स्वावलम्बन Self-reliance

शहरी गरीवहरुको लागि समाज (SOUP) द्वारा प्रकाशित

वर्ष १८ अंक २३ वि.सं. २०७९ भाद्र/ने.सं.११४२/ई.सं. २०२२

"सुप" सहयोगी सदस्य परिचय :

ज्ञानीशोभा महर्जन

ललितपुर महानगरपालिका वडा नं ९ गाहीटी टोल हाल बुद्ध नगर काठमाडौं निवासी म ज्ञानीशोभा महर्जन विगत २२ वर्ष देखि ललितपुर महानगरपालिकामा सामुदयिक विकास कार्यक्रमसंग आवद्ध भएर हाल योजना शाखामा कार्यरत छु ।

सामुदायिक शाखामा काम गर्ने क्रममा "सुप" संग मेरो परिचय हुन पुग्यो । यस संस्थाले स्थानीय श्रोत परिचालन गरी सहयोगी सदस्य बनाई काम गर्ने शैली मलाई मन पऱ्यो । त्यसैले मिति २०६६ साल भाद्र महिना देखि सहयोगी सदस्य भई वार्षिक रुपमा यस संस्थालाई सहयोग गरिरहेको छु, सहयोग गरिरहनेछु । यस संस्थाको सहयोगी सदस्य भएपछि बेला बखत यस संस्थाले गरिरहेको काम प्रति मैले नजिकबाट देख्न पाएको छु । मलाई यस संस्थाले गरेको काममा गर्व लाग्छ आवश्यक व्यक्तिहरुलाई मद्दत गरिरहेकोमा मलाई खुशी लाग्छ । यस "सुप" संस्थाले अझ धेरै राम्रो कामहरु गर्दै जान सकोस् साथै यस संस्थाको ३० औं वार्षिक साधारण सभा फलदायी एवं सफल होस् भविश्यमा पनि अझ राम्रो काम गर्दै लान सकोस् मेरो धेरै-धेरै शुभकामना ।

शारदा रिजाल

यस संस्थामा विगत (२०६७ चैत्र १७ गते) ११ वर्ष देखि आवद्ध भई विभिन्न कारणले शिक्षालाई निरन्तरता दिन नपाएका विद्यार्थीहरुलाई शिक्षामा सहयोग गर्न पाएकोमा आफुलाई भाग्यशाली ठानेकी छु ।

आफु महिला उद्यमी भएर महिला उद्यमशिलताका क्षेत्रमा काम गर्दै आएको पनि ३ दशक विती सक्यो । आफ्नो आम्दानीबाट थोरै शिक्षामा सघाउन यस संस्थाले मौका दिई ४ जनालाई **SEE** सम्म सहयोग गर्न पाउँदा यस संस्थालाई धन्यवाद नदिई बस्न सक्दिन ।

यस संस्थाले निरन्तर शहरी गरीब बच्चाहरुको उत्थानको लागि गर्दै आउनु भएको कामको लागि अझै प्रगतिको कामना गर्दै म मेरो कम्पनी **United Nepal Felt Industries Pvt. Ltd.** को तर्फबाट आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु । अन्तमा "सुप" को ३० औं वार्षिक उत्सव समारोह सफलहोस् भनि शुभ-कामना ब्यक्त गर्दछु ।

APPRICIATION OF SUPPORT

It's our great pleasure to have SOUP as the supporting organization in our school. SOUP has significantly brought newness among the children through child-centered teaching learning activities along with extra-curricular activities. SOUP has been providing After School Program (ASP) for many years with scholarship schemes to the needy and deserving students. Life skill and behavior management activities conducted by SOUP is highly appreciative.

ASP has been incredibly favored by the students. It has offered various activities to the students such as communication in English, art and craft, oratory, singing, dancing and leadership skill and so on. The rate of absentees and drop outs has been controlled due to ASP and scholarship provided by SOUP. SOUP has provided supports to the needy and vulnerable children which helps to continue their education and develop their career.

We would like to extend our sincere gratitude and heartiest thanks to SOUP for such a great support. We are very happy to have SOUP as a part of our school. We wish to have similar support and co-operation in future endeavor.

Prithvi Kumar Magar (Principal)
Shree Mahendra Saraswati Basic School Teku, Kathmandu

छात्रवृत्ति कार्यक्रम :

"सुप" को स्थापना कालदेखि नै जेहेन्दार तथा आर्थिक अवस्था कमजोर कै कारणले शिक्षालाई निरन्तरता दिन नसकेकाहरुका भाइबहिनीहरुको लागि छात्रवृत्ति कार्यक्रम अन्तरगत कक्षा १ देखि १० सम्मका विद्यार्थीहरुलाई वार्षिक रुपमा सहयोग पुऱ्याउँदै आएको छ । यस कार्यक्रमलाई निरन्तरता प्रदान गर्न विभिन्न देश तथा विदेशमा बस्ने सहयोगी सदस्यहरुले सहयोग गर्दै आउनु भएको छ । गतवर्ष २०७८ सालमा सुप छात्रवृत्ति अन्तरगत विभिन्न सामुदायिक विद्यालयहरुमा अध्ययनरत जम्मा ८५ जना विद्यार्थीहरुलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरिएको थियो । जस मध्ये जम्मा ८ जना विद्यार्थीहरुले SEE परीक्षामा सम्मिलित भएकोमा सबै विद्यार्थीहरु उत्तीर्ण हुनु भएको छ । यस वर्ष २०७९ सालमा भने जम्मा ६३ जना विद्यार्थीहरुलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरिएको छ । यसरी भाइबहिनीहरुको भविष्य राम्रो होस् भनि छात्रवृत्ति कार्यक्रमको लागि सहयोग गर्नु भएका सम्पूर्ण "सुप" सहयोगी सदस्यहरुलाई "सुप" संस्था हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछ । साथै वि.सं. २०७८ सालको SEE प्रवेशिका परीक्षामा उत्तीर्ण भाइबहिनीहरुलाई हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछ ।

'सुप' छात्रवृत्ति अन्तरगत २०७८ सालको SEE प्रवेशिका परीक्षामा उत्तीर्ण हुनु भएका विद्यार्थीहरूलाई हार्दिक बधाई ।

कविना भण्डारी
(GPA - 3.30)
सरस्वती निकेतन मा.वि. वन्डे, काठमाडौं
सहयोगी सदस्य- करुणा स्थापित

अरूण थापा
(GPA -3.10)
कुलेश्वर मा.वि., कुलेश्वर, काठमाडौं
सहयोगी सदस्य- सुधा श्रेष्ठ

श्रया यादव
(GPA -2.85)
कन्या मन्दिर मा.वि., न्हयोखा, काठमाडौं
(सुप सहयोग)

नरिना थामी
(GPA -2.6)
कुलेश्वर मा.वि., कुलेश्वर, काठमाडौं
सहयोगी सदस्य-जगत विजय कोइराला

सुकरानी मगर
(GPA -2.5)
कुलेश्वर मा.वि., कुलेश्वर, काठमाडौं

सुजिता सुन्दास
(GPA -2.5)
श्री नील बाराही मा.वि., तंकेश्वर काठमाडौं
सुप सहयोग

सम्झना भुजेल

सम्झना भुजेल
(GPA -2.4)
जन प्रभात मा.वि., काठमाडौं
सुप सहयोग

अमन उप्रेती
(GPA - 1.7)
विश्व राष्ट्रिय मा.वि., कीर्तिपुर
सुप सहयोग

After School Education Program (ASEP)

सामुदायिक विद्यालयमा अध्ययनरत कक्षा १ देखि कक्षा ४ सम्मका शिक्षामा कमजोर भएका अनि विद्यालयले दिएका गृहकार्यमा सहयोग गर्न गाऱ्हो अभिभावकका बालबालिकाहरुको लागि "सुप"ले वि.सं. २०७१ सालदेखि **ASEP** कार्यक्रम संचालन गरिदै आएको यहाँहरुमा विधितै छ ।

विद्यार्थीहरुलाई विद्यालयमा नियमित जान प्रोत्सान दिनुको साथै उनीहरुमा भएको भित्रि इच्छा अनि मनोबललाई प्रस्फुटन गर्ने उद्देश्यले आ.व. २०७८/७९ मा काठमाडौ र ललितपुरमा गरि दुई वटा सामुदायिक विद्यालयहरुमा यो कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिइएको छ । काठमाडौंमा श्री महेन्द्र सरस्वती आधारभूत विद्यालय, टेकू र ललितपुरमा यशोधरा बौद्ध माध्यमिक विद्यालय, थैना ।

उक्त कार्यक्रम विद्यालयको दैनिक पठनपाठन सकिए पश्चात थप २ घण्टाको लागि २ जना सहजकर्ताहरुबाट दैनिक १ घण्टा विद्यालय गृहकार्यमा सहयोग गर्ने र अर्को १ घण्टा विभिन्न अतिरिक्त क्रियाकलाप गराई विद्यार्थीहरुमा भएका भित्रि इच्छाहरुलाई बुझेर उनीहरुलाई विद्यालयमा नियमित रुपमा आउनु पर्छ भन्ने महशुस गराउने कार्यहरु गरिन्छ ।

पढाईको संगसंगै विद्यार्थीहरुलाई बेलाबेलामा अतिरिक्त क्रियाकलाप अन्तरगत विभिन्न प्रतियोगिताहरुमा भाग लिन लगाई उनीहरुको प्रतिभा प्रस्फुतनमा सहयोग पुऱ्याउने काम गर्दै आएको छ । यस वर्ष पनि मिति २०७९ असार १८ गते शनिवार **"युथ कर्नर क्लब, गोफल, काठमाडौं"** द्वारा आयोजित **"तेस्रो विद्यालय स्तरीय बृहत चित्रकला प्रतियोगिता"** मा "सुप"द्वारा संचालित **ASEP** बाट जम्मा ४ जना विद्यार्थीहरुले भाग लिएका थिए ।

विद्यालयका शिक्षक, शिक्षिका तथा प्रधान अध्यापकहरुका अनुसार यो कार्यक्रम संचालन भए पछि विद्यालयमा विद्यार्थी भाइबहिनीहरुको भर्ना संख्यामा वृद्धि हुनुको साथै अभिभावकहरु विद्यालय प्रति सन्तुष्ट भएको जानकारी दिनु भएको छ । यसरी यशोधरा बौद्ध माध्यमिक विद्यालयमा संचालित **ASEP** लाई **PIN Nepal** लगायत "सुप" सअयोगीहरुले सहयोग गर्दै आएको छ भने टेकूस्थित महेन्द्र सरस्वती आधारभूतमा संचालित **ASEP** लाई "सुप" सहयोगी सदस्यहरुद्वारा सहयोग गरेको रकमबाट नियमिता दिइएको छ ।

शहरी गरीबहरुको लागि समाज, साँचल–२, ललितपुर, फोन नं. ५५४५४६८, Email: soup1992@gmail.com Web: www.soup.org.np

असल र सफल जीवनका लागि जीउने कला

आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ को योजना अनुसार २ वटा समूहमा युवा बहिनी भाइहरुलाई एक दिने तालिम २ समूहमा असल र सफल जीवनका लागि जीउने कला सम्बन्धि तालिम संचालन गरेको थियो । २०७८ पुष २६ र २०७९ असार ११ गते गरिएको दुबै तालिममा तालिम सहजकर्ताको रुपमा गुजेश्वरी श्रेष्ठले आफ्नो योगदान दिनु भएको थियो । विहान १०:०० देखि ५:०० बजे सम्म भएको उक्त तालिममा आफ्नो गुण सहितको परिचय, जीवन सफल बनाउने आधारभूत पाईलाहरु, जीवनलाई सफल अनि असल बनाउने ३ कुराहरु, सहज जीवनका लागि कारणहरु **IKIGAI,** हामीले जीवन सुधार गर्न के-के गर्नुपर्ने भन्नेकुरामा विस्तृत रुपमा मन्थन तथा विचार विर्मश गरी कार्यक्रम अगाडी बढाईएको थियो । कार्यक्रम पश्चात् सहभागीहरुले तालिममा विचारविर्मश गरिएका विषय बस्तु जीवन उपयोगी, प्रेरणादायी भएको बताए । साथै यस किसिमको मन्थन समय समयमा हुन सके अति राम्रो हुने बताएका थिए ।

१६ देखि ३२ वर्ष उमेर समुहका बहिनी भाइहरुले सहभागी भएको उक्त तालिममा जम्मा २७ जना थिए । पुरै कक्षाहरु सहभागितात्मक विधि अपनाई दिएको कक्षामा आमन्त्रित सहजकर्ताको रुपमा सुनिता डंगोल पनि सहभागी भएका थिए । जीवन सफल बनाउन आफुले गर्नुपर्ने कुराहरु साथै आफुले हाँसिल गरेका सफल कुराहरुको बारेमा जानकारी दिएका थिए । संस्थाको परिचय कार्यक्रम व्यवस्थापक विद्या मानन्धरले गर्नु भएको थियो । विषयसंग सम्बन्धित अनुभव, प्रेरक प्रसंग, र उर्जाप्रद खेलहरु पनि सहभागीहरुलाई खेलाईएको थियो । जसले गर्दा सहभागीहरुलाई कक्षा बढी रोचक भएको जानकारी दिएका थिए ।

वि. सं. २०७९ सालको शुभ-विजया दशमी,

ने.सं. ११४३ तथा शुभ-दिपावलीको

उपलक्ष्यमा

सम्पूर्ण "सुप" संस्थाका हितैषी,

सहयोगी सदस्यहरू तथा विभिन्न संघ-संस्थाहरूमा

हार्दिक मंगलमय शुभ-कामना

"सुप" परिवार

भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण

"सुप सहयोगी" सदस्य
स्व. कृष्णमाया राजवंशी
दिवंगत: वि.सं. २०७७ श्रावण ५ गते

संस्थापक अध्यक्ष गुजेश्वरी श्रेष्ठको आमा
"सुप सहयोगी" सदस्य
स्व. सानुमैया श्रेष्ठ
दिवंगत: वि.सं. २०७७ असोज २५ गते

"सुप सहयोगी" सदस्य
स्व.सुनिति ताम्राकार
दिवंगत: वि.सं.२०७७ माघ ७ गते

"सुप सहयोगी" सदस्य
स्व. गणेश कुमारी अमात्य
दिवंगत: वि.सं. २०७८ पौष २५ गते

"सुप सहयोगी" सदस्य
स्व. पुण्यवती श्रेष्ठ
दिवंगत: वि.सं.२०७८ भाद्र २१ गते

"सुप" सदस्य
अनिल महर्जनको आमा
स्व. बद्रीमाया महर्जन
दिवंगत: वि.सं. २०७५ साउन ३० गते

शहरी गरिबहरुको लागि समाज (सुप)
सानेपा, साँचल, ललितपुर
स्थिति विवरण पत्र २०७८-७९

विवरण	यस वर्ष	गत वर्ष	विवरण	यस वर्ष	गत वर्ष
कोषको श्रोत (दायित्व)			कोष उपयोग (सम्पति)		
कोष तथा व्यवस्था			क) गैर चल सम्पति		
साधारण कोष			प्रोपर्टी, प्लाण्ट तथा इक्विपमेण्ट	३,८५१,५०९.७७	३,९९४,७३५.३६
सदस्य पूजी कोष	४६,०४०.००	४१,०३०.००	जम्मा गैर चल सम्पति	३,८५१,५०९.७७	३,९९४,७३५.३६
संचित कोष	३,५४६,९५४.९५	४,१७६,५२६.७६			
प्रतिवन्धित कोषको व्यवस्था (Restricted Funds)	३,९६१,७८८.२३	४,०४१,५२२.०७			
जम्मा कोषको श्रोत	७,५५४,७८३.१८	८,२५९,०७८.८३	ख) चल सम्पति		
चालु दायित्व			अग्रिम, पेश्की, धरौटी	१४३,६६८.१२	११६,७८०.११
विविध दायित्व	२५,०००.००	५०,०००.००	नगद तथा बैंक मौज्दात	३,५८४,६०५.२९	४,१९७,५६३.३६
जम्मा चालु दायित्व	२५,०००.००	५०,०००.००	जम्मा चल सम्पति	३,७२८,२७३.४१	४,३१४,३४३.४७
जम्मा कोषको श्रोत	७,५७९,७८३.१८	८,३०९,०७८.८३	जम्मा कोष उपयोग (क ख)	७,५७९,७८३.१८	८,३०९,०७८.८३

शहरी गरीवहरूको लागि समाज, साँचल–२, ललितपुर, फोन नं. ५५४५४६८, Email: soup1992@gmail.com Web: www.soup.org.np

कौसीखेती तालिमको समापन कार्यक्रमः

घरको भान्छाबाट निस्कने जैविक फोहोरलाई कम्पोष्ट बनाई उक्त मलको उपयोग आफ्नो कौसीखेतीमा गर्ने गरि प्रदान गरिएको ४ महिने कौसीखेती तालिमको समापन कार्यक्रम मिति २०७८ भदौ १७ गते गरियो । उक्त समापन कार्यक्रममा जम्मा २८ जना महिला दिदीबहिनीहरुलाई प्रमाण-पत्र प्रदान गरियो ।

तालिममा गोलभेडा, खुर्सानी लगायत लहरेबाली जस्तैः- काक्रो, घिरौला, तिते करेला, फर्सी, चिचिन्डो, बोडी, सिमीलाई कसरी, कहिले बिऊ हाल्ने देखि लिएर घरेलु मल तथा घरेलु विषादि कसरी बनाउने भन्ने प्रयोगात्मक रुपमा शिक्षण गरि एको थियो ।

तालिम संगसंगै सहभागी सबैले नै आ-आफ्नो घरबाट निस्कने जैविक फोहोरलाई मल बनाएर ताजा विषादी रहित तरकारी उत्पादन गरि उपभोग गर्न पाएकोमा सबै सहभागीहरुले खुशी व्यक्त गर्नु भै सुपसंस्थालाई धन्यवाद दिएका छन् । तालिम निकै जीवन उपयोगी र प्रभावकारी भएको र त्यसलाई निरन्तरता दिई रहेको सहभागीहरुले बताएका छन् ।

International Child Development Program (ICDP) तालिममा सहभागीः

"सुप"को कर्मचारीहरुको क्षमता अभिवृद्धि गर्ने भन्ने लक्ष्य अनुरुप यस वर्ष **Early Childhood Education Centre (ECEC)** द्वारा संचालित **ICDP Training** मा "सुप"मा कार्यरत कार्यक्रम व्यवस्थापक विद्यालक्ष्मी मानन्धर सहभागी हुनु भएको थियो । स्याहारकर्ताहरु र बालबालिकाहरु बीचको सम्बन्धको बारेमा र त्यस्तै गरि सहजकर्ता र स्याहारकर्ता बीचको सम्बन्धको बारेमा संवेदिकरण पार्ने विधिहरु र त्यसको कार्यान्वयन कसरी गर्ने भन्ने सम्बन्धि सिकाई भएको थियो ।

उक्त तालिम मिति २०७८ फागुन २३ गतेबाट शुरु भै ३/३ दिनको २ पटकसम्म तालिममा भाग लिई त्यसपछि १२ जना स्याहारकर्तालाई आफुले सिकेको आइसीडीपी कार्यक्रम, स्याहारकर्ता र बच्चाबीच हुनु पर्ने समानुभूतिका सकारात्मक अन्तरक्रिया र संवादको लागि के कस्ता मार्ग निर्देशन चाहिन्छ भन्ने सम्बन्धमा ८ हप्तासम्म प्रदान गरियो । त्यसपछि फेरि ३ दिनको तालिम पश्चात प्रमाण पत्र प्रदान गरियो ।

यस किसिमको तालिमबाट आगामी दिनमा "सुप"बाट संचालित कार्यक्रमका सहभागी अभिभावक र सम्बन्धित सहजकर्ताहरुलाई "सुप" आफैले थप तालिम प्रदान गर्न सक्ने हुँदा यो तालिम निकै राम्रो र प्रभावकारी साबिक भएको छ ।

शहरी गरीवहरूको लागि समाज, साँचल–२, ललितपुर, फोन नं. ५५४५४६८, Email: soup1992@gmail.com Web: www.soup.org.np

'सुप' सहयोगी सदस्यहरूको फोटो परिचय

नीलम प्रधान श्रेष्ठ

महन्त बाबु महर्जन

सरस्वती श्रेष्ठ

सरला के.सी.

रामशरण श्रेष्ठ

रजीता शाक्य उदास

कर्णमाया श्रेष्ठ

सविना श्रेष्ठ

अनिता श्रेष्ठ

ज्योतिका श्रेष्ठ

मनोज महर्जन

कृष्ण लक्ष्मी श्रेष्ठ

रोशनी श्रेष्ठ (प्रधान)

मिरा श्रेष्ठ

श्याम कुमारी श्रेष्ठ

मनराजा रंजित

कीर्ति कुसुम जोशी

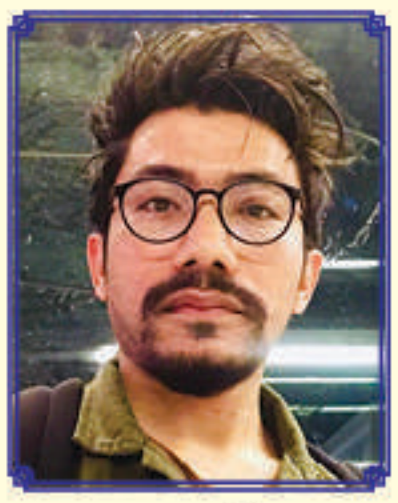
भागिरथी घिमिरे

रजना गोर्खाली

प्रतिक्षा राई

जयश्री राजभण्डारी

प्रियंका प्रधान


अमन श्रेष्ठ

नारायण देवी तण्डुकार

नानी शाही

राजा डंगोल

कल्याणी खड्का सिंह

रश्मी मानन्धर

सची श्रेष्ठ

लक्ष्मी श्रेष्ठ

शहरी गरीबहरूको लागि समाज, साँचल–२, ललितपुर, फोन नं. ५५४५४६८, Email: soup1992@gmail.com Web: www.soup.org.np

'सुप' सहयोगी सदस्यहरूको फोटो परिचय

श्रीमिला सुवाल

सरोज बस्नेत

शिलतारा मानन्धर

पार्वती श्रेष्ठ

संगिता बज्राचार्य

बिघा चित्रकार

तारादेवी महर्जन

श्याम राजभण्डारी

हसिना शाक्य

गंगा डंगोल

गंगा महर्जन

चमेली डंगोल

रमा डंगोल

सुमित्रा डंगोल

बिना डंगोल

नारायणदेवी महर्जन

माया डंगोल

मन्दिरा महर्जन

कृष्णदेवी महर्जन

सम्झना शाक्य

मायादेवी महर्जन

लक्ष्मी श्रेष्ठ

रामदेवी तण्डुकार

सुमित्रा महर्जन

छोरीमैया श्रेष्ठ

सुमित्रा महर्जन

रत्नदेवी डंगोल

भवानी देवी डंगोल

अन्जनी श्रेष्ठ

लक्ष्मी डंगोल

उकुलाल महर्जन