प्रति महिना रु १४,५००/- का दरले पेन्सन रकम सहयोग गर्ने गर्छ जुन रकम वहाँलाई अत्यावश्यक अन्न-पात र कपडा किन्न सहयोग पुग्छ। वहाँलाई आफ्नो जेठा छोरा, गनधोजको परिवारले हेरचाह गर्नुहुन्छ। गनधोजका अनुसार पेन्सन नभएको भए वहाँको बुवाले खाली खुट्टा हिँड्नु पर्ने थियो। ट्रष्टले जितबहादुरको घरमा शौचालय पनि बनाइदिएको छ भने जाडो मौसममा केही राहत मिलोस भनेर सालै पिच्छे विभिन्न सामाग्रीहरु जस्तै कम्बल, थर्मस, टोपी र हालसालै राइस कुकर पनि प्रदान गरेको छ।

केही वर्ष अधि वहाँको गाँउमा ट्रष्टले स्वच्छ पिउने पानीको योजना निर्माण सम्पन्न गरेको थियो। गाँउको खानेपानी उपभोक्ता तथा व्यवस्थापन समितिले योजनाको मर्मत सम्भार गर्न आफ्नै कोषको पनि स्थापना गरेको छ, जसका कारण गाँउलेहरुले आफै योजनालाई व्यवस्थित रुपले २५ वर्ष पछि सम्म पनि स्वच्छ पिउने पानीको आपूर्तिको सुनिश्चितता गर्न सक्नेछन्।

तपाईंहरुलाई आश्चार्य लाग्न सक्छ कि, ट्रष्टको कूल आयको औशत २५% रकम हाम्रा समर्थकहरुले आफ्नो शेषपछिको बकस गरेको सहयोगबाट प्राप्त हुन्छ। तपाईंले यदि आफ्नो शेषपछिको बकसमा ट्रष्टलाई केही सहयोग छाड्नु भयो भने जितबहादुर जस्ता भू.पू. गोर्खाली तथा विधवाहरुलाई पेन्सन तथा

स्वास्थ्य सुविधा पुऱ्याउन सहयोग पुग्नेछ। उक्त सहयोगले वहाँहरुका सन्तान र आउने सन्तति तथा वहाँहरुको समुदायलाई नै शिक्षा तथा स्वच्छ पिउने पानीको पहुँच पुऱ्याउन मद्दत गर्नुहुनेछ।

**www.gwt.org.uk/legacy**

## ब्रिगेड अफ गोर्खाज्को फोटो प्रतियोगिता

गत वर्षको अन्त्यमा ब्रिगेडले बहालवाला तथा भू.पू. गोर्खालीहरु भाग लिन सक्ने फोटो प्रतियोगिताको आयोजना गरेको थियो। सहभागीहरुले प्रतियोगितामा सैनिकहरुले अभ्यास गरेको, आफ्नो घर पालुवा कुकुरको, ढुङ्गाको चट्टान चढेको जस्ता विभिन्न गतिविधिहरु समेटिएको फोटो र भिडियोहरु बुझाएका थिए जुन www.gurkhabde.com मा हेर्न सकिन्छ। प्रतियागिताका बिजेताहरु यस प्रकार रहेको थियो।

प्रथम - कर्पोरल राजु तामाङ (Army School of Bagpipe Music and Highland Drumming)
दोश्रो - सार्जण्ट दिपक राई (Queen's Own Gurkha Logistic Regiment)
तेश्रो - मेजर नोर्फिल्ड (The Second Battalion, The Royal Gurkha Rifles)

1

2

3

फोटो सौजन्य: The Brigade of Gurkhas

The Gurkha Welfare Trust | Registered Charity No 1103669 | Company Limited by Guarantee No 5098581 | Registered in England | February 2023

# मेडिकल उपचार खर्च दावी (SECONDARY MEDICAL CLAIMS – SMC) बारे जानकारी

१ जुलाई सन् २०२२ बाट लागू हुने गरि SMC प्रक्रियामा निम्न प्रकारका परिवर्तनहरु हुनेछन्:

**SMC दावी गर्न सकिने रकम**:

- SMC दावी गर्न सकिने रकम वार्षिक **रु २,३०,०००**।- (दन्त उपचार वार्षिक रु २०,००० सम्म)
- वार्षिक दावी गर्न सकिने रकम भन्दा धेरै खर्च दावी भएको खण्डमा त्यस्ता निवेदनहरु प्रत्येक दुई-दुई महिनामा GWT Medical Board मा पेश गरिनेछ जसले स्वीकृती दिने या नदिने निधो गर्नेछ। तर भू.पू. GCSPF तथा वहाँका परिवारहरुले माथि उल्लेखित रकम भन्दा धेरै खर्च दावी गर्न सक्ने छैनन्।

**पेन्सनरहरुको व्यक्तिगत योगदान दर**:

| | ब्यान्ड १ | ब्यान्ड २ | ब्यान्ड ३ | ब्यान्ड ४ |
|---|---|---|---|---|
| **आय** | वेल्फेयर पेन्सनर | रु ४८७२६ /- सम्म मासिक पेन्सन पाइरहेका पेन्सनर/नन् पेन्सनरहरु (शिक्षक/मिडवाइफ/पंडित) समेत। | रु ४८,७२७/- देखि रु ९७,४५३/- सम्म मासिक पेन्सन प्राप्त गर्ने सर्भीस पेन्सनहरु/ओ.एफ.पी(OFP)। | रु ९७,४५४/- भन्दा माथि मासिक पेन्सन प्राप्त गर्ने सर्भीस पेन्सनरहरु। |
| **स्वंय आत्म योगदान** | ०% | ५% | १५% | २०% |

**SMC दावी गर्दा पूरा गर्नु पर्ने प्रक्रियाहरु**:

१. SMC दावी गर्ने सबै सेवाग्राहीहरु AWC मार्फत् MedIS मा दर्ता भएको हुनुपर्ने।
२. GWT को डाक्टरले GWT बाट मान्यता प्राप्त अस्पतालमा रिफर गरेको हुनुपर्ने। उक्त उपचारका लागि गरिएको रिफरल चिठ्ठी ३ महिनासम्म मान्य रहनेछ।
३. उपचार भएको ३ महिना भित्र सो उपचार गर्दा भएको खर्च दावीको निवेदन बुझाइसक्नुपर्ने।
४. आपतकालिन अवस्थामा अस्पताल गएको/भर्ना भएको खण्डमा सो कुरा २४ घण्टा भित्र AWC लाई जानकारी गराएको हुनुपर्ने।

**SMC दावी अस्वीकृत हुने कारणहरु**:

१. उपचार हुँदाको समयमा बिरामी MedIS मा दर्ता नभएको।
२. १८ वर्ष उमेर भन्दा माथिका सन्तानहरु।
३. सर्भिस पेन्सनरहरुका खण्डमा रु १,५०१/- भन्दा कम रकमका दावीहरु (तथापि ३ महिना भित्र भएका यस्ता स-साना खर्चहरु जोडेर एकमुष्ठ दावी गर्न सकिन्छ)।
४. अस्पतालमा उपचार गर्ने क्रममा भर्ना भएको बीलको पछिल्लो मितिबाट ३ महिना काटिसकेपछि बुझाएको दावी निवेदन र बाहिरंग विभागको उपचार गरेको खण्डमा पहिलो विलबाट ३ महिना कटिसकेमा।
५. क्लिनिक या आयुर्वेदिक उपचार (यस्तो उपचारका लागि रिफरल पनि दिइँदैन)।
६. अपर्याप्त कागजपत्र, पुन: निवेदन गर्दा ३ महिनाको समय सिमा कटेको।
७. चश्मा (वेल्फेयर पेन्सनरहरु बाहेक)।
८. आपतकालिन अवस्थामा अस्पताल गएको/भर्ना भएको कुरा २४ घण्टा भित्र AWC लाई जानकारी नगराएको।
९. GWT डाक्टरको रिफरल बिना कुनै पनि अस्पतालको बहिरंग सेवामा उपचार गराएको।
१०. GWT डाक्टरसंग सल्लाह/परामर्श नलिई नेपाल बाहिर उपचार गराएको।
११. GWT डाक्टले रिफर गरेको अस्पताल बाहेक अन्यमा गराएको उपचार खर्च।

**नोट**:

१. दावी निवेदन बुझाएको ३ महिना कटिसक्दा पनि रकम भुक्तानी नभएको खण्डमा AWC को POC लाई सम्पर्क गर्नुहोला।
२. उच्चतम योगदान दर (Higher Contribution Rate) हटाइएको छ।