# परिवर्तनका कथाहरु

## बर्ष २०८०, भाग ७

SOSEC Nepal
Estd: 1997
Raising The Voice Of Voiceless

# सोसेक नेपाल


**केन्द्रिय कार्यालय : नारायण नगरपालिका-१, दैलेख**

केन्द्रीय कार्यालय फोन नं.: ०८९-४१०१८७/४१००९६/०८९-४१००९३
बाल हेल्पलाईन १०९८ (दश नौ आठ)/९८५८०८८२२२/९८५८०३६२२२
महिला र बालबालिका केन्द्र, दैलेख : ०८९ ४१०२२२
महिला र बालबालिका केन्द्र, कालिकोट : ०८७-४४०३४४
काठमाडौं सम्पर्क कार्यालय : ०१-५९१०८९०, सुर्खेत प्रदेश कार्यालय : ०८३-४१४२५५
पैसा नलाग्ने टोल फ्रि नं.: एनटिसी १६६०८९४२००१, एनसेल ९८०१५७४८८८
इमेल: sosecdailekh@gmail.com, info@sosec.org.np, hirad@ntc.com.np
Website:- www.sosec.org.np

# २०७९/०५/११ निर्वाचित कार्यसमिति

**अध्यक्ष**
श्री मञ्जु कुमारी खड्का

**निवर्तमान अध्यक्ष**
श्री हीरासिंह थापा

**उपाध्यक्ष**
श्री कवि राज रिजाल

**महासचिव**
श्री महेन्द्र कुमार कार्की

**कोषाध्यक्ष**
श्री संगिता राना

**सचिव**
श्री ललिता कुमारी भण्डारी

**सदस्यहरु**
श्री मन्सरा थापा मगर   श्री कमला कुमारी नेपाली   श्री कमला चन्द   श्री सुजन न्यौपाने   श्री दुर्गा गिरी

## सल्लाहाकार समिति

संयोजक : श्री सीता कुमारी राना – पूर्व अध्यक्ष
सदस्य : श्री माधव प्रसाद तिमील्सेना – पूर्व उपाध्यक्ष
सदस्य : श्री अमर वहादुर थिङ – स्थानिय आर्थिक योजना तथा व्यबस्थापक बिज्ञ
सदस्य : श्री यज्ञराज थापा – अध्यक्ष, पत्रकार महासंघ, दैलेख
सदस्य : श्री लाल ब. पुन – भिजिटिङ् फेकल्टि/सिनियर रिसर्च फेलो (KUSOM)

"आत्मा साक्षी राखी मन्, बचन् र कर्मले सेवा गरौं ॥"

# परिवर्तनका कथाहरू प्रकाशन समिति

## सल्लाहाकार

अध्यक्षः श्री मञ्जु कुमारी खड्का

संस्थापक/कार्यकारी निर्देशकः श्री हीरासिंह थापा

## प्रकाशन समिति

संयोजकः श्री महेन्द्र कुमार कार्की

प्रमुख सम्पादकः श्री वसन्त श्रेष्ठ

सदस्यः श्री डम्बर बहादुर कार्की

सदस्यः श्री धर्म राज बास्तोला

सदस्य सचिवः श्री सविता डांगी

## प्रकाशन सहयोगी

श्री राजेशप्रसाद चौधरी

श्री वासुदेव उपाध्याय

श्री माधव भट्टराई

श्री टिकाराम सापकोटा

श्री माया राना

(परियोजनामा संलग्न सबै कर्मचारीहरु)

Save the Children
Funded by the European Union
DCA actalliance
AEIN Aide à l'Enfance de l'Inde et du Népal
HELVETAS NEPAL
World Vision Hope, Joy and Justice for ALL Children
AFLATOUN INTERNATIONAL
नेपाल सरकार
महिला, बालबालिका तथा जेष्ठ नागरिक मन्त्रालय
राष्ट्रिय बाल अधिकार परिषद्

**सर्बाधिकारः** प्रतिलिपी अधिकार © सोसेक नेपालमा यो परिवर्तनका कथाहरूको पुस्तिका सर्वाधिकार सुरक्षित छ। यस पुस्तकमा राखिएको सामाग्रिको श्रोतका रूपमा सोसेक नेपालद्धारा सञ्चालित कार्यक्रम तथा परियोजनाप्रति आभार व्यक्तगरी गैर व्यवसायिक प्रयोजनको लागि यस पुस्तिकाका अंशहरू पुन : प्रकाशन र अनुवाद गर्न सकिने छ।

**प्रकाशन वर्ष** : २०८०

**संख्या** : ५००

**कम्प्युटर सेटिङ्ग** : बाल कृष्ण चौधरी

**प्रकाशक** : सोसेक नेपाल

**मुद्रण** : क्यापिटल प्रेस प्रा.लि., नेपालगन्ज, फोन : ०८१-५५१४६६

# धन्यवाद् ज्ञापन

बिभिन्न सरकारी तथा अन्तर्राष्ट्रिय गैर सरकारी दातृ निकायहरूको सहयोगमा यस संस्थाद्धारा संचालित विभिन्न परियोजना तथा कार्यक्रम सञ्चालबाट भएको परिवर्तन र सफलतालाई समेटी परिवर्तनका कथा विषयक पुस्तक सातौं पटक प्रकाशन गर्न लागेकोमा यस संस्थाका सबै कार्यसमिति पदाधिकारी, कर्मचारीहरू तथा सरोकारलावाहरूलाई बधाई दिन चाहन्छु। कार्यक्रमले जबसम्म समुदायमा परिवर्तनको रेखा कोर्न सक्दैन र जनजीवनमा भिजेर यसले प्रभाव छोड्नुका साथै परम्परागत रहन सहन, व्यवहार, चालचलनबाट नयां जीवन पद्दति अंगाल्न र आधुनिकतामा लक्षित समुदायलाई डोऱ्याउन सक्दैन तबसम्म त्यस कार्यक्रमले सफलता प्राप्त गर्न सक्दैन। यस परिवर्तनका कथाले आगामी दिनहरूमा हाम्रा कार्यक्रममा संलग्न कर्मचारी, साझेदार संस्था, उपभोक्ता समूहहरू र सरोकारवालाहरूलाई समेत हौसाला प्रदान गर्न सकोस् भन्ने शुभेच्छाका साथ संस्थाद्धारा संचालित सबै परियोजना तथा कार्यक्रमका कर्मचारीहरूलाई बधाइका साथै धन्यवाद् दिन चाहन्छु।

म यस परिवर्तनका कथामा आफ्ना जीवनका अनुभवहरू र कथाहरू यहां राखिदिनुहुने सम्पूर्ण लाभान्वित महिला तथा पुरुषहरूलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु जसबाट धेरै साहसी र बहादुर व्यक्तिहरूलाई उत्प्रेरण मिल्दछ।

यो परिवर्तनका कथा पुस्तिका तयार गर्न संलग्न हुनु भएका सम्पूर्ण लेखक, व्यवस्थापक तथा यसलाई सम्पादन र परिमार्जन गरी पठनीय बनाउन सहयोग गर्नुहुने उप कार्यकारी निर्देशक वसन्त श्रेष्ठ लगायत सबैजना धन्यवाद्को पात्र हुनुहुन्छ। यसलाई अझ परिस्कृत र परिमार्जित गर्न अध्ययन गरी विज्ञहरूको राय, सल्लाह र सुझाबको समेत अपेक्षा राख्दछौं। राय, सल्लाह र सुझाबका लागि sosecdailekh@gmail.com वा info@sosec.org.np मा पठाउनुहुन अनुरोध गर्दछौं।

**हीरासिंह थापा**
संस्थापक/कार्यकारी निर्देशक
सोसेक नेपाल

# परिवर्तनका कथाहरू पुस्तकको सन्दर्भमा

सोसेक नेपाल मानव अधिकार, जलवायु परिवर्तन तथा विपद् व्यवस्थापन र जिविकोपार्जनका क्षेत्रमा सहयोग गर्ने एक राष्ट्रिय गैर सरकारी संस्था हो । यसले विगत २५ वर्ष देखि नेपालको दैलेख, सुर्खेत, अछाम तथा कालिकोट जिल्लामा यिनै क्षेत्रहरूसंग सम्बन्धित रहेर काम गर्दै आइरहेको छ । सोसेक नेपालले आफ्नो स्थापनाकालदेखि नै नेपालको समग्र विकासमा योगदान पुऱ्याउनका लागि विभिन्न राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय सरकारी तथा गैर सरकारी दातृ निकायहरूसंगको साझेदारी तथा सहयोग मार्फत प्राकृतिक स्रोत र साधनहरूको समुचित व्यवस्थापन, जिविकोपार्जन, विपद् तथा जलवायुजन्य प्रकोप न्यूनिकरण, स्वास्थ्य, शिक्षा, महिला शसक्तीकरण, समता र सामाजिक न्याय पद्धतिको अवलम्बन गर्दै समुदायको गरिव तथा जोखिममा रहेका समुदाय तथा परिवारहरूको सामुदायिक श्रोत परिचालनद्धारा जिवनस्तर सुधारका कार्यहरूमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आइरहेको छ । यसै सन्दर्भमा संस्थाले संस्थाद्धारा सञ्चालित कार्यक्रम/परियोजनाहरूको गतिविधिहरूको प्रभावलाई समेटी परिवर्तनका कथाहरू संग्रह गरी पुस्तक प्रस्तुत गरेका छौं । यसले संस्थासंग प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा सरोकार राख्नुहुने महानुभावहरू सबैको रुचिको विषय हुनेछ भन्ने कुराको आशा लिएका छौं । साथै संस्थाबाट निदृष्ट गरेका कार्यक्रमहरू सम्पन्न गर्न निरन्तर प्रयास गर्नुहुने यस संस्थाका विभिन्न तहका कर्मचारीहरूप्रति यो संस्था सदैव आभार रहनेछ ।

यो किताब तयार पार्ने क्रममा तथ्याङ्क संकलन, लेखन कार्यमा सहयोग र सुझाव दिनुहुने सोसेक नेपालका अध्यक्ष मञ्जुकुमारी खड्का लगायत सम्पूर्ण कर्मचारीहरूलाई धन्यवाद् दिन चाहन्छौं । यो किताबलाई व्यवहारिक र सरल बनाई अन्तिम रूप दिन सहयोग गर्नुहुने संस्थाका कार्यक्रमका प्रमुखहरू राजेशप्रसाद चौधरी, दुर्गा गिरी, वासुदेव उपाध्याय, माधव भट्टराई, महेन्द्रराज अधिकारी, जिबराज रेग्मि, रमा श्रेष्ठ, पृथ थापा, पुष्कर शर्मा, टिकाराम सापकोटा, माया राना, धर्मराज वास्तोला, सविता डांगी लगायत सम्पूर्ण कर्मचारीहरू, कार्यसमिति पदाधिहरू र सम्पूर्ण सहयोगि तथा साझेदार दातृ निकायहरूलाई विशेष धन्यवाद् दिन चाहन्छौं । साथै यसलाई अझ राम्रो डिजाइन गरी प्रकाशनमा सहयोग गरिदिनुहुने क्यापिटल प्रेस प्रा.ली. नेपालगंजका बाल कृष्ण चौधरीलाई धन्यवाद् दिन चाहन्छौं ।

अन्तमा यस परिवर्तनका कथा पुस्तक प्रकाशन र अध्ययन पश्चात यसमा भएका केही गल्ती कमजोरीहरूलाई औल्याई अगाडी बढ्न मार्ग निर्देशन दिनुहुन अनुरोध गर्दै निरन्तर सुझाव र सल्लाहको अपेक्षा गर्दछौं ।

**वसन्त श्रेष्ठ**
उप कार्यकारी निर्देशक
सोसेक नेपाल

# बिषय–सूची


| सि.नं. | विषय | पेज नं. |
|---|---|---|
| १. | बाख्रा पालन व्यवसायः संघर्षबाट उज्यालो तर्फ | १ |
| २. | मेहेनत को उत्पादन | २ |
| ३. | सफल खेती पछिको उत्पादन | ३ |
| ४. | तरकारीकी रानी र उनको सपनाको बगैंचा | ४-५ |
| ५. | संघर्षबाट सफलतासम्म | ६-७ |
| ६. | माटोबाट मिलेको सफलता | ८ |
| ७. | उर्मिला सावनः विपदलाई जितेर उज्यालो भविष्यको लागि | ९-१० |
| ८. | अनिताको यात्राः संघर्ष र न्याय प्राप्ति | ११-१२ |
| ९. | रितुको सुरक्षा | १३ |
| १०. | भारतबाट फर्की हरित कृषिको यात्रा | १४-१५ |
| ११. | म मेरो खुशी र जलवायुमैत्री खेती | १६-१७ |
| १२. | स्वतन्त्र बनिन  शर्मिला | १८ |
| १३. | पानीले थपेको खुशी | १९-२० |
| १४. | पानी पहुँच गाउँको अवधारणा परिवर्तन | २१-२२ |
| १५. | बुढेसकालको सहारा घरघरमा धारा | २३ |
| १६. | सिकाइको लागि वातावरण | २४ |
| १७. | गीताको उत्क्रमण र संरक्षणको यात्रा | २५ |

१८. कविताको रोकिएको पढाईको शुरुवात ........ २६-२७

१९. भविष्यको सपनाको यात्रामा ........ २८-२९

२०. वन बासीहरूबाट परिवर्तनशील समुदायमा ........ ३०

२१. स्वास्थ्य र सशक्तिकरणको दिशामा राउटेको यात्रा ........ ३१-३२

२२. राउटे समुदायको परिवर्तनको कथा ........ ३३-३४

२३. नमुना अगुवा कृषक गणेश बहादुर थापा ........ ३५

२४. तरकारी खेतीबाट किसानहरू सशक्त ........ ३६-३७

२५. परिवारको शिक्षामा सुधार ........ ३८

२६. सु-स्वास्थ्यको यात्रा ........ ३९

२७. लोक बहादुरको परिवर्तित दृष्टिकोण ........ ४०

२८. नबिनको निरन्तरता ........ ४१

२९. सुधारिएको मौसम ........ ४२

३०. पढ्ने क्याम्पद्वारा जीवनहरूको परिवर्तनः मुनाको अध्ययन र वृद्धिको यात्रा ........ ४३

३१. एक चुनौती पछि फर्किएको हाँसो ........ ४४-४५

३२. अस्मिताः एक सच्चा नेता र बाल अधिवक्ता ........ ४६-४८

३३. सहयोगी समर्थन मार्फत त्रासदीलाई पार गर्दै ........ ४९-५१

३४. अँध्यारोबाट उज्यालोसम्म ........ ५२-५४

३५. सफलतापुर्वक पुनर्स्थापन ........ ५५-५६

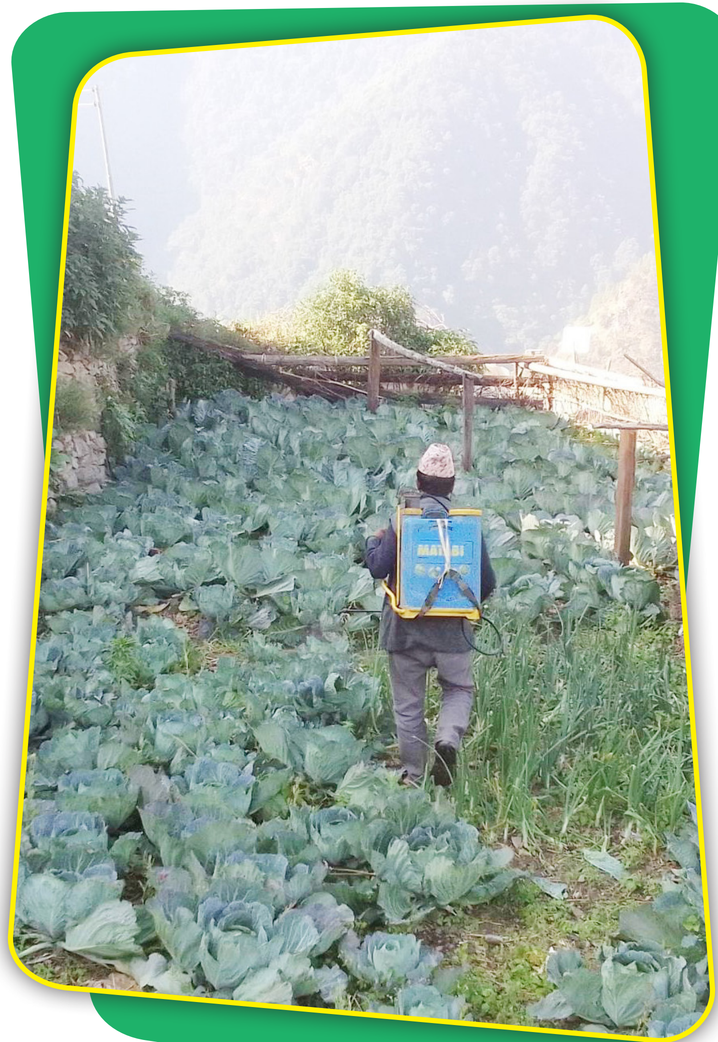
३६. आत्म सम्मानको लडाईं ........ ५७

# “बाख्रा पालन व्यवसाय: संघर्षबाट उज्यालो तर्फ”

भैरवी गाउँपालिका वडा नं. ३, दैलेख २६ वर्षकी बिमला सार्की, ब्यबसायमा संलग्न भएपश्चात संघर्षका बीचमा आशा देख्न थालेकी छिन् । भाइबहिनी, बुहारी, छोरी, सासु, ससुरा, पति र आफू समेत जम्मा १२ जना सदस्यको परिवारसँग बस्छिन् । भएको जमिनमा खेतीपाती गर्दा लगातार कीरा र मुसा आक्रमण तथा सुख्खा खडेरीका कारण भनेजस्तो उत्पादन हुन छोडेको थियो । मौसम अनुसार धान, गहुँ, मकै र कोदो खेती गर्ने प्रयास असफल भएका कारण उनलाई आर्थिक तनाव बढेको थियो । बिमलाको पति घरको खर्च चलाउन भारत जान बाध्य भएका थिए भने उनको ससुरा बच्चाहरूको शिक्षाको लागि मजदुरी गर्न थालेका थिए । २०१८ मा, एइआईएन लक्जेम्बर्गको सहयोगमा सोसेक नेपालद्वारा संचालित आधार परियोजनाले बिमलाको जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्यायो । गरीब, सिमान्तकृत, दलित र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्ने उद्देश्यले परियोजनाको सहजिकरणमाँ कोलडांडा महिला समूह गठन गरिएको थियो। बिमला पनि यो समूहमा सहभागी भइन् र उनको परिवारको आर्थिक अवस्थाको आधार परियोजनाले उनलाई १४ अप्रिल २०२२ मा १५ हजार रूपैयाँ ब्यबसाय संचालन गर्नको लागि सहयोग गरेको थियो । परियोजनाबाट पाएको सहयोग बिमलालाई बाख्रा पालन सुरु गरेर उनको परिवारको भविष्य उज्यालो बनाउने कदम बन्यो ।

बिमलाले बाख्रा पालन व्यवसायबाट चारवटा बाख्रा बेचेर ८० हजार रूपैयाँ कमाएकी छिन् । अहिले उनीसंग छ वटा बाख्रा बाँकी छन् । बिमलाको सफलता

बाख्रामा मात्र सिमित भएन । बिमलाको नयाँ सफलताले उनको पतिमा पनि उत्साह जगाएको छ र उनीहरूले मिलेर आफ्नो परिवारको जीवन आराम र सुरक्षित जीवनशैलीमा निर्वाह गर्नका लागि तरकारी खेति व्यवसायमा संलग्न रहेका छन् । उनीहरूले परियोजना र सोसेक नेपाललाई विभिन्न क्षमता विकास प्रशिक्षण, सशक्तिकरण र आवश्यक सहयोगबाट उनीहरूको जीवन उज्यालो बनाउन सहयोग गरेकोमा धन्यवाद व्यक्त गरेका छन् ।



# “मेहेनत को उत्पादन”

नयाँ बहादुर बम, कालिकोट जिल्लाको पलाता गाउँपालिका वडा नं ८ को सुनबाडा टोलमा आफ्नो ६ जानको परिवारमा बस्दै आएका छन् । उनीहरूको जीवन खेतीमा निर्भर रहेको छ ।

२०७७ साल फाल्गुण महिना १ गते देखी एडआईएन लक्जेमबर्गको सहयोगमा सोसेक नेपालद्वारा संचालित आधार पारीयोजना पलाता गाउँपालिकामा संचालन हुँदै आएको छ। यसै परियोजनाको सहयोगमा पलाता गाउँपालिकाको मलकुसा यूबा समूहका सदस्य नयाँ बहादुर बमलाई तरकारी खेती सम्बन्धी तालिम दिएको थियो । परम्परागत खेती प्रणाली त्यस माथि सुख्खा जमिन अनि विभिन्न रोग किराको आक्रमणका कारण राम्रो उत्पादन लिन नसकेकोमा उनी निरास भैसकेका उनि तालिम पाएपश्चात उत्साहित भए । दिनरातको मिहेनत र परियोजनाको प्राबिधिक तथा सामग्री सहयोगबाट उनले राम्रो उत्पादन गर्न थाले। अहिले उनले तरकारीखेती बाट राम्रो उत्पादन गरी नजिकको बजारमा बिक्री गर्न थालेका छन्। उनले एक सिजनमा बिक्री गरेको तरकारीबाट ५० हजार कमाउने गरेका छन् ।

नयाँबहादुर बम अहिले आफ्नो समुदायमा अगुवा कृषकको रूपमा चिनिन थालेका छन् । उनको तरकारी खेती देखेर समुदायका अरू १५ जनाले पनि खेती गर्न थालेका छन। उनि भन्छन, मैले त तरकारी खेतीबाट राम्रो आम्दानी गरेको छु साथै छिमेकीहरूलाई पनि यही खेतीमा आउन सल्लाह र आफुले जानेको कुरा सिकाउने गरेको छु। अब आफ्नो लगायत समुदायको आर्थिक उन्नतिको लागि स्थानीय सरकार र कृषि कार्यालयमा सम्पर्क गरी अझ ब्यबसायक कृषि गरी गाउँलाई नै तरकारी पकेट क्षेत्र बनाउने लक्ष्य लिएको छु ।

# “सफल खेती पछिको उत्पादन”

पार्बता बम आफ्नो ६ जना परिवारसाथ कालिकोट जिल्लाको पलाता गाउँपालिका वाडा नं ९ थिर्पुमा बस्दै आएका छन्। परम्परागत खेती प्रणालीलाई जीविकाको प्रमुख श्रोतको रूपमा मान्दै आएका तर खाद्यान्न बालीबाट वर्षभरी खान नपुग्ने भएकाले उनीहरूले आफ्नो जिबिकाको लागी अन्य बिकल्पको खोजीका लागि दैनिक ज्याला मजदुरी गर्न बाध्य थिए। यसका साथै जीविकाको लागि भारतमा समेत मौसमी कमाइको लागी जानु बाध्यता नै भएको थियो।

सोसेक नेपालद्वारा सन्चालित आधार पारीयोजनाको कृयाकलापको अन्तर्गत उनीलाई यूबा समूहको सिफारिसमा बेमौसमी तरकारी खेती तथा उत्पादन सम्बन्धी तालिम दिएको थियो। यसका साथै परियोजनाले तरकारी खेतीका लागि उनीलाई पोली हाउस, कृषि सामाग्री, बीउ तथा प्राविधिक सहयोग पनि उपलब्ध गरायो।

परियोजनाको प्राबिधिक तथा सामग्री सहयोगबाट उनले आफ्नो बारीमा अर्गानिक टमाटर, बन्दा, काउली खेतीको सुरुवात गरिन। लगातारको मिहेनतबाट उनले बारीमा उत्पादन भएको तरकारी नजिकको बजारमा बिक्री गर्न थालेकी छिन्। अहिले उनि एक सिजनमा उत्पादन भएको तरकारी बेचेर ४० हजार रूपैयाँ कमाउन सक्ने भएकी छिन्। पलातामा बाहिरबाट आयात गरिएको टमाटर प्रति केजी रु १५० र बन्दा रु १०० मा बिक्री हुन्ट तर उनले आफ्नो बारीमा उत्पन्न भएको टमाटर रु १०० प्रति केजी र बन्दा रु ८० प्रति केजीमा बिक्री गर्ने गर्छिन। परम्परागत बिधिबाट खेती गर्दा राम्रो उत्पादन र आम्दानी नहुने भएकोले दिक्क भैसकेकी पार्बता अहिले निकै खुशी देखिन्छिन। उनि भन्छिन्, उत्पादन लिन परम्परागत हैन नया प्रविधिको प्रयोग गर्नुपर्ने रहेछ, अहिले थाहा भयो। अब यो खेती पेशालाई ब्यबसायक बनाउने र थप सहयोगको लागि बिभिन्न संघ संस्था तथा पालिकामा सहयोग माग्ने बताउँदछिन्।

# "तरकारीकी रानी र उनको सपनाको बगैंचा"

दैलेख जिल्लाको भैरवी गाँउपालिका वडा नं। ३ पिथुवाड टोलमा बस्ने २४ वर्षिय प्रतिक्षा शाही घरकी कान्छी छोरी हुन्। उनको परिवारमा ८ जना सदस्यहरू छन्। उनले परम्परागत तरकारी खेतीलाई जीविकाको प्रमुख पेशाको रूपमा मान्दै आएकी थिईन्। उच्च शिक्षा प्राप्त गरेको भए पनि बेरोजगार भएकाले घरमै मौसमी तरकारी खेती र अन्नबाली लगएर आफ्नो दिन बिताउँदै आएकी थिईन्। परम्परागत खेती त्यसमाथि जलबायु परिबर्तनको प्रकोपका कारण विभिन्न समस्याका उत्पन्न भै भनेजस्तो उत्पादन लिन कठिनाई भैरहेको थियो।

यसैक्रममा एईआइएन लक्जमबर्गको सहयोगमा सोसेक नेपालद्वारा सन्चालित आधार पारीयोजना अन्तर्गत भैरवी गाँउपालिका वडा नं ३ मा २०७८ सालमा फुलबारी युवा क्लब गठन गरिएको थियो। उपस्थित यूवाहरूले प्रतिक्षालाई उक्त क्लबको अध्यक्षमा चयन गरेका थिए। उनी क्लबको मासिक बैठक सहजिकरण गर्दै आएकि छिन र समुहमा युवा सवाल, महिलाका सवाल, बाल विवाह, महिला हिंसा, तरकारी खेती, मर्यादित महिनावारी जस्ता विषय बस्तुहरूको छलफलमा सहभागी हुन थालिन्।

पारीयोजनाले उनलाई तरकारीको बीउ, सिचाई पोखरी, पोली हाउस, सरल थोपाका साथै १५ सय कुखुरा पालन व्यवसायको लागि सहयोग उपलब्ध गरायो। यस्तै अन्य निकायबाट पनि अनुदानमा ३ वटा पोली हाउस पाईन्। सामग्री सहयोगका साथै प्राबिधिक तालिम लिएपश्चात उनले ३ रोपनी क्षेत्रफल जग्गामा मौसमी तथा बेमौसमी तरकारी खेती शुरु गर्न थालिन्। हाल उनि टमाटर, बन्दा, काउली, सिमी, करेला,

काँक्रो, तनेबोडि, फर्सी, भान्टा जस्ता तरकारी खेती गरी वार्षिक ३ लाख ५० हजार रूपैयाँ सम्म आम्दानी गर्न थालेकी छिन्। यस्तै बीउ पुँजीकोष रकमबाट कुखुरा पालन व्यवसाय सुरुवातमा सन्चालन गरिन् र त्यो आम्दानीबाट घर खर्च, बुवाको उपचार खर्च साथसाथै आफ्नो पढाइ खर्च गर्न सक्ने भएकी छिन। उनको आगामी योजना क्लबका सदस्यहरूलाई पनि आफु जस्तै व्यवसायक तरकारी खेतीमा संलग्न गराउने र संकलन केन्द्र पनि बनाउने रहेको छ। उनी भन्छिन, शिक्षा लिएको व्यक्तीले पनि कृषि व्यवसाय गर्नु हुँदैन भन्ने मान्यता बोक्नु भन्दा उत्पादन मुलक कृषि गरी आत्मनिर्भर बन्नु पर्छ। तेसैले अहिले हामीले निरन्तर हरेक खेतीमा कम्पोस्ट मलको प्रयोग गर्दै आएको छौं र तरकारी खेतीबाट राम्रो उत्पादन पनि लिन सकेका छौ।

# "संघर्षबाट सफलतासम्म"

दैलेख जिल्लाको भैरवी गाँउपालिका वडा नं. ३ पिथुवाड टोलमा बस्ने २४ वर्षिय प्रतिक्षा शाही घरकी कान्छी छोरी हुन् । उनको परिवारमा ८ जना सदस्यहरू छन । उनले परम्परागत तरकारी खेतीलाई जीविकाको प्रमुख पेशाको रूपमा मान्दै आएकी थिईन् । उच्च शिक्षा प्राप्त गरेको भए पनि बेरोजगार भएकाले घरमै मौसमी तरकारी खेती र अन्नबाली लगएर आफ्नो दिन बिताउँदै आएकी थिईन् । परम्परागत खेती त्यसमाथि जलबायु परिबर्तनको प्रकोपका कारण विभिन्न समस्याका उत्पन्न भै भनेजस्तो उत्पादन लिन कठिनाई भैरहेको थियो ।

यसैक्रममा एईआइएन लक्जमबर्गको सहयोगमा सोसेक नेपालद्वारा सन्चालित आधार पारीयोजना अन्तर्गत भैरवी गाँउपालिका वडा नं ३ मा २०७८ सालमा फुलबारी युवा क्लब गठन गरिएको थियो । उपस्थित यूवाहरूले प्रतिक्षालाई उक्त क्लबको अध्यक्षमा चयन गरेका थिए । उनी क्लबको मासिक बैठक सहजिकरण गर्दै आएकि छिन र समुहमा युवा सवाल, महिलाका सवाल, बाल विवाह, महिला हिंसा, तरकारी खेती, मर्यादित महिनावारी जस्ता विषय बस्तुहरूको छलफलमा सहभागी हुन थालिन् ।

पारीयोजनाले उनलाई तरकारीको बीउ, सिचाई पोखरी, पोली हाउस, सरल थोपाका साथै १५ सय कुखुरा पालन व्यवसायको लागि सहयोग उपलब्ध गरायो । यस्तै अन्य निकायबाट पनि अनुदानमा ३ वटा पोली हाउस पाईन् । सामग्री सहयोगका साथै प्राबिधिक तालिम लिएपश्चात उनले ३ रोपनी क्षेत्रफल जग्गामा मौसमी तथा

बेमौसमी तरकारी खेती शुरु गर्न थालिन् । हाल उनि टमाटर, बन्दा, काउली, सिमी, करेला, काँक्रो, तनेबोडि, फर्सी, भान्टा जस्ता तरकारी खेती गरी वार्षिक ३ लाख ५० हजार रूपैयाँ सम्म आम्दानी गर्न थालेकी छिन् । यस्तै बीउ पुँजीकोष रकमबाट कुखुरा पालन व्यवसाय सुरुवातमा सन्चालन गरिन् र त्यो आम्दानीबाट घर खर्च, बुवाको उपचार खर्च साथसाथै आफ्नो पढाइ खर्च गर्न सक्ने भएकी छिन् । उनको आगामी योजना क्लबका सदस्यहरूलाई पनि आफु जस्तै व्यवसायक तरकारी खेतीमा संलग्न गराउने र संकलन केन्द्र पनि बनाउने रहेको छ । उनी भन्छिन्, शिक्षा लिएको व्यक्तीले पनि कृषि व्यवसाय गर्नु हुँदैन भन्ने मान्यता बोक्नु भन्दा उत्पादन मुलक कृषि गरी आत्मनिर्भर बन्नु पर्छ । तेसैले अहिले हामीले निरन्तर हरेक खेतीमा कम्पोस्ट मलको प्रयोग गर्दै आएको छौ र तरकारी खेती बाट राम्रो उत्पादन पनि लिन सकेका छौ ।

# "माटोबाट मिलेको सफलता"

सोबन्दा शाहीको परिवार कालिकोट जिल्ला पलाता गऊपलिका वार्ड न ९ मा बस्दै आएको छ। उनीहरूको परिवारले खेतीलाई जीविकोपार्जनको प्रमुख आधारको रूपमा मान्दै आएको छ। तर उत्पादन कम भएकाले उनीहरूलाई खान बस्न, कपडा लगाउन र बच्चाहरूलाई पढाउन गाह्रो भएको थियो। यसकारण, उनीहरू आफ्नो खर्च धान्नको लागि ज्याला मजदुरी गर्न बाध्य भएका थिए।

पलाँता गाउँपालिकामा सोसेक नेपालद्वारा आधार परियोजना संचालन पश्चात परियोजनाको सहयोगमा उनको समुदायमा समूह गठन गरी समूहका सदस्यहरूलाई विभिन्न क्रियाकलापमा संलग्न गरायो। परियोजनाले उनलाई मौषमी तथा बेमौषमी तरकारी खेती सम्बन्धी तालिमका साथै तरकारीको बीउ र पोली हाउस पनि सहयोग गरी तरकारी खेतीमा संलग्न गरायो। यसरी संस्थाबाट प्राप्त तालिम, सामाग्री तथा प्राबिधिक सहयोग पश्चात उनि आफ्नो बारीमा काउली, टमाटर, बन्दा आदि उत्पादन गर्न थालिन्। पहिले सिजनमा नै उनले आफ्नो बारीमा उत्पादन भएको तरकारी बेचेर ४५ हजार कमाइन। यसरी कमाइ हुन थालेपछि उनको आर्थिक स्थितिमा केहि राहत महशुस भयो।

अहिले, उनीहरूले आफ्नो अनुभव आफ्ना छिमेकीहरूसँग साझा गर्न थालेका छन्। यसले अन्यहरूलाई पनि तरकारी खेतीमा सहभागी हुन प्रेरित गरेको छ। सोबन्दा आफ्नो यो खेती पेशालाई ब्यबसायक बनाउने र अन्य थप सहायताका लागी स्थानीय सरकार र संघ संस्थासंग समन्वय गर्ने बताउछिन।

# "उर्मिला सावन: विपदलाई जितेर उज्यालो भविष्यको लागि"

२० वर्षीया उर्मिला सावन, महाबु गाउँपालिका वडा नं. ३ मा बस्दै आएकी छिन्। उनले भैरबी गाउँपालिका रावतकोटका प्रकाश सार्कीसँग विवाह गरिन् र विवाहपछि उनीहरूको छोराको जन्म भयो र त्यसपछि उनको ६ जनाको परिवार ७ जनाको भए। उनीहरूको घरमा खासै आयश्रोत थिएन, जग्गा जमिन पनि धेरै थिएन र आफ्नो खेतबारीमा उत्पादन भएको अन्न बालीले ३ महिना मात्र खान पुग्थ्यो। यसरी अर्थिक आवस्था कम्जोर भएकै कारण मौसमी कमाईको लागि प्रकाशको भारत जानु पर्ने बाध्यता रहेको थियो। उनीले एक्लैले कमाएको पैसाले घरमा ७ जनाको जोहो टार्नु सारै मुस्किल थियो। उर्मिलाले ३ महिनाको सिलाई कटाईको तालिम लिएकी भएपनि उनीसँग मेसिन किन्ने पैसा नभएका कारण उनको तालिमको पनि उपयोग भएको थिएन।

२०७५ सालमा सोसेक नेपालद्वारा संचालित आधार परियोजना भैरबी गाउँपालिकामा संचालनमा आएपछि, संस्थाको सहजीकरणमा उर्मिलाको समुदायमा हरियाली युबा क्लब गठन भयो। उर्मिला पनि उक्त क्लबको सदस्यमा आबद्धता लिईन् र नियमित रूपमा क्लबको मासिक बैठक तथा कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुन थालिन्। सोसेक नेपालबाट उनको क्लबक सदस्यहरूलाई बिभिन्न आयमूलक कार्यक्रमका साथै तालिम, गोष्ठीहरू उपलब्ध गरायो। यसका साथै सोसेक नेपालले बाख्रापालन ब्यबसाय संचालनको लागि उनको क्लबका ३ जना यूवाहरूलाई जनही १५ हजार रूपैया उपलब्ध गरायो जसमा उर्मिला पनि थिइन्। उर्मिलाले आय आर्जनका लागि पाएको रकम १५ हजारबाट दुईवटा बाख्रा (पाठा सहित) किनिन् र बाख्रापालन ब्यबसायको शुरुवात गरिन्। केहि महिनामै उनले एकवटा खसी २० हजारमा स्थानीय बजारमा बिक्री गरिन्। त्यस पछि बाख्राले ३ वटा

पाठा पून जन्माय र तिनलाई पनि खसी बनाएर केहि महिनामा बेचिन्। यसरी आम्दानी हुन थालेपछि सिलाई कटाई व्यवसायका लागि २० हजारमा कपडा सिलाउने मेशिन किनेर सथानीय बजारमा सिलाई कटाई ब्यबसायबाट मासिम २० हजार आम्दानी गर्न थालिन्। आम्दानी भएपछि उनले केहि राहत महसुश गरिन र सो दुवै व्यवसायलाई निरन्तरता दिन थालिन्।

अहिले उनि आफ्नो कमाइको केहि रकम मासिक रूपमा सहकारीमा जम्मा गर्न थालेकी छिन्। उनि भन्छिन, दुखको सागरबाट उम्केउला भनेर सोचेको पनि थिइन तर आज आफ्नो लगाएत परिवार र बच्चाको उज्ज्वल भबिष्य देख्न थालेको छु। यो व्यवसायले मलाई प्रगतिमा पुराएको छ अब यसै व्यवसायलाई अझै विकास गरी भबिष्य सुन्दर बनाउने कल्पना देखेकी छिन्।

# “अनिताको यात्रा: संघर्ष र न्याय प्राप्ति”

अनिता वि.क. (नाम परिवर्तन) लाई मनोविमर्श सेवा गर्दा उनी २७ वर्ष की थिईन्। उनको माईती घर ठाटिकाध गाउंपालिका वडा नं. ३ विशाला हो। उनको परिवारमा ५ भाई २ बहिनी छन्। उनि घरकी कान्छी छोरी हुन्। भैरवी गाउँपालिका वडा नं. ५ मा बस्ने वर्ष २६ को दिपक नेपालीसंग उनले २२ वर्षको उमेरमा आफु खुसि भागि विवाह गरिन्। उनी विवाह गरी गईसके पछि शुरु शुरुमा सम्बन्ध राम्रो थियो। श्रीमानले मदिरा सेवन गर्छन भन्ने कुरा विवाह भए पछि मात्र जानकारी भयो। प्रायः संधैजसो रक्सी खाएर घरमा झगडा गर्ने, जथाभावि गालिवेईज्जत गर्ने मानसिक तनाब दिने बानीले गर्दा उनि दिक्क थिइन्। यसै क्रममा उनको छोरीको जन्म भयो, छोरी जन्मिए पछि श्रीमानले सानो सानो कुरामा निहु खोज्ने कुटपिट गर्ने समेत गर्न थालेका थिए। हुदाहुदै रातीमा झगडा गर्ने, खाना बनाउदा चुलहा नजिक भयो भने बलेको अगुल्टोले कुटपिट गर्ने, शरिरमा आगो लगाइदिन खोज्ने समेत गर्न थालेका थिए।

यस्तैक्रममा एक दिन अनिताको श्रीमानले मदिरा सेवन गरी घरमा आएको बेला उनलाई चुल्हामा बलेको अगुल्टोले आगो लगाए। घरका सदस्यहरूको सहयोगमा तत्काल उनलाई डाडिमाडिमा रहेको विष्ट मेडिकलमा प्रारम्भिक उपचारमा लगियो र पछि ओ.सि.एम.सी.को सिफारिसमा दैलेख जिल्ला अस्पतालमा ल्याई थप उपचार गरियो। त्यसपछि महिला र बालबालिका केन्द्रको सहयोगमा उनको श्रीमानलाई ज्यान मार्ने उद्योगमा जाहेरी लेखी जिल्ला अदालतमा मुद्दा दर्ता गरियो। मुद्दा दर्ता भएपछि प्रहरीले उनको श्रीमानलाई समाती कानूनी प्रक्रिया अगाडी बढायो। यसैक्रममा अनितालाई उपचार पश्चात माईतीको रोहबरमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय र जिल्ला अदालतमा आवश्यक

भएको बेलामा उनलाई उपस्थित गराउन संस्थाको अल्पकालिन आवासिय सेवामा राखिएको थियो। जिल्ला अदालतबाट उनको श्रीमानलाई २ वर्ष कैद २० हजार जरिवाना र रु ५ हजार पिडितलाई क्षतिपूर्तिका साथै १ हजार २ सय रूपैयाँ पिडित राहत कोष दिनु पर्ने जिल्ला अदालतबाट फैसला भयो। यसैगरी उनको अनुरोधमा महिला र बालबालिका केन्द्र दैलेखको सहयोगमा २०७९ वैसाख ६ गते सम्बन्ध विच्छेद जाहेरी लेखन सहायता पछि जिल्ला अदालतमा दर्ता भई २०७० चैत्र १४ गते अशं सहित सम्बन्ध विच्छेद फैसला भई कार्यान्वयन भयो।

यसैगरी संस्थाको पहलमा ओरेक नेपालसंग समन्वय गरी उनलाई ७५ दिनको सिलाई कटाई सिपमुलक तालिम तथा सिलाउने मेशिन उपलब्ध गराइएको थियो। सोसेक नेपालले पनि संस्थाद्धारा सञ्चालित सहकार्य परियोजना मार्फत उनलाई ईन्टरलक मसिन उपलब्ध गराई उनलाई सहयोग गरेको थियो।

जसबाट उनले गाउंमानै सिलाई कटाइको काम गरी महिनामा ३ हजार आम्दानी गर्न थालेकी छिन। जसले गर्दा उनलाई आफू र छोरीहरूको पालन पोषण गर्न सहज भएको छ। यसरी अदालतबाट उनको पक्षमा निर्णय भएपछि उनि खुशी र ढुक्क भएको बताउदछिन्। उनि थप्छिनः सोसेक नेपाल संस्था नभएको भए मैले न्याय पाउने थिइन, संस्थाको पहल पैरवीमा न्याय पाएको महशुस भएको छ र, संस्था प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दै संस्थालाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु।

# "रितुको सुरक्षा"

दैलेख जिल्लाका थियो। त्यस पछि आवाज सस्था दुल्लुलाई जिम्मा लगाए पश्चात आवाज संस्थाले आफन्तको पहिचान नहुदा सम्म आश्रयकालागि मिति २०७८।८।१२ गते सोसेक नेपाल महिला तथा वालवालिका केन्द्र, बालहेल्पलाइन १०९८ सेफहाउसमा सिफारिस गर्यो। यस सस्थाद्धारा जिल्ला अस्पताल दैलेखमा उपचार गरी लत्त्ता कपडा सहयोग पश्चात अल्पकालिन आश्रयसेवा सहित आफन्तको खोजि गर्दा बालिका रितुको बोल्न नसक्ने आखाँ कम्जोर भएकोले राम्रो संग देख्न नसक्ने अपाङ्गताभएको अवस्था छ।

उनको बुबा पनि बोल्न नसक्ने, कान नसुन्ने शारिरिक अपाङ्गता भएको कारण उपचारका लागि आफ्नो साइलो भाइसंग विगत दुई वर्ष देखि भारतमा भएको र बालिकाको आमा मानसिक सन्तुलन ठिक नभई विगत ८ महिना देखि घरबाट निस्केको र अहिले सम्म कहाँ हुनुहुन्छ कस्तो अवस्थामा हुनुहुन्छ भन्ने खबर छैन। कुनैपनि जानकारी नभएको नावालक रितु, उनको साइली आमा (डिलु सिहं) सँग बस्दै आएको अवस्थामा उनको साईली आमाले मदिरा सेवन गरी कुटपिट गरी खान बस्न नदिएको भन्ने गाउँका छिमेकीबाट बुझ्भिन आएको अवस्थामा साईली आमा मदिरा सेवन गर्ने कुटपिट गर्ने खानलाउन नदिने, यदि छिमेकीले दयामाया मानी खाना दियो भनेपनि छिमेकिलाई समेत गालिगलौच गर्ने गरेको छिमेकीले बताएका छन।

यसरी बाल हिंसा गर्दै आए पछि पनि बालिका रितुलाई घरबाट निकाले पछि बालिकालाई परिवारमा पुर्नमिलन गर्न कठिनाई भएपछि २०७८ मंसिर १२ गते देखि मिति २०८०।१।२ गते बालिकाको बुवा आमा घरमा आई सगैं बसेको र हाल कामको लागि भेरवी गा.पा. ३ बस्दै आएको जानकारी पछि जिल्ला प्रहरी कार्यालय मार्फत प्रहरी चौकी,भैरवी गा.पा.का.को सहयोग र सहजीकरण मिति २०८०।१।१९ गते भैरवी गा.पा. अध्यक्ष श्री रिता कुमारी शाही र अतिथि दुल्लु न.पा. ८ का वडा अध्यक्ष श्री सुसिल कुमार भण्डारी लगाएत समुदायका व्यक्तिहरू, घर परिवारका सदस्यको रोहवरमा सोसेक नेपाल अर्न्तगत बाल हेल्पलाईन १०९८, महिला बालबालिका केन्द्रको प्रतिनिधित्वमा परिवारमा पुर्नमिलन गरियो।

परिवारमा पुनर्मिलन पछिको अवस्था मिति २०८०।२।९ गते अनुगमन गर्दा परिवारमा राम्रोसगँ बसेको र बुवा आमाले पनि रितुको हेरचाहा गरी माया ममताको साथमा छोरी प्रतीको जिम्मेवारी पुरा गर्न कोसिस गरेको पाईएको थियो। यसरी बालिका रितुलार्य २ वर्ष सम्म अल्पकालिन आश्रयमा राखी बालिकाको सुरक्षा र संरक्षण गरि सहयोग गरेकोमा भैरवी गा.पा. अध्यक्ष र दुल्लु न.पा. वडा अध्यक्ष घरपरिवार र समुदायका भद्रभलादमीहरूले धन्यवाद ज्ञापन गर्नुभएको थियो।

# “भारतबाट फर्की हरित कृषिको यात्रा”

धर्मबहादुर थापा, दैलेख जिल्लाको दुल्लु नगरपालिका वडा नं. २ बडापोखराका स्थायी बासिन्दा हुन्। उनी आफ्नो परिवारको आधारभूत आवश्यकताहरू पूरा गर्नका लागि मौसमी खेतीमा निर्भर थिए। परम्परागत खेती, जलबायु परिबर्तनको असरका कारण विभिन्न रोग, किराको आक्रमण तथा सुखा खडेरीका कारण उत्पादन कम भएपछि उनको परिवारको जिबन धान्न धौ-धौ परेको थियो। परिवारको जीविकोपार्जन र आधारभूत आबश्यकता पुरा गर्न उनलाई मौसमी आम्दानीको लागि भारत जानु उनको नियती नै भएको थियो।

डीसिए नेपालको सहयोगमा सोसेक नेपालद्वारा संचालित ग्रिन करणाली परियोजना दुल्लु नगरपालिकामा कार्यान्वयनमा भए पछि उनि कृषि समूहमा सहभागी भए। परियोजनाको सहयोगमा उनले मौसमी तथा बेमौसमी अर्गानिक तरकारी खेती गर्न थाले। परियोजनाले उनलाई कम्पोष्ट मल बनाउने, प्राङ्गरिक मल तथा विषादीको प्रयोग र समग्र प्राङ्गरिक खेती प्रविधिकाबारेमा विभिन्न तालिमका साथै उनले प्लाष्टिकको सुरूङ, जैविक विषादी र मल बनाउने ड्रम, फेरोमोन ट्रयाप र किरा र किरा व्यवस्थापन गर्न स्टिकी ट्रयाप उपलब्ध गरायो। परियोजनाबाट प्राप्त तालिम

तथा प्राबिधिक सहयोगबाट उनलाई केहि गर्न सकिन्छ भन्ने आत्मविश्वास जगायो। अर्गानिक तरकारी खेतीबारे ज्ञान लिएपश्चात अहिले रासायनिक मल र विषादी किन्नुको सट्टा आफ्नै घर वरपर भएको बिरूवा, बचेको बालिनाली, झारपात र तरकारीका अवशेषहरू प्रयोग गरेर कम्पोट मल र जैविक विषादी तयार गर्न थालेका छन्। जसको फल स्वरूप धर्म जलवायु परिवर्तनसँग अनुकुलित हुन विभिन्न अनुकुलानका अभ्यासहरू अपनाईरहेको र वर्षभरी नै अर्गानिक तरकारी उत्पादनमा संलग्न रहेका छन। यसरी अनुकुलनका बिधिहरू अबलम्बन गरेपछि उनले एक सिजनमा करिब ६० देखि ७० हजार रूपैयाँ आम्दानी गर्ने गरेका छन्। हाल उनि दुल्लु नगरपालिकाको सान्तीबजार, पटाँगिनीचोक र चाँदनीचोक नजिकैका बजारमा उनी आफ्नो बारीमा उत्पादन भएको काँक्रा, बन्दा, गोभी, काउली, टमाटर र सिमी बिक्री गर्छन्। धर्म भन्छन्, अब भारत जानुको सट्टा आफ्नै समुदायमा अर्गानिक खेती गरेर पैसा कमाउन सकिन्छ भन्नेमा ढुक्क भएको छु। परिवारसंग बसेर हरेक दिन ताजा तरकारीको मज्जा लिन्छु र कमाएको पैसाले घरखर्च र छोराछोरीको पढाइको खर्च धान्न सजिलो भएको छ। अब यहि प्रबिधिहरूको प्रयोग गरेर आफ्नो व्यवसायलाई विस्तार गर्ने सोचमा रहेको बताउँछन्।

# “म मेरो खुशी र जलवायुमैत्री खेती”

अछाम जिल्लाकी २७ वर्षीय रबिना सिजापती पन्चदेवल विनायक नगरपालिका वडा नं। ४ मा बस्दै आएकी छिन्। उनको परिवारमा उनी, उनको श्रीमान, एक छोरा र एक छोरी समेत जम्मा चार जना सदस्य छन्। उनीहरूले आफ्नो भएको थोरै जग्गामा परम्परागत तरिकाले धान, गहु र मकै खेती गर्दै आएका थिए। उत्पादन भएको खाद्यान्नले मुस्किलले ५ महिना छाक टर्थ्यी। सिचाईको समस्या, त्यसमाथि सुख्खा खडेरी, विभिन्न रोग किराहरूको प्रकोपका कारण दिनदिनै उत्पादनमा कमीका कारण जिबन कष्टकर बन्दै गएको थियो। जसका कारण रविनाको श्रीमान घरखर्च र छोरा छोरीको पढाईको खर्च पुरा गर्न भारतमा जान थालेका थिए।

डिसीए नेपालको सहयोगमा सोसेक नेपालद्वारा संचालित ग्रीन कर्णाली परियोजना लागु भएपश्चात उनको समुदायमा कृषि समुहको गठन भयो। रबिना पनि उक्त समूहमा सहभागी भइन्। परियोजनाले उनलाई प्राविधिक ज्ञान, कृषि सम्बन्धी तालिम र सिपमुलक तालिम लगाएत विभिन्न प्रबिधिहरू सहयोग उपलब्ध गरायो। तालिम, प्राबिधिक सहयोग तथा विभिन्न कृषि सामाग्री पाएपछि उनि जलबायुमैत्री तरकारी खेतीमा संलग्न भइन्। शुरुमा परियोजनाबाट पाइएको सहयोगले उनीहरूले पोलीहाउस निर्माण गरेर टमाटर खेती सुरु गरिन्। उनले जैविक बिषादी र कम्पोस्ट मल बनाउने तरिका सम्बन्धी जानकारी पनि पाइन्। उनले १ कट्ठा जग्गामा

टमाटर, भान्टा, खुर्सानी खेती गरेर एक सिजनमा २० हजार रूपैयाँ आम्दानी गरिन्। त्यसपछि उनले अर्को १ कट्ठा जग्गा बढाएर त्यसमा बन्दा, प्याज, लसुन, हरियो सागपात खेती गर्न थालिन्। यसरी आम्दानी संगसंगै उनले तरकारीको बेर्ना उत्पादन तथा ब्यवसायिक तरकारी खेती गर्न थालेकी छिन्। जलबायु परिवर्तनको असरलाई कम गर्न उनले आफ्नो खेती प्रणालीमा परिवर्तन गरेकी छिन्। उनको श्रीमान पनि अहिले घरमा बसेर तरकारी खेतीमा सहयोग गरिरहेका छन्। उनि भन्छिन् श्रीमानलाई भारतमा अरूको भनाइ खाएर गाली सहेर काम गर्न पठाउन भन्दा संगै राखेर मिलिजुली तरकारी खेति गर्दा सन्तुष्ट छौं र आम्दानी पनि राम्रो भएको छ। उनी अहिले आफ्नो श्रीमानसंग सल्लाह गरी खेती गर्ने जग्गा बढाउने योजना बनाउँदै छिन् र उनको श्रीमान पनि संगै घरमा बसेर काम गर्न पाउदा खुशी मिलेको बताउदछिन्।

# “स्वतन्त्र बनिन शर्मिला”

२३ वर्षिय शर्मिला खत्री गुराँस गाउ पालिकाको निवासी हुन् र उनको ८ जनाको परिवार छ। बिगत वर्षबाट उनि कृषि गर्दै आइरहेकी छिन् तर पनि उनको कृषि उत्पादनमा कुनै बृद्धि भएको थिएन। यसको मुख्य कारण भनेको रसायनिक कीटनाशकहरूको प्रयोगले हो, जसले गर्दा उत्पादन क्षमतामा कमी ल्याएको थियो।

शर्मिला खत्री र उनका परिवारले ग्रीन कर्णाली परियोजना बाट सहायता र प्रशिक्षण प्राप्त गरे र त्येस्पची उनीहरूलाई घरमै खाद, कीटनाशक, झोल मोल १/५/३ प्रकारको, नर्सरी बेड प्रयोग गर्ने तरिका सिकाइयो।

शर्मिला आभार व्यक्त गर्दै भन्छिन्, “मलाई पहिले घरमा खाद र कीटनाशक तयार गर्ने प्रक्रिया आउदैन थियो र हालसम्मको प्रशिक्षण प्राप्त गरेपछि, म आनन्दित र सन्तुष्ट छु र मलाई प्राप्त भएको ज्ञानले, म मौसमी र बेमौसमी कृषि दुवैमा संलग्न छु।”

शर्मिला खत्रीले आफ्नो बाली उत्पादनलाई बढाउन सहयोगको लागि सोसेक नेपाल र ग्रीन कर्णाली परियोजनालाई आभार व्यक्त गरेकी छिन्। उनि भन्छिन कि सोसेक नेपाल तथा ग्रीन कर्णाली परियोजना को समर्थन र मार्गदर्शनले उनीहरूको आशाहरूलाई बढाएको छर र जसले गर्दा उनलाई सोचेको भन्दा धेरै कृषि उत्पादन गर्न अवसर पाएकी छिन्।

# “पानीले थपेको खुशी”

दैलेख जिल्ला दुल्लु नगरपालिका वडा १२ मा रहेको सूर्योदय मा.वि. कक्षामा १० मा अध्ययनरत छात्रा मनिषा नेपाली पनि महिनावारीको यस्तै तितो अनुभव छ। मनिषा भन्छिन्, महिनावारीको समयमा कहिले विद्यालय नै जादैन थिए, त कहिले आधा कक्षा नै छाडेर बिरामीको बाहाना गर्दै घर फर्कनु पर्थ्यो” शौचालयमा पानीको अभावका कारण शौचालय दुर्गन्धित मात्र होइन प्याड परिवर्तन गरिसकेपछि व्यवस्थापनको झमेलासँगै सरसफाइमा समस्या हुने गर्दथ्यो। महिनावारीका समयमा शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि न त शौचालय सफा गर्ने पानी हुन्थ्यो न त हात धुने नै। कहिलेकाही धेरै नै समस्या भएपनि नत शिक्षकलाई भन्न सकिन्थ्यो न त साथीभाइलाई नै कहिले काहीँ लाग्थ्यो। संवाद कै क्रममा मनिषा थप्छिन, “यो महिनावारी नै नभए हुन्थ्यो केटाहरू जस्तै जहिले जहाँ ढुक्क स्वतन्त्र भएर हिड्न पाए हुन्थ्यो” तर यो कल्पनामा मात्र सम्भव थियो, उनको यो अभिव्यक्तिले मन अमिलो हुन्छ, महिनावारीको व्यस्थापन कमजोर हुँदा, महिलाहरू महिला भएकोको अफसोच मान्न बाध्य छन्, जबकी यो प्रकृतिले महिलाई मात्र दिएको सृष्टिकर्ताको जिम्मेवारीको सूचक हो। मनिषा प्याड व्यवस्थापन र पानी अभाव कै कारण पनि कति पटक महिनावारी हुदाँ विद्यालय गइनन् त कहिले आधा कक्षा नै छाडेर हिड्नुपर्ने बाध्यता थियो। SEE नजिकिदैँ गर्दा विद्यार्थीले अझ बढि समय पढाईमा दिनुपर्थ्यो अझै मेहेनत गर्नुपर्थ्यो तर कक्षा छाड्नुपर्ने बाध्यताले मनिषालाई सधैँ पिरोल्थ्यो तर एकीकृत जलस्रोत व्यवस्थापन कार्यक्रम, हेल्भेटास नेपालको आर्थिक सहयोग तथा सोसेक नेपालको सामाजिक परिचालनमा विद्यालयमा खानेपानी सहित हात धुने स्थान र शौचालयमा प्रर्याप्त पानीको सुविधा भईसकेपछि

विद्यालय परिसरमा रहेको हातधुने स्थानमा हात धुदैँ मनिषा नेपाली

सरसफाइमा सहजता भएको मनिषा बताउछिन्। खानेपानीको संरचनासँगै प्याड व्यवस्थापनका लागि पनि विद्यालयसँग सहजिकरण भइसकेपश्चात मनिषाको पढाई निरन्तर बनेको छ। पानीको उपलब्धताले सरसफाइमा सहयोग पुगे पछि मनिषासँगै मनिषा जस्ता धेरै छात्राहरूको विद्यालय जीवनमा सहजता थपेपछि उनीहरूको खुशीको कारण बनेको छ।

यसै विद्यालयको शिक्षिका किरणले पनि शौचालयमा पानीको व्यवस्थाले गर्दा धेरै विद्यार्थीहरूले बीचमा नै पढाई छाडेर घर जाने संख्यामा निकै नै कमि आएको बताउछिन्। कुराकानीका क्रममा शिक्षिका किरण भन्छिन् “शौचालय फोहोर भएर दुर्गन्ध आउने कारण विद्यार्थीले शौचालय नै प्रयोग गर्न मान्दैन थिए तर अहिले उक्त समस्या समाधान भएको छ।” महिनावारी सबैको साझा सवाल र दायित्व भएतापनि यतातिर ध्यान नदिदाँ मर्यादित महिनावारीका कुरा केवल भाषणमा मात्र

**स्वच्छता कक्षा संचालन गर्दै महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका**

सिमित छ त्यसैले महिनावारीलाई मर्यादित, सुरक्षित बनाउनका लागि एकिकृत जलस्रोत व्यवस्थापन कार्यक्रम हेल्भेटास नेपालले घरमा मात्र नभई विद्यालय, सार्वजनिक संघसंस्थाहरूमा पानीको पहुँच पुऱ्याउनुका साथै, विद्यालयहरूमा महिनावारी स्वच्छता अभिमुखिकरण, स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाहरूलाई स्वच्छता साक्षरता तालिम दिई गाउँघरमा स्वच्छता कक्षाको माध्यमबाट सरसफाइ, महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन, सुरक्षित पानिका बारे सन्देशहरू दिदै आईरहेको छ। यस आ. व. मा ६,००० भन्दा बढी महिलालाई स्वच्छता कक्षा मार्फत महिनावारी स्वच्छताका बारेमा अभिमुखीकरण गरिएको छ भने ७४ विद्यालयमा सुरक्षित खानेपानी सहित हात धुने स्टेशन को निर्माण गर्ने लक्ष्य रहेको छ।

# “पानी पहुँच गाउँको अवधारणा परिवर्तन”

दुल्लु नगरपालिका वडा नं ११ को लागी लामागडा मा ब्यवस्थीत खानेपानी नभएको ले समुदायका ५७ घरधुरीमा खानेपनि को समस्या रहेको थियो। त्यहाका मानीसहरू पानी पिउनका लागि धारा कुवा तथा खेत मा रहेको सिचाइ पानीको समेत प्रयोग गर्ने गर्थे। कहिले पानी आउने नआउने कुरा थाहन हुन्थेन जसका कारणले गर्दा समाजमा समुदाय विच पानीको लागि कलह र झगडा हुने गर्दथ्यो।

दुल्लु नगरपालीकाको जलउपयोग गुरुयोजना अनुसार यो बस्ती प्रथामिकतामा परेकोले दुल्लु नगरपालीका र एकृकीत जलस्रोत ब्यवस्थापन कार्यक्रम हेल्भेटास नेपालको साझेदारीमा सोसेक नेपालको प्रविधिक तथा समाजिक सहयोगमा सुनारी बेरौटा खानेपानी तथा सरसफाइ योजना सञ्चालन भएको थियो। उक्त योजनामा खानेपानीको स्रोत बढी नै भएकोले बहुउपयोग उद्देश्यका साथ यो योजना सुरु भएको थियो। योजनामा पानीको मात्र बढी नै भएको ले यसलाइ घरबारी तरकारी खेती सहित गर्ने सकिने देखेर हेल्भेटास नेपाल र सोसेक नेपालले यो बस्तीका २५ जना उपभोक्तलाइ घरबारी ब्यवस्थापन सम्बन्धी तालीको ब्यवस्था पनि गरेको थियो। त्यसै तालीमको एक सहभागी हुन ५३ बर्षीय कृष्ण गुरुङ, ३ जनाको परिवार रहेका गुरुङको घरमा पहिलो सिजनको तरकारी तथा अन्य तरकारी किनेर खाने गर्नु हुन्थ्यो। तर तालीम पश्चात उनले जैविक विषदी बनाउने, कस्पोष्ट

मलको प्रगोग गरी तरकारी लगाएर तरकारी बिक्री गर्ने गरेका छन् । उनको बारीमा अहीले काउली बन्दा, प्याज टमाटर आदी जस्ता तरकारीहरू उत्पादन भएको छ। उनी भन्छन म अरूबाट मागेर तरकारी खाने गर्थे तर अहिले छरछिमेकमा र आफन्त लाइ तरकारी दिएर पनि एक सिजनमा झन्डै ५ हजारको तरकारी चुप्रा बजारमा लगेर बेच्न पाउदा अफुलइ फरकै महसुस भएको छ।

गुरुङ भन्छन यो योजनाले खानेपानि मात्र हैन हाम्रो समुदायको आर्थिक र स्वस्थ्यमा पनि परिवर्तन ल्याएको छ। त्यसैले यो योजनाको दिगोपनको लागि हामी सबै समुदाएका मानिसहरू लागि परेका छौ।

# “बुढेसकालको सहारा घरघरमा धारा”

दुल्लु नगरपालिका १२ मा बसोबास गर्दै आएका देवराजको परिवारमा ९ जना सदस्य छन्। देवराजको परिवारलाई पानीको चरम अभावको कारण धेरै दुख सहनु परेको थियो साथै आफ्नो स्वास्थ ठीक नभएपनि उनले पानीको गाग्री बोकेर दिन दिनै पानी ल्याउनलाई उकाली ओराली गर्ने गर्थे र उनी दिनमा ३-४ खेप पानी बोकेर मुस्किलले हिड्ने गर्थे।

हेल्भेटास नेपाल र सोसेक नेपालको साझेदारीमा सञ्चालित एकीकृत जलश्रोत व्यवस्थापन परियोजना अन्तर्गत, देवराजको गाउँमा खानेपानी योजना निर्माण गरियो र साथै, उनको वडामा ६९ घरधुरीमा पोतेवारा खोला सोलार लिफ्ट बाट खानेपानीको धारा निर्माण गरियो। त्यसका साथै भाडा सुकाउने चांग र फोहोर फाल्ने खाडल पनि तयार गरियो।

पिउने पानीको सुविधा पछि गाउँको आर्थिक, सामाजिक, र स्वास्थ्यमा पनि सुधार देखिएको छ र यसका साथै, सरसफाई र पानीको प्रयोगले तरकारी

र खेतीमा पनि प्रभाव देखिएको छ।

देवराजले भन्छन् “पहिले टाढाबाट पानी बोक्दा धेरै समस्या भएको थियो र अहिले घरमै पानी आएपछि धेरै सजिलो महसुस गरिरहेको छु, चैत्र बैशाखमा हरियो तरकारी देखिन पनि पइन्थिएन, तर अहिले परियोजनाको सहयोगले गर्दा तरकारी खेतीमा र खाने पानीमा पनि सुधार आएको छ।”

# "सिकाइको लागि वातावरण"

दैलेख जिल्लाको भगवतीमाई गाँउपालिका वडा नं ३ को रातामाटा टोलमा बस्ने चन्द्र बहादुर खड्का सामान्य जिवनयापनसाथ परिवारसंगै बस्दैआएका छन्। उनका चार छोरामध्ये पवन खड्का कान्छो छोरा हुन्।

चन्द्र बहादुरले आफ्नो छोरा पवनलाई नियमित रूपमा विद्यालय पठाउने गर्दा पनि, पवनको अध्ययनमा कुनै पनि प्रगति देखिएन, उनलाई साधारण पढ्न लेख्नमा पनि समस्या थियो। उनी सधैं विद्यालयबाट कपि कलम हराएर आउने गर्थे। घरमा पनि, उनका ठुला दाजुभाइहरूले उनलाई पढाउँदा केही अर्थ नगर्ने गर्थे र प्रत्येक वर्ष शिक्षकहरूले उनका बाबुलाई उनको छोराको बारेमा चिन्ता व्यक्त गर्ने गर्थे। उनको छोराको उमेर बढ्दै गएपनि र उनले दोस्रो कक्षामा पास गरे पनि क, ख सम्म पढ्न लेख्न नसक्ने भएकोले उनि चिन्तित थिए।

वर्ल्डभिजन इन्टरनेशनल नेपालको सहयोगमा सोसेक नेपालद्धारा सञ्चालित बाल प्रयोजन संरक्षण तथा समावेशी गुणस्तरीय शिक्षा परियोजनाबाट २०७९ सालको फाल्गुन १३ गतेबाट उनको टोलमा शनिवार पढाई शिविरको शुरुवात भयो। शुरुमा त उनले आफ्नो छोरालाई उक्त शिविरमा छोराको २ बर्षदेखिको अध्ययनको अवस्थाबाट नआएको परिवर्तन देखेर उनलाई विश्वास नलागेकोले पढ्न पठाउन मानेन्। पछि परियोजनाका कर्मचारीहरूबाट सहजिकरण गरेपछि उनले आफ्नो छोरालाई पढाई शिविरमा पढ्न पठाए। पढाई शिविरमा सहजकर्ताले खेलको माध्यामबाट सिकाउने गर्दा पवनको पढाईमा सुधार आउनथाल्यो। यही देखेर उनले आफ्नो छोरालाई नियमित रूपमा शनिवार पढाई शिविरमा पठाउने गरे र नौ वटा कक्षाको पछि उनको छोरा पवनले राम्रोसँग क,ख पढ्न लेख्न र ABCD पढ्न, लेख्न थाले। यो देखेर उनको वुवा आश्चर्य चकित भए।

अहिले उनी नियमित रूपमा कक्षामा जान्छन् र पढ्नमा ध्यान पनि दिनथालेको उनको वुवा बताउंछन्। बालबालिकाको लागि सिकाई स्थल विद्यालयमात्र होइन, वातावरण पनि चाहिने रहेछ बल्ल थाहा भयो भनेर उनका वुवा भन्ने गर्छन्। साथै उनको छोराले अव राम्रोसंग पढ्न सक्छन भन्ने आत्मविश्वास भएको बताउंछन्।

# "गीताको उत्क्रमण र संरक्षणको यात्रा"

दैलेख जिल्ला भगवतीमाई गाउपालिका वडा नं. ६ जोतिंगे टोलकी ४ वर्षिय गीता बुढा बाल प्रायोजन कार्यक्रममा दर्ता छिन् र उनका परिवारमा ८ सदश्य छन् । ८ जनाको परिवार धान्न र छोरा छोरीको पढाई खर्च व्यवस्थापनका लागि उनको बुवालाई मौसमी काम खोज्न भारत जानु पर्थ्यो र उनको घरपरिवारको आवस्था निकै कम्जोर थियो जसको कारण उनि विद्यालयमा पठनपाठनको लागि बन्चित भएकी थिईन् । उनको आमा र बुवाको सम्बन्ध बिग्रिएपछि उनी आफ्नो हजुरआमासंग बस्थिन र हजुरआमासंग बस्नथालेपचि हजुरआमाबाट बाल हिंसाको सिकारमा परिन् ।

२०७९ साल कार्तिकबाट वर्ल्डभिजन इन्टरनेशनल नेपालको सहयोगमा सोसेक नेपाल द्वारा सन्चालित बाल प्रयोजन संरक्षण तथा समावेशी गुणस्तरीय शिक्षा परियोजना सञ्चालनमा आएपछि जोखिममा रहेका बालबालिकाहरूको तथ्यांक संकलन गरिएको थियो । जस अन्तगरत गिता बुध पनि जोखिम बालबालिकामा परिन् र उनको बारेमा परियोजनाबाट स्थलगत अध्ययन गरयो । उनको अवस्थाका बारेमा छरछिमेक तथा उनको हजुरआमासंग छलफल गरी उनको हजुरआमालाई बाल अधिकार, बाल संरक्षण तथा बालहिंसा र कानूनी प्रावधानहरूको बारेमा जानकारीका साथै परामर्श गरिएको थियो । यसका साथै परियोजनाबाट उपलब्ध गराउन सकिने सेवा सुविधाका बारेमा पनि उनको हजुरआमालाई अभिमुखिकरण गराइएको थियो । परियोजनाको सहयोगमा गिता वुढालाई विद्यायमा पढ्न सहज बातावरणका लागि विद्यालयमा समन्वयका साथै शैक्षिक सामाग्री तथा आवश्यक सहयोग उपलब्ध गराए पश्चात उनि नियमित विद्यालय जान थालेकी छिन् ।

यसरी बाल हिंसाको सिकारमा परेकी ४ बर्षकी गिता वुढा अहिले रमाउँदै विद्यालय जान थालेकी छिन् । उनि आहिले स्वस्थ छिन् र घरपरिवारबाट माया ममता पाएर खुशी छिन् । उनको हजुरआमाले पनि उनलाई माया गर्न थालेकी छिन् र आफ्नो नातिनीलाई आफूले सक्ने सहयोग र पढाउने निधो गरेको उनको हजुरआमा बताउंछिन् ।

# “कविताको रोकिएको पढाईको शुरुवात”

दैलेख जिल्ला भगवतीमाई गाँउपालिका वडा न ४ जगनाथका निवासी बुवा दिप बहादुर कामी र आमा कल्पना कामीको छोरी बर्ष १३ को कविता विक हुन उनको २ भाई र १ दिनि गरी ३ भाईबहिनी छन्। कविता घरकी कान्छी बहिनी हुन्। कविताको आमा कबिता ३ बर्षको हुदा छोडेर अर्को विहेगरी गएपछि उनको बुवा भारत ज्याला मजदुरी गर्न गए। घरको अवस्था नाजुक अनि घरमा अभिभावक पनि नभएपछि उनी हजुरआमा र हजुरबुवाको साथमा बस्न थालिन। हजुरआमाको पनि मुत्यु भएपश्चात उनि हजुरवुवाको साथमा बस्न थालिन्। घरमा रेखदेख तथा घरधन्दा गर्ने कोही पनि नभएकोले उनले पढ्ने इच्छा हुंदाहुँदै र ड्रेस, कापीकिताव किन्ने अवस्था नभएका कारण विद्यालय जान कठिन थियो। यसरी समय वितेसंगै उनको वुवा घर फर्किनु भयो र फेरी पून वुवा भारत गए र वुवासंग उनि पनि भारत गईन्। दुई वर्ष वुवासंग भारतमा बसिन्। भारतमा वस्दा उनले पढ्न पाईनन्। दुई बर्ष भारत बसेपछि उनि पूनः घर फर्किइन्। यसरी भारतबाट घर फर्केपछि उनको

पढाई छुट्‌यो। आफ्ना साथीसंगीहरू कक्षा ६, ७ मा पढाई गर्ने तर आफू कक्षा ५ मा पढ्नुपर्ने भएकोले लाज भयो र पढ्ने रहर हुंदाहुंदै पनि पढ्न सकिनन् अनि हजुरबुबालाई खाना पकाउने दाउरा ल्याउने र घरको काम गर्न थालिन्।

उनि प्रायः अब कसरी पढ्ने भन्ने कुरा सोची रहन्थिन्। यहि क्रममा वर्ल्डभिजन इन्टरनेशनल नेपालको सहयोगमा सोसेक नेपाल द्वारा संचालित बाल प्रयोजन संरक्षण तथा समावेशी गुणस्तरीय शिक्षा परियोजना सञ्चालनमा आएपछि परियोजनाको सहजिकरणमा उनी कालिकाा माध्यमिका विद्यालय, मान्घरमा कक्षा ४ मा भर्ना भईन्। विद्यालयमा पढ्नको लागि उनलाई उनको हजुरवुवाले पनि सहयोग गर्ने वचन दिए। परियोजनाले पनि उनलाई शैक्षिक सामाग्री तथा ड्रेस उपलब्ध गराएको छ। उनि आफ्नो पढाईलाई अझ प्रभावकारी बनाउनको लागि हरेक शनिबार हुने पढाई शिविरमा पनि सहभागि हुने गरेकीछिन्। उनि भन्छिन्, उनको मरिसकेको पढाइको इच्छालाई जिवित पार्ने सहयोग पाई अवसर मिलेकोले अव पढाईलाई निरन्तरता दिने र पढेर सबैको मन जित्ने काम गर्ने इच्छा रहेको बताउंछिन्।

# “भविष्यको सपनाको यात्रामा”

भगवतीमाई गाउंपालिका वडा नं. २ मा नवराज रावत आफ्ना आमावुवा र हजुरआमा गरी ४ जनाको परिवारमा बस्दै आएका थिए। उनको पारिवारिक अबस्था कमजोर भएकाले परिवारको जिवनयापन गर्नका लागि उनका वावुआमा प्राय मौसमी कमाईका लागि भारत जाने गर्दथे। थोरै जग्गा जमिन भएकोले भारत जानुबाहे अन्य विकल्प नवराजका आमावुवालाई थिएन। भारतमा केही वर्ष कमाई गरेको केही पैसाले उनका वुवाले भैंसी किनेर भएको थोरै बारीमा खेति गर्न थाले। त्यसै समयमा भैंसीलाई घांसकाटन जांदा रुखबाट लडेर मानसिकको साथसाथै शारिरीक अपांग हुनुभएको थियो। आमाको उपचारको लागि उनको वुवाले धेरै मिहेनत गर्नुभयो तर प्रगति केही देखिएन। यस्तैक्रममा उनको वुवाले अरूको गाडी चलाउन थाले। एकदिन गाडी दुर्घटनामा परी उनको वुवाको निधन भयो। त्यसपछि उनिहरूको जिवन साह्रै कष्टकर बन्न पुग्यो। घरमा कमाउने कोही नभएपछि उनिहरू हजुरआमासंग बस्न थालेका थिए। आर्थिक अभावका कारण विद्यालयमा पढ्न जाने वातावरण पनि रहेन।

यसै क्रममा २०७९ साल असारबाट वर्ल्डभिजन इन्टरनेश्नल नेपालले को सहयोगमा सोसेक नेपालद्धारा बाल प्रयोजन संरक्षण तथा समावेशी गुणस्तरीय शिक्षा परियोजना संचालनमा आयो। परियोजनाले जोखिममा रहेका बालबालिकाहरूको तथ्यांक संकलन गर्ने क्रममा उनको परिवारलाई भेट्यो। तत्पश्चात उनको अवस्थालाई मध्येजनजर गरेर उनको नाम जोखिम बालबालिकाको रूपमा दर्ता गरायो। यसरी उनको नाम जोखिमा बालबालिकामा परेपछि परियोजनाले उनलाई शैक्षिक सामाग्री उपलब्ध गरायो। जसको सहयोगले गर्दा उनको पढ्ने इच्छा पुन जागृत भयो र नियमित विद्यालय जान थालेकाछन्। यसका साथै उनको परिवारलाई परियोजनाबाट खाद्यान्न सामाग्री पनि सहयोग गरेको थियो।

उनि भन्छन् पढ्ने इच्छा मर्छकी भन्ने सोचेको परियोजनाले पुन उनको पढाईलाई निरन्तरता दिन सहयोग गरी सहारा बनेकोमा आभार प्रकट गर्दै भविष्यमा आफू र आफ्नो परिवाको जिवन उज्ज्वल बनाउन मिहेनत गर्ने बताउंछन् । उनको हजुरआमा पनि आफ्नो नातिको रोकिएको पढाई निरन्तर हुनलागेकोले खुशी छिन् । नातिको पढाईलाई निरन्तरता दिनको लागि उनले आफूले सकेको सहयोग र योगदान दिने बताउंछिन् ।

# “वन बासीहरुबाट परिवर्तनशील समुदायमा”

कर्णाली प्रदेशका विभिन्न जङ्गलहरूमा बसोबास गर्दै आएका राउटेहरू हाल दैलेख जिल्लाको दुल्लु नगरपालिका-१० नाविस्थानमा बसोबास गर्दै आएका छन्। उनिहरूको जनसंख्या १४१ जना रहेको छ भने उनिहरूको घरधुरि ४० छ। यस मध्य उनिहरूमा ३ थरि रहेका छन्। सो मध्य महिला-७८ जना र पुरूष-६४ जना रहेका छन्। यस मध्य एकल महिला १६ जना रहेका छन् भने उनिहरूलाई अज्ञानतामा रमाएका राउटेहरू पछिल्लो समय २०७५ देखि राउटे परियोजना लागु भए देखी उनिहरूमा धेरै परिवर्तन देख्न सकिन्छ। जस मध्य बस्ति भित्र दिसा पिसाव नगर्नु बहिर जानु, घर लिपपोत गर्नु, महिनामा २ देखि ३ चोटी सम्म नुहाउनु, कपाल कोर्नु, बाहिरका मान्छेसंग खुलेर बोल्नु, खाना पानि छोपेर राख्नु, नङ दारी काट्नु, खेलकुदमा सहभागी हुनु प्रमुख सत्रु ठान्ने, लेखपढलाई नाम लेख्न सम्म हुनु, प्रमुख सतुर खेतीपातिलाई आफैले तोरी हेरेर साग खानु, टर्चलाई प्रयोग गर्नु, छाता प्रयोग गर्नु, पायपको पानी प्रयोग गर्नु, पलास्टीकका भाडाँ प्रयोग गर्नु, कर्मचारीले भनेको कुरा मानेर एक ठाउँमा ३ महिना सम्म बस्नु बस्ति सर्दा गाडी प्रयोग गरेर सर्नु इत्यादी कारणले उनिहरूको जिवनशैलीमा परिवर्तन आएको देखिन्छ।

# “स्वास्थ्य र सशक्तिकरणको दिशामा राउटेको यात्रा”

सोसेक नेपाल, दैलेखसँगको सहकार्यमा एईआईएन लक्जमबर्ग ले सहयोग गरेको राउटे आयोजना। यो परियोजना राउटे समुदायको शिक्षा र स्वास्थ्य आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्ने उद्देश्यले हो। श्री विनोद बीसी यस परियोजना अन्तर्गत स्वास्थ्य क्षेत्रमा कार्यरत छन्।

यस परियोजनामा काम गर्दा, उनले विभिन्न अनुभवहरू सामना गरे, दुबै सफल र चुनौतीपूर्ण। राउटे समुदायमा प्रचलित सबैभन्दा सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरू अंगविच्छेदन, पोल्ने, दाँत र घाँटी दुखाइ थिए। विगतमा, जब समुदायका सदस्यले आत्म-उपचार विधिहरू प्रयोग गर्थे। जब उहाले चिकित्सा हस्तक्षेपको परिचय दिनुभयो, वहाहरूले ब्यान्डेज लगाएर यसलाई प्लास्टिकले सुरक्षित गर्ने गर्थे। समय बित्दै जाँदा, उहाँले समुदयेलाई विशिष्ट औषधिहरूको प्रभावकारिताको बारेमा शिक्षित गर्नुभयो, बिस्तारै बिनोदले तोकिएको औषधि प्रयोग गर्दा निको हुने आश्वासन दिएर समुदायका सदस्यहरूको विश्वास जित्नुभयो । विनोदले उनीहरूलाई सहयोग गर्न चिकित्सकहरू रहेकोमा जोड दिँदै चिकित्सा सहायता खोज्न नहिचकिचाउन प्रोत्साहित गरे। उदाहरणका लागि, यदि कसैलाई टाउको दुखेको छ भने, हामीले उनीहरूलाई उपयुक्त औषधि उपलब्ध गराउने डाक्टरलाई भेट्न प्रोत्साहन दियौं। त्यसैगरी, कसैले ढाड दुखेको गुनासो गरेमा चिकित्सकको सल्लाह लिन र तोकिएको औषधि खान आग्रह गरेका छन्। विशिष्ट स्वास्थ्य समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्नुका साथै विनोदले राउटे समुदायमा सरसफाइ र सरसफाइ अभ्यास प्रवर्द्धनमा पनि

ध्यान दिएकाछन। यसअघि महिला र पुरुष दुवैले सरसफाइमा कम ध्यान दिन्थे। यद्यपि, आफ्नो प्रयासबाट, विनोदले महिलाहरूलाई हात धुन प्रोत्साहित गरे र नङ काट्ने महत्वलाई जोड दिए।

बिस्तारै, समुदायका सदस्यहरूले औषधिको प्रभावकारिता र आवश्यक पर्दा चिकित्सा सहायता खोज्ने महत्वमा विश्वास गर्न थाले। स्वास्थ्य सेवा प्रणालीमा उनीहरूको विश्वास बढ्यो, जसले राउटे समुदायमा राम्रो स्वास्थ्य परिणामहरू र सुधारिएको कल्याणको नेतृत्व गर्यो। समर्पण र लगनशीलताको माध्यमबाट, विनोदले राउटे समुदायको स्वास्थ्य आवश्यकताहरू सम्बोधन गर्न र आवश्यक स्वच्छता अभ्यासहरू प्रवर्द्धन गरेर जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्षम हुनुभएको छ।

# “राउटे समुदायको परिवर्तनको कथा”

कर्णाली प्रदेशका विभिन्न बन जनंगलमा बसोबास गर्दै आएका राउटे समुदायको आफ्नै भेषभूषा, रितिरिवाज र आफ्नै परम्परा छ। राउटेहरू लामो समय सम्म एउटै ठाउँमा नबस्ने भएकाले वहाहरूले हालसम्म धेरै चोटी बसाई सरी सकेका छन्। उनिहरूको आफ्नै नियम कानुन हुन्छ। राउटे समुदायले औषधीका रूपमा जडीबुटीको प्रयोग गर्ने गर्दछन्।

एइआइएन लक्जेम्बर्गको सहयोग र गुरांस गाउंपालिकाको समन्वयमा सोसेक नेपालद्धारा राउटे परियोजना सञ्चालन भएपछि झन्डै ९७% राउटे समुदायका व्यक्तिहरूले संस्थाबाट खटिएका स्वस्थ कर्मीबाट औषधी उपचार गर्दै आएका छन्। आहिले आएर गर्वावती महिलालाई पनि आफु गर्वावती हु भन्न सक्ने र गर्वावती हुंदा पोषिलो खानाको महत्वबारे थाहा भएको छ। जसले गर्दा महिलाहरू पोषिलो खाना बारे सोधेर खान थालेका छन्। पोषिलो खानाका साथै उनिहरूले भिटामिन पनि खान थालेकाछन् र आफ्नो बच्चाको स्यारसुसहार पनि धेरै ध्यान दिनथालेका छन्। आफु धेरै टाढा नजाने र बच्चालाई खाना समयमा खुवाउने र पूर्ण रूपना स्तनपान समेत गराउन थालेकाछन्। यस अघि भने उनिहरू यस्ताकुराहरूमा

खासै चासो राख्दैनथे।

कतिपपय राउटेहरूले आफैपनि फलफुल ल्याएर आफ्नो बच्चा र आफै पनि खानथालेका छन्। यसरी हेर्दा राउटे समुदायमा पहिलेको तुलना मा आहिले धेरै सुधार आएको छ।

# “नमुना अगुवा कृषक गणेश बहादुर थापा”

ठाटिकाध गाउँपालिका वडा नं ६ बस्ने गणेश बहादुर थापा ३० वर्षका भए। उनको घरमा आमा भाई श्रीमती छोरा २ छोरी १ गरी ७ जना परिवार छन्। गणेश बहादुर थापाका वुवा १७ वर्षको हुदां विति सकेका हुन र कान्छा भाई शारिरीक रूपमा अपाङ्ग छन्। उनी सानै उमेर देखि नै खेती किसानी गर्दै माध्यमिक तह पढ्दै आएको हुन्। उनी पढने रहर गरेर काठमाण्डौं गए तर खर्चको व्यावस्था गर्न नसक्दा कृषी फममा वेमौसमी तरकारी खेती गर्दै गर्दा आफुलाई केही प्रवीधीको ज्ञान हुदा आफ्नो गाउंमा गएर केहि गर्न पर्छ भन्नर सोचले घर फर्कीए।

गणेश बहादुर थापा आफ्नो खेतबारीमा गुजारा चलाउने गरी आलु पिडालु सिजन अनुसार प्याज, लसुन, चिचिण्डा, काँक्रा, करेला आदी तरकारी लगाउने र खाने गर्दथे। तरकारी खेती व्यावसायलाई अगाडी बढाउनका लागी सोसेक नेपाल संस्थाबाट २ दिने वेमौसमी तरकारी खेती तालिम प्राप्त गर्नुका साथै भिमपाईला सककारीबाट पक्की प्लाष्टीक टनेल नि पाए। समय परिवर्तन सँगै समुदायमा रहेका गरिब दलित तथा विपन्न पछाडि परेका वर्गको विकास तथा जीवन सुधारका लागि काम गर्ने उद्देश्यका साथ सोसेक नेपालको सहकार्य परियोजनाबाट मौसमी वेमौसमी तरकारी खेती तालिम विउ प्राविधिक सहयोग नियमित भेटघाट १०० वटा कुखुरा प्लाष्टीक पोखरी २५ एम एम को ३०० मिटर पाइप पनि प्राप्त गरे। बेमऔसमी सिजनमा पनि तरकारी उत्पादन गरी खान मिल्ने र सक्ने भए पछि उनले तरकारी खेती प्रति उनको आर्कषण बढ्यो। तसर्थ, उनले जिल्ला कृषी सहकारी सोसेक नेपाल गरी ३ वटा प्लाष्टीक घरमा टमाटर, काक्रा, फर्सी, खुर्सानी जस्ता तरकारी बोइलर कुखुरा गिरिराज कुखुरा बेचविखन गरी वार्षिक २ लाख ५० हजार

आम्दानी गरी नानी बावुको पढाइ खर्च समुह सहकारीमा बचत गर्नुका साथै १ तल्ले ४ कोठे पक्की घर समेत बनाउन सहज भयो।

गणेश बहादुर थापा भन्छन् जन्म दिने बुवाले साने उमेरमा छोडेर गएपनि विभिन्न आर्थिक भौतिक प्राविधिक सहयोग गरेर गाउँकै नमुना अगुवा कृर्षक गाउंमै रोजगारी सृजना गराएकोमा ठाटीकाध गाउंपालिका सोसेक नेपाल लगाएत समुह सहकारीको सल्लाह सुझाव आत्म साथ गर्दै अगाडी बढने योजना सहित धन्यवाद बताउँछन्।

# “तरकारी खेतीबाट किसानहरु सशक्त”

ठाटिकाध गाउँपालिका वडा नं ६ रोकायटोल तिनधाराको कृषक समुहका अध्यक्ष वर्ष ३८ का हरि बहादुर रोकयाको परिवारमा ६ जना सदस्य रहेका छन्। उनको परिवारलाई पालन, पोषण र शिक्षाको लागि परम्परागत रूपमा व्यवसयिक तरकारी खेती गर्दै आइरहेका भएता पनि उत्पादनमुखी हुन सकेको थिएन।

AEIN र ठाटिकाध गाउँपालिकाको समन्वय र आर्थिक सहयोग तथा सोसेक नेपालद्धारा सञ्चालित गुणस्तरीय शिक्षा अभिबृदी, स्वास्थ र जिविको पार्जन सहयोग (सहकार्य) परियोजना मार्फत हरिको गाउँमा तरकारी खेती शुरूवात भयो। हरी भन्छन्, ‘पहिले देखि नै कार्यक्रम सन्चालन भएको भए आफ्नै गाउँघरमा पाउने जडिबुटी बाट नै जैविक विषादी बनाउन सिकेर तरकारीमा लाग्ने रोग किराहरूको व्यवस्थापन गर्न सकिने रहेछ। मलाई व्यवसायिक रूपमा तरकारी खेती गर्न असहज भएको थियो तर सोसेक नेपालका कर्मचारीले मौसमी तथा वेमौसमी तालिममा समावेश गराई विभिन्न समय/समयमा प्राविधिक सहयोग भएपछी मेरो दैनिकिमा परिवतन भएको छ’। उनि भन्छन्, संस्थाले तरकारी खेतिका लागि वेमौसमी तरकारीको खेती गर्नको लागि प्लास्टिक टनेल, सरल थोपा सिचाई र रोग किरा व्यावस्थापन झोल मलको लागि ५० लिटर को ड्रम सहयोग गर्दै आइरहेको छ। त्यसै गरी खाध्यान्न बाली भन्दा तरकारी खेतीबाट ४ गुणा बढी फाइदा हुने भएकोले ४ रोपनी जमिनमा काउली, बन्दा, टमाटर, आलु, प्याज, लसुन जस्ता तरकारीहरू उनी लगाउँदै आइरहेका छन।

उनले एक बर्षमा १ लाख भन्दा धेरै रूपैया सम्म आम्दानी गरी ६ जना परिवारको इच्छा पूरा गर्दै

अजै थप व्यवसायिकको लागि श्री आयुष कृषि तथा पशुपन्छी फोम दर्ता समेत गरेका छन् भने तिनधारा कृषक समुहका सदस्यहरूलाइ समेत तरकारी खेती गर्न आग्रह गर्दै तरकारी खेती गर्न सुरु गरिरहेका छन।
उनि भन्छन्, अहिले आफुले गरेको तरकारी खेती बाट सन्तुष्ट छु, किनकी मैले पढेर रोजगारी हुन नके पनि मेरो आम्दानिको स्रोत नै तरकारी खेती बनेको छ। यसरी परियोजनाबाट गरिएको सहयोगबाट समुदायका कृषकहरूलाई शसक्तिकरण गर्दै आफ्नो देशमा नै बसर पनि तरकारी खेति गरि आफ्ना परिवारका इच्चाहरू टरेको उनी बताउंदछन्।

# "परिवारको शिक्षामा सुधार"

ठाटिकाँध गाउँपालिका वडा नं. २ भिमपाईला निवासी २६ वर्षिया कमला कुमारी खनालको ४ जनाको परिवार रहेको छ। परिवारको आवश्यकता पुरा गर्न उहाँको परिवारले सामान्य कृषि खेती र उहाँको श्रिमानले आधारभूत विद्यालयमा शिक्षण गरी जिविको पार्जन चलाई रहनुभएको छ। शिक्षाले १२ कक्षा पास गरकी कमला स्वयमसेवीका हुनुहुन्छ।

ठाटिकाँध गाउँपालिकामा सोसेक नेपाल द्धारा सञ्चालित सहकार्य परियोजना लागु भयो। यस परियोजनाले यस पालिका भित्र विभिन्न कृयाकलापहरू सञ्चालन गर्दै जादा विद्यालयमा सकरात्मक अभिभावकत्व 'अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम' पनि सञ्चालन भयो। दैनिक रूपमा बिहान विद्यालय पुगेर साझ घर फर्किने र दिनभर विद्यालयमा शिक्षकले पढाएको भरमा बस्ने तथा पढाइको महत्व नत विद्यार्थीले नै बुझ्नु भएको थियो, नत अभिभावकले नै।

जब सकरात्मक अभिभावकत्व तालिम पाउनु भयो तब उहाँहरूको हरेक क्रियाकलापमा परिवर्तन भयो। बिहान उठ्ने समय देखी साझ सुत्ने समय सम्मको समय तालिकाको व्यवस्था मिलाउनु भएको छ। उहाँले आफू स्वास्थ्य स्वयमसेवीका हुदा पनि यति कुरा थाहा नपाएको उहाँले बताउनुभयो। उहाँ भन्नुहुन्छ, आफ्नो श्रीमान एक शिक्षक भएपनि आफ्नो नानिवावुलाई घरमा कसरी सिकाई गर्ने भन्ने कुरा नबुझेको बताउनु भएको छ। अहिले उहाँले आफ्नो नानिबाबुलाई घरमा समय तालिका बनाएर पढाई लेखाई साथै अन्य क्रियाकलापमा र घरको कामकाजमा बालबालिकालाई सहभागिता गराउने, काममा पनि सहयोग गरीरहनु भएको छ। अहिले उहाँको परिवारमा खुसीयाली छाएको छ।

कमला भन्नुहुन्छ, शिक्षा १२ कक्षा पास गरेता पनि मैले आफ्नो सन्तानको लागि धेरै कुरा नबुझेकी रहेछु। त्यसका लागि संस्था लगायत त्यस संस्थाका कर्मचारीलाई धेरै भन्दा धेरै धन्यवाद दिन चाहन्छु, जुन कुरा मैले ढिलै भएपनि बुझ्ने अवसर पाए, यस संस्थाको उत्तरप्रगतीको कामना व्यक्त गर्दछु। साथै म जस्ता धेरै आमालाई यो तालिमको आवश्यकता छ। आशा छ हजुरहरूबाट यो कार्य चाडै पुरा हुनेछ। यस पालिकाका कुनै पनि बच्चाले शिक्षाको उज्यालो ज्योतीबाट बञ्चित हुने छैनन्। अनि अभिभावकले आफ्ना सन्ततीको लागी कुनै पनि कुरामा तनाब लिन पर्ने छैन। बस उनिहरूलाई अब हामी बाटो देखाउदै, जुन बाटो हजुरहरूले हामीहरूलाई देखाउनु भयो। पुन पनि संस्थालाई धन्यवाद दिन चाहन्छु।

# "सु-स्वास्थ्यको यात्रा"

जुवारा वडुवाल आफ्नो ६ जना परिवारका साथ ठाटीकांध गाउंपालिका ४, गैरागाउं दैलेखमा वसोवास गर्दै आएकीछिन् । ५६ बर्षकी वडुवाल परम्परागत कृषि तथा पशुपालन (बाख्रा र भैंसी) पालेर भएको उत्पादनबाट परिवारको जिविकोपार्जन गर्दै आइरहेकी छिन् । उनको जिवन निकै कष्टकरसंग वितेको छ। उनले गर्भ अवस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा राम्रो खाना तथा स्याहार नपाएकिले तल्लो पेट दुख्ने, हिंडडुल गर्न अप्ठेरो हुने, योनीबाट सेतोपानी बगिराख्ने, पाठेघर खसेर दिनहुं पिडाहुनेजस्ता समस्याबाट गुज्रिरहेकी थिइन् । त्यसमाथी गाउंका दिदिबहिनीहरू आङ्ग खसेकी फोहोरी भन्दै नजिकसम्म पनि आउंथेनन् । जसोतसो उनको दिन दुखः पिडामा वितिरहेको थियो ।

एइआइएन लक्जेम्बर्ग र गाउंपालिकाको सहयोगमा सोसेक नेपालद्धारा सहकार्य परियोजना लागु भएपश्चात परियोजनाले विभिन्न महिला तथा बालबालिका स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्यक्रमहरूको आयोजना गऱ्यो । जस अन्तर्गत गाउंपालिकाको समन्वयमा परियोजनाबाट स्वास्थ्य शिविरको सञ्चालन गरिएको थियो। उक्त शिविरमा जुवारा वडुवाल पनि आफ्नो स्वास्थ्य जांच गर्न आईन्। दक्ष स्वास्थ्यकर्मीहरूबाट उनको स्वास्थ्यको जांच गरिएको थियो। जसबाट उनको पाठेघर खस्ने समस्या देखिएकोले उनको उपचारको लागि पाठेघरमा रिङ्ग (Ring Pressure) राख्ने र १५ दिनसम्म खाने औषधी सहयोग गऱ्यो । यसरी उपचार पाएपछि उनको स्वास्थ्यमा सुधार आयो र उनी सामान्य बनिन र आफ्नो दैनिक कामकाज गर्न सक्ने भईन् । आजभोली उनलाई गाउंका दिदिबहिनीहरूले पनि सहयोग गर्न थालेका छन्, उनिसंग बोलचालपनि गर्न थालेकाछन् ।

जुवारा भन्छिन्, 'वर्षौदेखि लाजमानेर आफैमा लुकाएर राखेको समस्याले बस्दा, हिडडुल गर्दा, काम गर्दा सेतो पानि बगिराख्दा, फोहोर हुदाँ मलाई धेरै गाह्रो, असहज हुन्थ्यो । धेरै समस्या देखा परिराखेको थियो । गाउँमा नै स्वास्थ शिविर सञ्चालन भएपछि उपचार पाई लामो समय देखि भोगिरहको समस्या समाधान भयो । अहिले शारिरीक रूपमा सहज भएको छ। घरायसी कामकाज गर्न पनि सक्छु, स्वास्थमा धेरै सुधार भएको हुनाले उनि आफ्ना दुःखका दिन गएको र धेरै खुसी भएको बताउंछिन् ।

उनि थप्छिन्, गाउंमा म जस्तै समस्या भोगिरहेका अन्य महिला दिदिबहिनीहरू पनि हुनुहुन्छन् अव सबैलाई मैले जस्तै उपचार विधि अपनाउन सल्लाह र सुझाव दिने बताउंछिन् ।


बालबालिकाको आपत्कालिन उद्धार, राहत, संरक्षण तथा परामर्श सेवाका लागि
बाल हेल्पलाईन - नेपाल
Child Helpline-Nepal
निःशुल्क फोन
१०९८
(दश-नौ-आठ)

बालबालिकालाई के सोच्ने हैन, कसरी सोच्ने सिकाऔं ।

# “लोक बहादुरको परिवर्तित दृष्टिकोण”

लोक बहादुर पुन मगरले आफ्नो कक्षामा प्रथम स्थान प्राप्त गरेर कक्षा ६ मा प्रवेश गरेका छन् । उनी अहिले एक अनुशासित र परिश्रमी विद्यार्थी हुन् । लोक आफ्ना आमा-बुबासँग गुराँस गाउँपालिकाको वाड १ मा बस्छन् । उनीसँग दुई जना साना भाइहरू पनि छन्, उनको परिवारमा ५ जना छन् ।

हालै लोकले हिंसा रहित अभिभावकताबारे पदाई हुने कक्षाहरूमा भाग लिइ रहेका छन् । उनी कक्षाबाट सिकेको कुराले धेरै आकर्षित भएका छन् र उनले स्कुलमा सिक्ने कुराभन्दा फरक कुरा सिक्ने र जानकारी प्राप्त गर्न सकेकोमा आफ्नो खुशी पनि व्यक्त गरेका हुन् । उनी भन्छन “उनले बालअधिकारको विस्तारमा सिकेका छन । हिंसा रहित अभिभावकता कक्षाहरूमा भाग लिनु अघिको अवस्थ्थाकोबारे उनले भने, ‘उनलाई बालबालिकाहरूको मौलिक अधिकारको बारेमा थाहा थिएन जुन उनीहरूले प्राप्त गरेका हुन् । मैले हिंसा रहित अभिभावकता कक्षाबाट हाम्रो जिम्मेवारी र अधिकारको बारेमा पनि सिके ।” लोकले थप भने, “हिंसा रहित अभिभावकतामा प्राप्त ज्ञानले स्कुलमा प्राप्त ज्ञानलाई पूरा गर्दछ ।” पाठ्यपुस्तक र स्कुलहरूले बालअधिकारको विस्तारमा कुरा गर्दैनन् । हिंसा रहित अभिभावकता कक्षाहरूले बालबालिका र उनीहरूका अभिभावकहरूलाई सकारात्मक अभिभावकताको बारेमा शिक्षा दिन्छन् जहाँ अभिभावक र बालबालिका दुवै हिंसारहित अभिभावकता सुनिश्चित गर्न र बालअधिकारलाई आफ्नो घरदेखि सुरु गरेर कार्यान्वयन गर्न संगै आउने हुन् ।

हिंसा रहित अभिभावकतामा सत्रहरूको समयमा बालबालिका र उनीहरूका अभिभावकहरू दुवै उपनामको प्रयोग र त्यसको बालबालिकामा प्रभावको बारेमा सिक्ने हुन्छन् । कक्षाहरूमा उपस्थित भएपछि, लोकको उपनाम र नाम बोल्ने कुराको दृष्टिकोण परिवर्तन भएको छ। उनलाई अघि आफ्नो नामको अर्थ थाहा थिएन र उनले भने “मैले यसको बारेमा जानेपछि यो सुन्दर छ ।” उनले स्वीकार गर्छन्, “म लोक हुँ र म सुन्दरतरी सिक्न सक्छु।”, “म लोक हुँ र म एक राम्रो छोरा र विद्यार्थी हुँ ।” जस्तै उनले स्पष्ट पार्दैजाँदा, कक्षा सहभागी हुनुअघि उनलाई आफैंको बारेमा र आफ्नो क्षमताको बारेमा केही पनि थाहा थीएन् । कक्षा पछि मात्रै उनले पत्ता पाए कि, आफ्नो परिवारमा माता-पिता, हजुरबुवा, सहोदरहरू र सम्बन्धीहरूले महत्वपूर्ण स्थान पुऱ्याउँछन् ।

त्यस्तै अघि उनलाई समाज र त्यसका मानिसहरूको मतलब लाग्थीएन । समाजमा के हुँदैछ र त्यसको स्थिति उनलाई केही पनि महत्वपूर्ण लाग्थीएन । तर पछि कक्षा सहभागी हुँदैजाँदा उनले समुदायको बारेमा सचेत हुनुको आवश्यकता पनि पत्ता लागेको छ । उनले समाजको परिस्थिति र स्थितिको बारेमा सूचित हुने थाले ।

लोकले कार्यक्रमबाट प्राप्त गरेको अर्को महत्वपूर्ण ज्ञान बालबालिकाहरूको विरुद्ध हुने दुर्व्यवहारको बारेमा सचेत हुनु हो । उनले घर, समुदाय र स्कुलमा हुने दुर्व्यवहारको बारेमा सिकेका छन्। साथै हिंसारहित अभिभावकता सत्रमा सिकेको अर्को किसिमको दुर्व्यवहार खराब स्पर्शद्वारा हुने दुर्व्यवहार पनि हो। उनले बालबालिकाहरूमा राम्रो र खराब स्पर्शको बीचको अन्तरको बारेमा पनि जानेर खुशी हुनुहुन्छ ।

अन्तिममा तर महत्वपूर्ण रूपमा, लोक साथीहरूमा पनि मैत्रीपूर्ण व्यक्ति बने । कक्षा सहभागी हुनुअघि उनले आफ्नो परिवारका सदस्यहरू र सहोदरहरूलाई मात्रै साथी मानेका हुन्, तर अहिले उनले साथीहरूमा कसरी विनम्र हुने र बडाहरूप्रति सम्मानपूर्वक हुने कुरा जानेका हुन् ।

# "नबिनको निरन्तरता"

ती विद्यार्थीहरूका लागि जसको सिकने क्षमता कम छ, उनीहरूलाई शनिबार हुने पढाई सिविर कक्षामा भाग लिने लक्ष्य राखिएको छ। दोस्रो कक्षामा पढ्ने नबिन आठ वर्षका छन् जो आफ्नो नियमित कक्षाहरूमा आउथीएनन उनी कक्षामा बोल्न डराउनुहुन्थ्यो र शिक्षकहरूले सोधेको प्रश्नहरूको जवाब दिन्थीएनन, उनी ढिलो हुन्थे र कक्षाहरू प्रायः आउने गर्थेनन। उनलाई अक्षर चिन्न र पढ्नमा समस्या थियो। पढाइप्रति उनको रुचि निकै कम थियो। पढाइ कक्षाको शुरुवाती चरणमा, उनी कमजोर र ढिलो सिक्नेहरू मध्ये एक थिए।

दैलेख जिल्लाको गुराँस गाउँपालिकामा सेभ द चिल्ड्रेनको सहयोगमा सोसेक नेपालद्वारा सञ्चालित सहयात्रा २ परियोजनाले यस क्षेत्रका विद्यार्थीहरूको सिकाइ उपलब्धिमा सुधार ल्याउन धेरै गतिविधिहरू सञ्चालन गर्दै आएको छ। त्यस्तै एउटा पढाइ शिविर हो, जसले कम प्रदर्शन गर्ने विद्यार्थीहरूलाई लक्षित गर्छ। प्रत्येक शनिबार पठन शिविर सञ्चालन हुन्छ। वार्ड २ मा नियमित रूपमा पठन शिविरमा सहभागी हुने १६ जना विद्यार्थीमध्ये नवीन एक हुन्। नबिन नियमित विद्यार्थी थिएनन् र पठन शिविरका सहजकर्ता र नबिनका अभिभावकहरूले नविनलाई कक्षामा ल्याउन निरन्तर प्राथमिकता दिए। अन्ततः उहाँ एक नियमित विद्यार्थी भए र सिकाइ र कक्षा निरन्तरताको बारेमा उनको व्यवहार सुधारिएको छ।

बालबालिकाको आपत्कालिन उद्धार, राहत, संरक्षण तथा परामर्श सेवाका लागि
बाल हेल्पलाईन - नेपाल
Child Helpline-Nepal
नि:शुल्क फोन
१०९८
(दश–नौ–आठ)

बालबालिकालाई के सोच्ने हैन, कसरी सोच्ने सिकाऔं।

# "सुधारिएको मौसम"

मौसम कृष्णबहादुर ओली र विष्णु ओलीको ४ वर्षिए छोरा हुन् । मौसम बगौराको ECCD स्कूलमा पढ्छन् । मौसम स्कुल जान नचाहेको र जबरजस्ती गरेमा रुने गरेको अनुभव उनका अभिभावकले भन्नुभयो । "उनी पनि कक्षाकोठामा बस्न चाहँदैनथे र आफ्ना साथीहरूलाई ढुङ्गाले हिर्काउने गर्थे र कहिलेकाहीँ स्टेशनरीहरू फ्याँक्थे," उनको कक्षा शिक्षक भन्छन् ।

सेभ द चिल्ड्रेनको सहयोगमा SOSEC नेपालले २०७९-४-७ मा शनिबार पठन शिविरको कक्षा सुरु गर्दा, मुसम आफ्ना बहिनीसँगै कक्षामा सहभागी भए । सुरुमा उनलाई शनिबार पठन शिविरको कक्षामा जान मन लागेन । शिक्षकको निरन्तर प्रयासले उनलाई निरन्तरता दिन मद्दत गऱ्यो । शिविरका शिक्षकले बालबालिका हौसला दिनुभयो, बालबालिका हरूलाई मायाले सिकाउनु भयो, कहिलेकाहीँ मौसमले गल्ती गरिरहँदा उनको शिविरका शिक्षकले उनलाई गल्तीबाट पाठ सिक्न हौसला दिनुहुन्थ्यो तर गाली गर्नुभएन । मौसमले ढुङ्गा समात्दा शिक्षकले राम्रो केटा भनेर हौसला दिन्थे र फ्याँक्न लगाउँथे ।

"पठन शिविरमा सकारात्मक र मनोरञ्जनात्मक गतिविधिले मौसममा सुधार आएको छ," ठन शिविरका शिक्षक भन्छन् । बालबालिका घरमा पनि अनुशासित व्यवहार देखाउँछन्, उनका अभिभावकहरू बताउँछन् । आमाबाबु दुवै आफ्नो बच्चाको बारेमा खुशी हुनुहुन्छ र बालबालिका प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण र उनीहरूको मनोविज्ञान बुझ्न आमाबाबु र शिक्षक दुवैको लागि सिकाइ हो ।

# “पढ्ने क्याम्पद्वारा जीवनहरुको परिवर्तन: मुनाको अध्ययन र वृद्धिको यात्रा”

६ वर्षकी मुना कक्षा १ मा पढ्छिन् । उनी निरन्तर कक्षामा पढ्ने विद्यार्थी हुन् तर उनको सिकने क्षमता निकै कम थियो । सोध्दा उनिलाई आफ्नो नाम कक्षाको बारेमा पनि थाहा थिएन । आवश्यक पर्दा र प्रश्न सोध्दा पनि उनी निकै कम बोलिन् ।

कक्षा एकमा जम्मा ८ जना विद्यार्थी छन् र त्यसमध्ये मुना पनि एक हुन् । आफ्नो नाम पढ्न नसक्ने उनको अघिल्लो असक्षमताको विपरीत, उनले यस पटक त्यसो गर्न सक्छिन् । उनी आफैंलाई राम्रोसँग परिचय दिन्छिन् । उनले आफ्नो परिचय दिंदा आफ्नो कक्षा र उमेर पनि भन्छिन गर्छिन । उनको मौखिक वाचन सुधारिएको देखिन्छ । उनलाई केही संख्या र अक्षरहरू पनि थाहा छ र तिनीहरूलाई वर्णन गर्न सक्छिन् । कक्षाहरू पछि व्यवहार एकदमै परिवर्तन भएको छ, किनभने उनी नियमित रूपमा कक्षाहरूमा आउछिन् , शनिबारको कक्षामा उनी कहिलेकाहीँ कक्षामा कथा र कविता सुनाउँछिन् । अहिले उनी केही नेपाली अक्षरहरू लेख्न सक्ने भएकी छिन्

पठन शिविर शिक्षक भन्छन “सहभागी विद्यार्थीहरूको सिकाइ अनुभव सुधार गर्ने उनीहरूको जिम्मेवारी हो र उनीहरूको निरन्तर प्रयासले उनको पढाइमा सुधार मात्रै भएन उनी सफा र सफा देखिन्थिन् ,कक्षाहरूमा निरन्तर प्रयास, प्रोत्साहन र हेरचाहबाट परिवर्तन भयो ।” शिक्षिकाले अभिभावक र अन्य अभिभावकहरूसँग पनि विद्यार्थीहरूको निरन्तरताको महत्वको बारेमा कुरा गरे, जसले गर्दा विद्यार्थीहरूको प्रदर्शनमा सुधार भयो ।

बालबालिकाको आपत्कालिन उद्धार, राहत, संरक्षण तथा परामर्श सेवाका लागि
**बाल हेल्पलाईन - नेपाल**
Child Helpline-Nepal
नि:शुल्क फोन
**१०९८**
(दश–नौ–आठ)

बालबालिकालाई के सोच्ने हैन, कसरी सोच्ने सिकाऔं ।

# "एक चुनौती पछि फर्किएको हाँसो"

सिमा सुनार नगरपालिकाको विकट क्षेत्र मानिने दैलेख जिल्लाको गुराँस गाउँपालिकामा पर्ने खडावडाको असुरेपानी क्षेत्रमा बस्छिन् । उनी सहित, उनको आठ सदस्यको परिवार छ, जसमा उनका बुबा सिकर्मीको रूपमा काम गर्छन्, र उनकी आमा जो गृहिणी हुन् । परिवारका अन्य सदस्यहरूले पनि कुनै खास काम गर्दैनन् र मुख्य रूपमा घरायसी काममा संलग्न हुन्छन् । आफ्नो जीविकोपार्जनका लागि उनीहरू सिमाका बुबाको दैनिक ज्याला र कृषि उत्पादन र पशुधन बेच्ने काममा भर पर्छन् ।

३ वर्ष अघि जब सिमा अन्यहरूले व्यवस्थापित गरेको बाल्यकालीन विवाहमा प्रवेश गरेकी थिइन् । उनी र केटाले फोनमा कुरा गर्ने र मिलने सुरु गरे, यद्यपि केटा उनीहरूबाट केही दुरीमा बस्छा समयमा सिमा लालीगुराँसको नामको बाल क्लबको अध्यक्ष थिइन् । त्यसको सम्बन्ध अग्रसर हुँदै गएको बेला, सिमाको परिवारले यसको बारेमा थाहापाएर उनी आफ्नो घरमा फर्कन चिन्तित भईन । दुःखता पूर्वक, उनीले विवाह गर्ने निर्णय गरिन, तेती बेला सिमा अझै बालिका थिइन् । उनीलाई किन विवाह गर्नु भयो भनेर सोध्दा उनले भनिन कि बाल संगठनको कार्यक्षेत्रको अध्यक्ष हुँदा पनि उनले आफ्नो कार्यक्षेत्रको परिणामहरूलाई पूर्णतामा सम्झिन सकेनन् । त्यसको यो निर्णय गर्ने गरी उनलाई त्योले आफूलाई विश्वास दिलाएर परिवारको सदस्यद्वयक वा लागेनन् । उनीले केही परिस्थिति र परिस्थितिको कारणले बाधित भएर विवाह गर्ने निर्णय गरे ।

सिमाको बिवाहपछि, लालीगुराँस बाल संगठनका सदस्यहरू अधिक सक्रिय भए । संघले सहायत्रा-२ परियोजनाको तकनीकी सहयोगसहितमा स्थापना भएको थियो । उनीहरूले सिमाको स्थिति बारेमा नजिकको प्रहरी थानामा सूचित गर्ने पहल गरे । सूचित भएपछि, प्रहरीले १ वडामा सिमाको र सिमाको परिवारका बीच बैठक बनाएको । तिनीहरूले त्यस्तो सम्बन्ध विघटन गर्ने ठाने, आफ्नो परिवारसँग फेरी

मिलेर सिमाले केही कठिनाइहरूले सामना गर्नुपर्यो, तर धीरै गरि कुरा सुधारिएको छ, र सम्पूर्णतामा बिषय अब सामान्य छ। सिमाले आफ्नो शिक्षा पुनः सुरु गरिन, बाल संगठनमा पुनः सामेल भईन, र पुनः अध्यक्षमा चुनिएको थिइन्। सोसेक नेपालका क्षेत्रीय कार्यकर्ता र अन्य तकनीकी कर्मचारीहरूले सिमा र उनको परिवारलाई परामर्श प्रदान गरे, घरमा सकारात्मक माहौल सिर्जना गरे।

वर्तमान समयमा, सिमा बाल संगठनलाई कुशलतापूर्वक संचालन गर्दै छिन्। उनी स्पष्टतापूर्वक जताउँछन् कि उनले कसरी सामना गर्नुभयो, र त्यसले आफूलाई तथा अरू बालबालिकाहरूलाई प्रेरित गर्दछ। सिमाले बाल विवाह, बाल तस्करी, बालबालिकाहरूविरुद्ध हिंसा, यौन र प्रजनन स्वास्थ्यका बारेमा थप ज्ञान प्राप्त गर्न उत्सुकतापूर्वक अध्ययन गर्नुहुन्छ भन्ने थाहा पाईन। उनीले यी विषयहरूलाई आफ्ना माता-पिता, सहकर्मीहरूसँग छरपष्ट गरिन, र महिला र बालसँग सम्बन्धित कार्यक्रममा सहभागी भईन। उनको समर्पणबाट, समुदायसँग सहमति नजिक भएको छ, र तिनीहरूले बालहरूका लागि हानिकारक सांस्कृतिक परम्पराहरूको बारेमा अधिक जागरूक भएका छन्। सिमाले आफ्ना गल्तीहरू सिकेर आफ्नो स्वावलम्बनशील हुनु भरमा विवाह नगर्ने वचन गरेकी छन्। सिमा र उनका संघीय सदस्यहरूका कार्यक्रमहरूले समुदायमा जागरूकता बढ़ाएका छन्, र स्थानीय सरकारले प्रतिबद्धता बढ़ाएको छ। बाल विवाह धीरे धीरे कम भएको छ, र अहिले सोही तथ्यमा थोरै घटनाहरू छन्। माता-पिता र विद्यार्थीहरूले गृह-शिक्षा अवधारणालाई पालन गर्दै छन्, जसले बालबालिकालाई अधिक पढ़ाईको समय प्रदान गर्दछ। जनताले तथ्य विद्यालाईसँगै महाव्रतको बारेमा थप ज्ञानी भयो। सिमा लाई सहायत्रा-२ परियोजनालाई आफ्नो शिक्षाको लागि महत्वपूर्ण मान्यता दिएको, जसले उनलाई व्यापक लैंगिकता शिक्षा र बालसमावेशता प्रशिक्षण, साथै समुदाय-स्तरका ओरिएन्टेशन र छलफलमा सहभागी हुने अवसरहरू प्रदान गरेको छ।

सिमा भविष्यमा सामाजिक क्रियाकलापी बन्ने र महिला, बालबालिका, र सघन बालबालिकालाई सुधारका लागि काम गर्न चाहन्छ। उनले आवश्यकता अनुसार संघीय कार्यक्रमहरू र तकनीकी सहायता सोसेक नेपालबाट थप नेतृत्व प्रशिक्षणको कार्यक्रमहरू प्राप्त गर्न आशा गर्दै छिन्।

Figure 1: Asmita with meeting minute

# "अस्मिता: एक सच्चा नेता र बाल अधिवक्ता"

१३ वर्षीया अस्मिता खड्का गुराँस गाउँपालिकाको वडा नम्बर ८ धरमपोखरामा बस्छिन्। हाल मालिका माध्यमिक विद्यालयमा ९ कक्षामा भर्ना भएकी, उनले बाल क्लब र यसको नेटवर्क भित्र विभिन्न नेतृत्व भूमिकाहरू ग्रहण गरिसकेकी छिन्। बाल क्लबहरूको अवधारणा र उद्देश्यको बारेमा अस्मिताको प्रारम्भिक परिचय उनको विद्यालयमा स्थापना भएपछि भयो, जसले क्लबमा सामेल हुन र योगदान गर्न उनको गहिरो चासो जगायो। उनको यात्रा ६ कक्षामा सुरु भएको थियो जब उनी बाल क्लबको सदस्य बनिन्। आफ्नो प्रारम्भिक अनुभवहरू सम्झँदै, अस्मिता स्नेहपूर्वक सम्झन्छिन्, "म पहिलो पटक ट कक्षामा चाइल्ड क्लबको सदस्य बन्न पाउँदा रोमाञ्चित थिएँ। मैले मेरो जिम्मेवारी र क्लबका गतिविधिहरूमा सक्रिय रूपमा संलग्न भई हाम्रो अध्यक्षसँग निर्देशन खोजे।" हाल, उनी विद्यालय सरसफाइ पहल र संवाद सत्रहरू जस्ता अतिरिक्त कार्यक्रमहरू आयोजना गर्न सक्रिय रूपमा भाग लिन्छिन्।

अस्मिता खड्का बाल क्लबको स्थापनाकाल देखि नै सक्रिय र समर्पित सदस्य थिइन्, र उनको प्रतिबद्धताले उनलाई बाल-सम्बन्धित विभिन्न फोरमहरूमा महत्वपूर्ण स्थानहरू ग्रहण गर्न प्रेरित गरेको छ। उनले बाल क्लबको लागि एक संरचित रूपरेखा स्थापना गर्न, नियमित बैठकहरू सुनिश्चित गर्न, र प्रासंगिक बाल-सम्बन्धित मुद्दाहरूमा बलियो छलफललाई सहज बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेले। उनीहरूको सहयोगी निर्णय प्रक्रिया मार्फत, बाल क्लबले धरमपोखराबाट प्लास्टिक र प्लास्टिकजन्य उत्पादनहरू हटाउने उद्देश्यका साथ "सामुदायिक सरसफाइ कार्यक्रम" भनेर चिनिने महत्वपूर्ण प्रयास सुरु गर्यो। कार्यक्रम अझै चलिरहँदा अस्मिताले निरन्तर प्रयासको आवश्यकतालाई बुझ्दै भनिन्, "हाम्रो समुदायको

रूपान्तरण रातारात गर्न सकिँदैन; यसको लागि निरन्तर हस्तक्षेप र लगनशीलता चाहिन्छ। हामीले लक्ष्य प्राप्त नगरेसम्म हामी लागिरहनेछौं ।

यसबाहेक, अस्मिता र उनको टोलीले बालबालिका र बालबालिक ासम्बन्धी सरोकारहरूलाई वार्षिक कार्य योजना र बजेटमा समावेश गर्नका लागि वकालत गर्न वार्ड अधिकारीहरूसँग समन्वय गर्न सक्रिय रूपमा संलग्न छन् । उनको नेतृत्वमा बाल क्लबले करिब रु. २१ लाख, जुन वडालाई बुझाएका छन् । अगाडि हेर्दै, तिनीहरूको वकालत लक्ष्यहरूसँग मिल्ने वार्षिक योजना तयार गर्ने महत्वाकांक्षी योजनाहरू छन् ।

बाल क्लबकी उत्साही सदस्य र समर्पित बाल च्याम्पियन अस्मिताले सोसेक नेपालद्वारा सञ्चालित सहयोग कार्यक्रम मार्फत तालिम लिएकी छिन् । यस कार्यक्रमले उनको बाल कार्यकर्ता र अधिवक्ता बन्ने जोश मात्र प्रज्वलित गरेको छैन तर उनलाई बहुमूल्य सीपहरू पनि प्रदान गरेको छ। सहयोग परियोजना मार्फत अस्मिताले जलवायु परिवर्तन, बाल पत्रकारिता र बाल जीवन सीप जस्ता विभिन्न विषयमा तालिम लिएकी छिन् । थप रूपमा, उनलाई परियोजनाको एक भागको रूपमा ट्याब्लेट प्रदान गरिएको छ । ट्याब्लेटले अस्मिताका लागि उत्प्रेरणाको स्रोतको रूपमा काम गरेको छ, जसले उनलाई बालविवाहका घटनाहरूको खोजी गर्न, सान्दर्भिक भिडियोहरू र वृत्तचित्रहरू हेर्न, बालविवाहका परिणामहरू बुझ्न, र अन्य विषयहरूमा सम्मानजनक महिनावारी र किशोरी प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा ज्ञान प्राप्त गर्न सक्षम बनायो। ट्याब्लेटको प्रयोग गरेर, अस्मिताले आफ्ना साथीहरूलाई यसका विशेषताहरू देखाउँदै र यसका सकारात्मक र नकारात्मक पक्षहरूको बारेमा छलफलमा संलग्न भई धेरै सचेतना सत्रहरू सफलतापूर्वक सञ्चालन गरिन् । उनले १०० भन्दा बढी बालबालिकालाई चेतना जगाउने र ज्ञान

Figure 2: Asmita facilitating child club meeting

प्रदान गर्न सफल भइन् । कोभिड-१९ महामारीले उत्पन्न गरेको चुनौतीपूर्ण समयमा पनि अस्मिताले आफ्नो कामलाई निरन्तरता दिँदै आफ्नो समयलाई प्रभावकारी ढंगले सदुपयोग गरिरहेकी छिन् ।

अस्मिताले आफ्नो समुदायमा बालविवाह विरुद्ध लड्न उल्लेखनीय समर्पण देखाउँछिन् । उनको प्रयासलाई वडा अध्यक्षबाट पूर्ण समर्थन प्राप्त भएको छ, जसले उनलाई यो महत्वपूर्ण कार्यलाई प्रभावकारी रूपमा पूरा गर्न सक्षम बनायो । अस्मिताले आफ्नो समुदाय र विद्यालय दुवैमा बाल अधिकारका लागि जोशका साथ वकालत गर्छिन्, अरूलाई उत्प्रेरित गर्न आफ्नो प्रेरक आवाज प्रयोग गरेर। आफ्ना विभिन्न प्रयासहरू मध्ये, अस्मिताले बालविवाह विरुद्ध लड्ने कठिन

प्रकृतिलाई स्वीकार गर्छिन्, उनले सामना गर्नुपरेका चुनौतीहरूलाई झल्काउँछिन्। उनी भन्छिन्, “बालविवाह विरुद्ध काम गर्नु असाधारण रूपमा गाह्रो छ मानिसहरू किन यसको गुरुत्वाकर्षण बुझ्न असफल हुन्छन् भन्ने कुराले मलाई अन्योलमा पार्छ। म र मेरो परिवारलाई धम्की दिँदा पनि म आफ्नो प्रतिबद्धतामा अडिग छु। म आफ्नो समुदायलाई बालविवाह भएको ठाउँमा रूपान्तरण गर्ने सपना देख्छु। विवाहको अस्तित्व समाप्त हुन्छ।

**Figure 3: Asmita showing video via tablet in her circle**

अस्मिताको दृढ वकालत र वडाध्यक्षको अटल सहयोगले उनीहरूले बालविवाहका चारवटा घटनालाई सफलतापूर्वक रोक्न सकेका छन्। प्रभावित बालबालिकाहरू आफ्नो परिवारसँग पुनर्मिलन भएका छन्, उनीहरूको शिक्षालाई निरन्तरता दिइरहेका छन् र कम्प्युटर कोर्सहरू जस्ता सीपमा आधारित तालिमहरू पनि पछ्याउँदै, सन्तुष्ट जीवन बिताइरहेका छन्। हामीले अस्मिताको प्रयास र बालविवाहको विषयमा वडा अध्यक्ष दीपेन्द्र ओलीसँग छलफल गर्ने मौका पायौं। श्री ओलीले अस्मिताको उल्लेखनीय उत्साहको बारेमा कुरा गरे, “जब पनि बालविवाहको घटना बारे थाहा हुन्छ, उनले तुरुन्तै अधिकारीहरूलाई जानकारी गराउँछिन्, जसले गर्दा बालबालिकालाई उनीहरूको परिवारसँग पुनर्मिलन गर्न र बालविवाहका गम्भीर परिणामहरू बारे सचेतना जगाउन सहयोगी प्रयासहरू हुन्छ।” सहयात्रा कार्यक्रमपछि बालविवाहका घटना क्रमशः घट्दै गएको उनले बताए। उनीहरूको बैठकमा बालविवाह रोक्न प्रभावकारी रूपमा विवाह अघि जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र अनिवार्य रूपमा पेश गर्ने निर्णय सर्वसम्मतिले भएको हो। अस्मिता एक बाल अधिवक्ताको रूपमा बालविवाह विरुद्ध लड्न सार्थक रूपमा काम गर्दै। चाइल्ड क्लब सदस्य र सक्रिय अधिवक्ताको रूपमा अस्मिता खड्काको उल्लेखनीय उपलब्धिहरूले बालबालिकाका लागि राम्रो संसार सिर्जना गर्ने उनको प्रतिबद्धतालाई उदाहरण दिन्छ। उनको असाधारण नेतृत्व, बालअधिकारप्रतिको समर्पण र समुदायलाई परिचालन गर्ने क्षमताले उनको इलाकाका बालबालिकाको जीवनमा सुधार ल्याउन महत्वपूर्ण परिवर्तन ल्याएको छ। अस्मिताले अन्य युवा अधिवक्ताहरूको लागि प्रेरणाको रूपमा काम गर्दछ, सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन युवाहरूको शक्ति प्रदर्शन गर्दै।

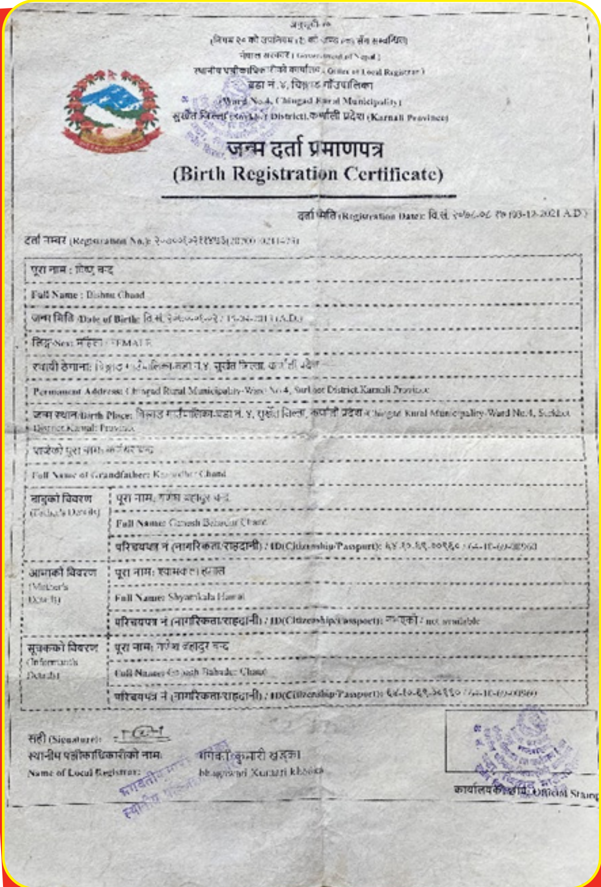
# “सहयोगी समर्थन मार्फत त्रासदीलाई पार गर्दै”

१० वर्षीया बालिका विष्णु चन्द हाल गुराँस गाउँपालिकाको वडा नम्बर ८ मा बस्छिन् । उनको जन्म सुर्खेतको चिंगाड गाउँपालिका वडा नम्बर ४ मा भएको थियो । विष्णुकी आमा श्यामकलाले १६ वर्षको उमेरमा विवाह गरिन् र १७ वर्षकी हुँदा विष्णुलाई जन्म दिइन् । यद्यपि, कम उमेरमा विवाह भएकोले श्यामकलाले आफ्नो घरायसी जिम्मेवारी सम्हाल्न निकै चुनौतीको सामना गर्नु परेको थियो । फलस्वरूप, उनले आफ्नो बुबा र सासूबाट निरन्तर अनादर र दुर्व्यवहार सहिन्, जसले उनको उपस्थितिको आलोचना गर्नसम्म पुगे । सुरुमा, श्यामकलाका पतिले माया र समर्थन देखाए, तर समयको साथ, उनका आमाबाबुले नकारात्मक जानकारी दिएर भावनात्मक दुर्व्यवहारको कारण बन्यो । अन्ततः, आफ्नो परिवारबाट प्रभावित, गणेश बहादुर चन्दले श्यामकला र उनकी छोरीलाई त्यागे, सट्टा अर्को महिलासँग विवाह गर्ने छनौट गरे । यी परिस्थितिबाट विचलित भएर श्यामकला आफ्नो बच्चालाई लिएर आमाबुवाको घर फर्किइन् । करिब एक वर्षपछि उनले गुराँस गाउँपालिका वडा नम्बर ८ का नरबहादुर ओलीसँग दोस्रो विवाह गरिन् । नरबहादुरले विष्णुलाई आफ्नी छोरीको रूपमा स्वागत गरे र उनीहरू अहिले परिवारको रूपमा सँगै बस्छन् ।

श्यामकला र उनकी छोरीले स्कूल भर्नाको महत्वपूर्ण अवधिमा गहिरो त्रासदीको सामना गर्नुपर्यो, किनकि जन्म दर्ता प्रमाणपत्र प्राप्त गर्न कठिन परिक्षा भयो । प्रारम्भमा, तिनीहरूले अधिग्रहण प्रक्रियालाई सहज बनाउन विष्णुका बुबा श्री गणेशबहादुर चन्दसँग सहयोग मागे, तर तिनीहरूको निवेदनलाई बेवास्ता गरियो । पछि,

**Figure 1: Bishnu with her Mother**

श्यामकला आफ्नो वर्तमान पतिलाई समर्थनको लागि फर्किन्, केवल निराशाजनक अस्वीकारको साथ भेट्न । यसले श्यामकलालाई एक पीडादायी स्थितिमा छोड्यो, उनलाई वैकल्पिक स्रोतबाट सहायता खोज्न बाध्य तुल्यायो । श्यामकलाले आफ्नो पीडालाई हृदयमा राख्दै नागरिक समाजकी सम्मानित सदस्य ईश्वरी खड्कासँग आफ्नो अवस्था साझा गरिन् । परिस्थितिको गम्भीरतालाई बुझेर,


नेपाल सरकार
वडा नं. ४, चिंगाड गाँउपालिका
(Ward No.4, Chingad Rural Municipality)
कर्णाली प्रदेश (Karnali Province)

जन्म दर्ता प्रमाणपत्र
(Birth Registration Certificate)

दर्ता मिति (Registration Date:

दर्ता नम्बर (Registration No.):

Full Name : Bishnu Chand

Permanent Address: Chingad Rural Municipality-Ward No.4, Surkhet District Karnali Province

Figure 2: Birth Registration Certificate of Bishnu

श्रीमती खड्काले तुरुन्तै सोसेक नेपालका समर्पित क्षेत्र अधिकृत कमला मल्ललाई संलग्न गराए । सँगै, तिनीहरूले श्री चन्दलाई मनाउन प्रयास गरे, सञ्चार र अपीलहरूमा पर्याप्त प्रयास लगानी गरे। अफसोसको कुरा, तिनीहरूको प्रयास अनुत्तरदायी रूपमा भेटियो, र श्री चन्दले धम्कीहरू पनि जारी गरे । श्रीमती ईश्वरी खड्काले बताइन्, "सुरुमा उहाँले मलाई डरलाग्दो कल गर्नका लागि विभिन्न टेलिफोन नम्बरहरू प्रयोग गर्नुभयो। तर, सावधानीपूर्वक अभिलेख राख्ने र अधिकारीहरूलाई यी घटनाहरूको रिपोर्ट गरेपछि, उहाँले अन्ततः यस्तो व्यवहार बन्द गर्नुभयो।"

विष्णुको अघिल्लो वडाका वडा अध्यक्षसँग सहयोग खोज्ने उनीहरूको पछिल्ला प्रयासहरू निष्फल साबित भयो, किनकि उनीहरूले जन्म दर्ता प्रमाणपत्र प्रशोधन गर्नका लागि गरेको अनुरोधलाई बेवास्ता गरियो। लगनशीलताका साथ सोसेक नेपालकी कमला मल्ल र ईश्वरी खड्काले गुराँसेको वडा नम्बर ८ का वडा पूर्वअध्यक्ष पूर्णबहादुर ओलीसँग संलग्नता खोजे। समन्वय र ठोस प्रयासको प्रदर्शनमा, वार्ड बाल सञ्जालको सक्रिय सहभागितामा, उनीहरूले वार्ड बाल अधिकार समिति (WCRC) बैठक बोलाए। यस बैठकमा, महत्वपूर्ण निर्णयहरू गरियो र औपचारिक सूचनाको मस्यौदा तयार गरियो, पछि स्थानीय प्रहरीलाई पठाइयो । त्यसपछि स्थानीय प्रहरीले सुर्खेतको चिंगाड गाउँपालिकालाई सूचना पठाएको थियो। नगरपालिकाले यस विषयको जरुरीता र महत्व बुझेर श्री चन्दसँग समन्वय गरी सम्बन्धित वडा अधिकारीलाई सूचना पठायो। निरन्तर सञ्चार र अटल प्रयासहरूको जटिल वेबको माध्यमबाट, विष्णुका बुबा श्री चन्दले अन्ततः स्वीकार गर्नुभयो र जन्म दर्ता प्रमाणपत्र प्राप्त गर्न आफ्नी छोरीलाई सहयोग गर्न प्रतिबद्ध हुनुभयो। वर्षौंको कठिनाइको सामना गर्दै, श्यामकला अन्ततः आफ्नी छोरीलाई आधिकारिक पहिचानको मौलिक अधिकार प्रदान गर्न सफल भइन्।

विष्णु, एक मेहनती विद्यार्थी, हाल आफ्नो पढाइमा उत्कृष्ट छिन् किनकि उनी लगनशीलताका साथ कक्षाहरूमा उपस्थित हुन्छिन् र आफ्नो शैक्षिक कार्यमा पर्याप्त प्रयासहरू लगानी गर्छिन् । उनको सौतेनी बुबाले उपयुक्त मौसममा टमाटर, बन्दकोबी, काउली र सिमला मिर्च जस्ता विभिन्न बालीहरू खेती गरेर किसानको रूपमा जीविका चलाउँछन्।

यस कृषि प्रयासबाट वार्षिक करिब रु. ४०,००० देखि ४५,००० सम्म। करिब ३ एकड उत्पादनशील कृषि जमिन र थप १ देखि २ एकड गैर-उत्पादक जमिन भएको उनीहरूको आम्दानीले आफ्नो आवश्यक आवश्यकताहरू सन्तोषजनक रूपमा पूर्ति गर्दछ, तर व्यक्तिगत योगदान आवश्यक पर्ने अन्य खर्चहरू धान्न सक्ने अवस्था छैन।

सम्मानित वडा बालअधिकार समितिको सिफारिसमा विष्णु चन्दलाई जोखिममा परेका बालकको रूपमा पहिचान गरिएको थियो। परिस्थितिको गम्भीरतालाई स्वीकार गर्दै सोसेक नेपालले प्रशंसनीय सहयात्रा-२ कार्यक्रम मार्फत रु. २५,०००, लालीगुराँस सहकारी भित्र सुरक्षित रूपमा जम्मा साथै, विष्णुले नक्कली, कलम, लुगा आदि शैक्षिक सामग्रीको रूपमा निरन्तर सहयोग पाइरहेका छन्। कृतज्ञताले भरिएको विष्णु चन्दकी आमाले भनिन्, 'सोसेक नेपाल मेरो भगवान जस्तै हो। मेरो लागि गरेको छ। उनीहरूको सहयोग बिना, मेरी छोरीले आफ्नो जन्म दर्ताको प्रमाणपत्र प्राप्त गर्ने थिएनन्। अब मलाई मेरो छोराछोरीको पढाइको लागि तिर्ने चिन्ता लिनु पर्दैन। हामीले सहकारीबाट पाएको ब्याजले हामीलाई मद्दत गरेको छ। शैक्षिक सामग्री खरिद गर्नुहोस्। साथै, SOSEC नेपालको शैक्षिक सामग्री सहयोगले हामीलाई ठूलो सहयोग गरेको छ।"

श्री नरेन्द्र ओली, विष्णुका भक्त सौतेनी बुबा, उनीहरूले पाएको समर्थनको बारेमा प्रश्न गर्दा गहिरो खुशीको भावनाहरू प्रतिध्वनित गरे। यद्यपि रगतको नाताले जोडिएको छैन, विष्णुप्रतिको उनको प्रेम अटल छ, जसले उनलाई कुनै पनि प्रकारको भेदभावबाट अछुतो उच्च शिक्षाको खोजी गर्न उत्प्रेरित गर्दछ।

तसर्थ, SOSEC नेपाल, नागरिक समाज संगठन (CSO), वडा अध्यक्ष, वडा बाल अधिकार समिति (WCRC), वडा बाल सञ्जाल, र नेपाल प्रहरी लगायत विभिन्न सरोकारवालाहरूको सहयोगी प्रयासले विष्णुको विजयी अधिग्रहणमा परिणत भयो। उनको जन्म प्रमाणपत्र, उसलाई आधिकारिक पहिचान स्थापित गर्न र उनको शैक्षिक यात्रामा लाग्न सक्षम बनाउँदै। यी क्षेत्रहरूद्वारा गरिएका ठोस कार्यहरूले उनको अधिकारलाई कायम राख्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ आफ्नी छोरीको पहिचान सुरक्षित गर्ने आमाको लामो समयदेखिको आकांक्षा अन्ततः साकार भएको छ। फलस्वरूप, विपत्ति र दुःखले भरिएको एक समयको अन्धकारमय क्षितिज अहिले सुख र प्रतिज्ञाले भरिएको भविष्यमा अपरिवर्तनीय रूपमा परिणत भएको छ।

बालबालिकाको आपत्कालिन उद्धार, राहत, संरक्षण तथा परामर्श सेवाका लागि
बाल हेल्पलाईन - नेपाल
Child Helpline-Nepal
निःशुल्क फोन
१०९८
(दश-नौ-आठ)

बालबालिकालाई के सोच्ने हैन, कसरी सोच्ने सिकाऔं।

# "अँध्यारोबाट उज्यालोसम्म"

गुराँस गाउँपालिकाको वडा नम्बर ७ मा रहेको घुम्नेबिसौ हाल लिजा बिसी र उनको परिवारबसोबास गर्दै आएकोछ, लिजाकी आमाको नाम रत्न थापा हो। केही वर्षअघि रत्न थापाले गुराँस गाउँपालिकाको वडा नम्बर ६ पिलाडीका एक पुरुषसँग विवाह गरेकी थिइन्। सुरुमा उनीहरूको सम्बन्ध राम्रो थियो तर समय बित्दै जाँदा श्रीमानले रक्सी पिएर शारिरीक तथा मौखिक दुर्व्यवहार गर्न थाले। हरेक दिन उनको दुर्व्यवहारले परिवारमा नकारात्मक वातावरण सिर्जना भयो, बारम्बार हुने घरेलु हिंसा सहन नसकेर श्रीमती थापाले श्रीमान छोड्ने निर्णय गरिन्। अन्ततः उनका आमाबाबुले हस्तक्षेप गरे र उनलाई आफ्नो परिवारसँग पुनर्मिलन गर्ने निर्णय गरे, र उनी आफ्नो बुबाको घर फर्किन्। अहिले श्रीमती थापा आफ्ना दुई छोराछोरी लिजा बिसी र दिपेन बिसीका साथमा बुवा र आमासँग बुबाको घरमा बस्दै आएकी छिन्। १३ वर्षीया लिजा ७ कक्षामा अध्ययनरत छिन् भने उनका जेठा भाइ दिपेन बिसी श्रीशान्ति मावि भनेर चिनिने लालिकण्डा विद्यालयमा ८ कक्षामा अध्ययनरत छन्।

मामाको घर फर्किएपछि पनि लिजाको परिवारले संघर्षको सामना गरिरह्यो। संस्कृति र समाज, जहाँ विवाह गरेर बाबुको घर फर्कने महिलाप्रति नकारात्मक धारणा छ। वहाहरूले चुनौतीहरूको सामना गरे र आफ्नै समुदायमा कठिन जीवन बिताए। विभिन्न परिस्थितिहरूको परिणाम स्वरूप, लिजाको शिक्षा अत्यधिक प्रभावित भएको थियो। एकातिर परिवारको उत्थानका लागि चुनौति थियो भने अर्कोतर्फ लिजाकी आमा आफ्ना छोराछोरीलाई शिक्षा कसरी दिने भन्ने चिन्तामा थिइन्। यसैबीच वार्ड बाल अधिकार समितिले लिजालाई जोखिममा रहेका बालबालिकाको रूपमा सिफारिस गर्यो।

सोसेक नेपालको सहयोगमा लिजा अन्ततः जोखिममा भएको बच्चाको रूपमा सूचीबद्ध भइन्। सोसेक नेपालले सूचीकरण प्रक्रियामा मद्दत गर्‍यो, वार्ड र वडा बाल अधिकार समितिसँग उनीहरूको वकालत गर्‍यो, परिवारलाई परामर्श र प्रेरणा

प्रदान गऱ्यो । साथै, सहयात्रा-२ परियोजना मार्फत, सोसेक नेपालले सुरुमा लिजाको परिवारलाई र एउटा सानो खुद्रा पसल सुरु गर्न २०,००० प्रधान गर्यो , श्रीमती थापाले आफ्नो अनुभव बताउँदै बुबाको घर फर्किएपछि आफूले भोग्नुपरेको कठिनाइको उल्लेख गरिन् । उनले भनिन्, "मैले हराएको महसुस गरें र जतातत्तै अन्धकार देखैं, मेरा बच्चाहरूको भविष्यको बारेमा निरन्तर चिन्तित थिए, म कल्पना गर्न सक्दिन कि मेरो र मेरो बच्चाको जीवनमा के हुनेछ ।" तैपनि, सोसेक नेपालसँग जोडिएपछि र सहयोग प्राप्त गरेपछि, उनको जीवनप्रतिको दृष्टिकोण परिवर्तन भयो । परिस्थिति अझै चुनौतीपूर्ण रहे पनि यसमा उल्लेख्य सुधार भएको छ । लिजाकी आमाले थप रकम घुम्नेबिसौमा खुद्रा पसल स्थापना गर्न प्रयोग गरिन् । उनको मामा हजुरबुवाले व्यवसाय स्थापना र सञ्चालन गर्न महत्वपूर्ण सहयोग प्रदान गर्नुभयो, र उनीहरूलाई सानो घर बनाउन पनि मद्दत गर्नुभयो ।

लिजाको मानसिकता परिवर्तन भएको थियो, र उनी अहिले धेरै राम्रो अवस्थामा छिन् । उनले आफ्नो पढाइमा उत्कृष्ट छिन् र राम्रो अंक हासिल गरिन, आफ्नो विद्यालयमा शीर्ष स्थान प्राप्त गर्ने केटी बनिन् । विगतमा, उनको परिवार भित्र तनावको चरम समयमा, उनले अनियमित उपस्थिति संग संघर्ष गरिन, तर चीजहरू राम्रो को लागी परिवर्तन भएको थियो । उनको आमाको व्यापार अहिले राम्रो छ । उनको कक्षा शिक्षि टीका कुमारी केसीका अनुसार, "लिजा सम्पूर्ण विद्यालयमा उत्कृष्ट विद्यार्थीहरू मध्ये एक हो । उनको उत्कृष्ट उपस्थिति दर ९०% भन्दा बढी छ । उनी पढाइमा मात्र होइन अतिरिक्त क्रियाकलापमा पनि उत्कृष्ट छिन् ।" सहयोगको सानो रूपको रूपमा, सोसेक नेपालको सहयोग-२ कार्यक्रमले लिजालाई शैक्षिक सामग्री, झोला र कपडाहरू प्रदान गऱ्यो, जसले उनलाई अझ कडा अध्ययन गर्न उत्प्रेरित गऱ्यो ।

लिजा पञ्चकोशी चाइल्ड क्लबकी सक्रिय सदस्य हुन् । उनी क्लबले आयोजना गर्ने हरेक बैठकमा उत्साहका साथ भाग लिन्छिन्, आफ्नो विचार व्यक्त गर्छिन् र निर्णय प्रक्रियामा भाग लिन्छिन् । तिनीहरूको बाल क्लबले सरसफाइ, बालविवाह विरुद्ध लड्न, बालिका र बालबालिकाको बेचबिखन रोक्न, र सामाजिक चेतना सिर्जना गर्ने जस्ता विभिन्न क्षेत्रहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दछ । लिजा आजभोलि आफ्नो जीवनमा धेरै विश्वस्त छिन् र भविष्यमा डाक्टर बन्न लगनशीलताका साथ अध्ययन गर्ने लक्ष्य राखेकी छिन् । जीवनमा एकपल्ट अन्धकारमय अवस्थाबाट गुज्रिएको लिजाको परिवार आमाको दृढ संकल्प, अभिभावकको परिवारको सहयोग र सहयात्रा-२ परियोजनाको आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोगका कारण अहिले उज्यालो भविष्यतर्फ अघि बढेको छ । लिजाकी आमा श्रीमती थापाका

अनुसार अहिले उनको वार्षिक आम्दानी ५ देखि ७ लाखसम्म रहेको छ। उनले 'वातावरण समुहा' बाट ५ लाख ऋण पनि लिएकी थिइन्। हाल उनले खुद्रा पसलबाट बाख्रा र भैंसी पालन व्यवसाय विस्तार गरिरहेकी छिन्। थप रूपमा, उनी गाउँलेहरूबाट तरकारी आलु किन्छन् र नजिकैको बजारमा ठूलो मात्रामा बेच्छन्। आफ्नो निरन्तर प्रयास र समर्पणबाट उनले सानो जग्गा पनि किन्न सफल भएकी छिन्।

समय परिवर्तन भएको छ, र सहयात्रा-२ परियोजनाले दिएको सहयोग र मार्गदर्शनले उनको परिवारको जीवनलाई खराबबाट राम्रो अवस्थामा परिवर्तन गरेको छ। धेरै सहयोगी हातहरूसँगै, SOSEC नेपालले उनीहरूको सफलतामा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ। लिजाकी आमाले SOSEC नेपालबाट सीपमा आधारित तालिम पाउने आशा राखेकी छिन्। उनले बिस्तारै आफ्नो व्यवसाय विस्तार गर्ने र लिजा र उनको भाइको शिक्षाको आकांक्षा पूरा गर्ने लक्ष्य राखे। लिजा र उनको परिवारको विकासमा भएका सबै प्रगतिहरूले निस्सन्देह राम्रो शिक्षा प्राप्त गर्न र उज्ज्वल भविष्य प्राप्त गर्न योगदान गर्नेछ। दुःखबाट आनन्दमा रूपान्तरण साँच्चै उदाहरणीय छ।

# “सफलतापूर्वक पुनर्स्थापन”

सिमा यस वर्षको एसइई परीक्षापछि उच्च शिक्षाको लागि धेरै जोश बोकेकी थीइन। उनी घर र विद्यालय दुवैमा अध्ययनशील र मेहनती थीइन, विद्यालयमा उनको उपलब्धि राम्रो थीयो र घरायसी गतिविधिमा उनको सहयोग सधैं आफ्नो र परिवारको लागि राम्रो थीयो, उनी आमाबुवा र दिदीसँग गुराँस गाउँपालिकाको दुर्गम भागमा बस्छिन्। सिमा कक्षा १० मा पढ्छिन्। बहिनीसँग उनको सम्बन्ध एक असल साथी जस्तै छ जसलाई उनले आफ्ना सबै अनुभव र भावनाहरू साझा गर्छिन् र कहिलेकाहीँ अध्ययनमा पनि मद्दत खोज्छिन्। सिमाको जीवन सधैं यस्तो थिएन। १३ वर्षको उमेरमा समाजको नकारात्मक नैतिकताका कारण उनी बालविवाह गर्न बाध्य भइन्।

उनी १३ वर्षकी थिइन्, लकडाउन अवधि थियो र यसले सम्पूर्ण विश्वलाई असर गर्यो। सबै विद्यालयहरू बन्द भए र विद्यार्थीहरूसँग घर फर्केर स्थिति सहज हुने प्रतीक्षा गर्नुबाहेक अर्को विकल्प थिएन। अवस्था बिस्तारै बिग्रँदै गयो र विद्यालय फर्कने समय अनिश्चित थियो। धेरै बच्चाहरू जस्तै, सिमा पनि फोनमा अड्किए जहाँ उनले सम्भव भएसम्म सबै कुरा खोजे। कुनै न कुनै रूपमा उनी आफूभन्दा चार वर्ष जेठो व्यक्तिसँग जोडिन पुगिन्। किशोरावस्थामा, अनुभव फरक थियो र दुवै एकअर्काप्रति बढी आकर्षित थिए। खराब परम्पराले उनलाई जबरजस्ती विवाह गर्नबाध्य बनायो, सिमा भन्छिन्, ‘म फोनमा कुरा गरेको केटालाई एकपटक मात्र भेट्न चाहन्थें। अनि म उसलाई भेट्न पुगे। तर मेरा छिमेकी र आफन्तहरूले हामीलाई सँगै देखे र हामीलाई गाली गरे जसले गर्दा म उहाँसँग भाग्न बाध्य भए”। छिमेकमा एउटी बहिनीको बिहे भैरहेको थियो र बेहुली लिन आएका पाहुनाले उनको घर भरिएको थियो। कार्यक्रममा गोप्य रूपमा युवतीहरूको झलक हेरिरहेका पाहुनाहरूमध्ये एक १७ वर्षका केटा थिए। सिमाका एकजना

आफन्तले केटालाई सिमाको नम्बर दिए र त्येसपछि उनीहरूले एकअर्कालाई फोनमा कुरा गर्न थाले। बिस्तारै सम्बन्ध प्रेम सम्बन्धमा परिणत भयो। सिमालाई कहिल्यै थाहा थिएन कि उनको जीवनमा के हुँदैछ। ३ महिनाको कुरा पछि उनी एक पटक भेट्न धेरै उत्सुक थिइन्।

२० वर्षअघि विवाह गर्नु गैरकानुनी कार्य हो, परिवारले कुनै न कुनै रूपमा स्वीकार गरेको हुन सक्छ तर सेभ द चिल्ड्रेनको साझेदारीमा सोसेक नेपालले कार्यान्वयन गरेको सहयात्रा परियोजनाले बच्चालाई पीडित हुनबाट मुक्त गर्ने प्रारम्भिक दृष्टिकोण अपनायो। यो मुद्दा जिल्ला अदालतमा परेको थियो र यी बच्चाहरू सही उमेरमा हुर्किएपछि उनीहरूले आपसमा विवाह गर्ने निर्णय गरेमा विवाह गर्न स्वतन्त्र छन् भन्ने सर्तमा मुद्दा टुंगो लगाइएको थियो। यद्यपि सम्पर्कहरू पूर्ण रूपमा बन्द छन् र एक अर्काको ठेगाना अज्ञात छासीमा भन्छिन "विछोडको तीतो अनुभव भयो तर मैले अध्ययनमा ध्यान केन्द्रित गर्न सफल भएँ र बालविवाहको प्रभावको बारेमा ज्ञान प्राप्त गरे।"

सिमा विवाहबाट मुक्त भइन् तर पीडाका दिनहरू त्यहाँ रोकिएनन्। उनी परिवार, समुदाय र विद्यालयमा व्यंग्य र दुर्व्यवहारको सिकार भइन्। बिहेपछि बाबुको घरमा बसेको भन्दै आफन्त र छिमेकीले चिन्ता र टिप्पणी गरेका थिए। विद्यालयको पोशाक मागेपछि अभिभावकले समेत व्यंग्यात्मक टिप्पणी गरेका थिए। उनीले सुन्नु परेको थीयो , "तिमीले उनीहरूबाट राम्रो कुरा चाहेकोले बिहे गर्यौ ,जानुहोस् र तिनीहरूसँग लुगाको बारेमा सोध्नुहोस्, तर हामीसँग होइन।" त्यस्तै गरी, सामाजिक अध्ययन कक्षामा एक पटक उनले साथीहरूबाट अप्रत्यक्ष बदमाशी टिप्पणीहरूको सामना गरिन, उनका अनुसार साथीहरूले भन्छन, 'कक्षामा बालविवाह भएका बालबालिकाहरू भएमा बालविवाहबारे अध्ययन गर्नुको अर्थ के हो। परिवारको आम्दानी निकै कम थीयो र कक्षा १० को अध्ययन कठिन हुन्छ र केही विद्यार्थीहरूको लागि अतिरिक्त ट्यूशन कक्षाहरू चाहिन्छ र सिमाले ट्युसन क्लासको आवश्यकता महसुस गरिन् तर शुल्कको अभाव थियो। परियोजनाबाट आएको पैसाले किनेको बाख्रा मध्ये एउटा बेच्ने योजनामा गरिन।

परियोजनाबाट पाएको सहयोगबाट सिमाको जीवनमा निकै राम्रो उपलब्धि देख्न सकिन्छ। परियोजनाले उनलाई २५ हजार रूपैयाँ उपलब्ध गराए जसमा बाख्रा किन्न करिब १९ हजार, स्कुल ड्रेस र स्टेसनरी किन्न करिब ५ हजार खर्च उपलब्ध गरियो र करिब १५ सय रूपैयाँ उनले खुतुर्केमा राखेकी थिइन्। अहिले उनीसँग करिब ७ वटा बाख्रा छन् जसको मूल्य करिब १ लाख रूपैयाँ छ। कतिपय बाख्रा बेच्न पनि तयार छन् र कतिपय हुर्किरहेका छन्।


बालबालिकाको आपत्कालिन उद्धार, राहत, संरक्षण तथा परामर्श सेवाका लागि

**बाल हेल्पलाईन - नेपाल**

**Child Helpline-Nepal**

नि:शुल्क फोन **१०९८** (दश–नौ–आठ)

**बालबालिकालाई के सोच्ने हैन, कसरी सोच्ने सिकाऔं।**

# "आत्म सम्मानको लडाईं"

महिला र पुरुषको अस्थित्वलाई मात्र स्वीकार्दै आएको हाम्रो देश अझ त्यसमा पनि गुराँस गाउँपालिकामा फरक पहिचान लिएर यो समाजमा बाँच्नु सम्झना (नाम परिवर्तन) लाई कम चुनौती थिएन। उनका बुवा आमालाई अरू छोराछोरी भन्दा सम्झना अलग भएकोमा दुःख लाग्थ्यो उनी आफुपनि अरू भन्दा अलग किन होला ? मेरो पहिचान के हो ? के यो समाजमा म जस्तै अरू नि होलान् कि म मात्र होला ? म यस्तो छु भन्ने कुरा कसैले थाहा पाए के भन्लान् भनेर जहिले चिन्ता लाग्ने गर्थ्यो। आफ्नो बारेमा सोच्दा चिन्ता लाग्ने आफु एक्लो भएको आभाष हुन्थ्यो। जव उनी २८ वर्षको भईन् सोसेक नेपालको सम्पर्कमा आईन् उनीलाई आफ्नो बारेमा जान्ने अवसर मिल्यो आफु यौनिक तथा लैंङ्गिक अल्पसंख्यक भएको कुरा र आफ्नो पहिचान महिला र पुरुष भन्दा फरक रहेछ म जस्ता धेरै मान्छे रहेछन् गुराँस गाउँपालिकामा मात्र म जस्ता यौनिक र लैंङ्गिक अल्पसंख्यक १० जना युवा र बालबालिका रहेछन्। सोसेक नेपालले विभिन्न समयमा साथी सहयोग समुहविच बैठक गर्ने, भेटघाट हुने अवसर जुराईदियो त्यहाँ हामीले आफ्नो समुहमा मनका भावना, समस्याहरू आदान प्रदान गर्न थाल्यौ त्यसपछिका दिनमा हामीले पनि साथी भेटायौं। गुराँस मात्र हैन हामीलाई देशैभरिका हामी जस्तै साथीहरूसँग भेट्ने अवसर सोसेक नेपाल र नील हिरा समाजले जुराईदियो जसले गर्दा हामीलाई यो दुनियाँ सँग डर लाग्न छोडेको छ।

सोसेक नेपाल र नील हिरा समाजका विभिन्न क्षमता विकास तथा अन्य कार्यक्रममा सहभागी हुन पाउँदा आत्मवल बढ्नुको साथै म पनि केहि गर्न सक्छु भन्ने आँट बढ्यो। सोसेक नेपालले संचालन गर्दै आएको यौनिक तथा लैंङ्गिक अल्पसंख्यक बालबालिका र युवाहरूको अधिकार संरक्षण र समावेशीता सम्वन्धि कार्यक्रममा हामीलाई पनि समावेश गरेर कार्यक्रम संचालन गरियो विभिन्न विद्यालयमा तथ्यांक संकलन गर्ने काम गऱ्यौं। हामीले आफु र आफ्नो समुदायको लागि काम गर्ने अवसर सोसेकले जुराईदियो २ जना मिलेर गुराँस गाउँपालिकाका १३ स्थानमा यौनिक तथा लैंङ्गिक अल्पसंख्यक सम्वन्धि आफ्नै नेतृत्वमा अभिमुखिकरण कार्यक्रम संचालन गर्दा आफुलाई गौरवको महशुस भएको छ। म पनि केहि गर्न सक्ने रहेछु भनेर आत्मबल बढ्यो अहिले बी.ए. को पढाई सिध्याउँदै छु।

त्यसैगरी सोसेक नेपालको समन्वयममा गुराँस गाउँपालिकाले पनि यौनिक तथा लैंगिक अल्पसंख्यकहरूलाई आयआर्जन सहयोग गरेको, अघिल्लो वर्ष सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्रदान गरेको, गाउँपालिकाको बजेट नीति तथा कार्यक्रममा यौनिक तथा लैंङ्गिक अल्पसंख्यकको अधिकार संरक्षणका काम हुनुले हाम्रो आवाज सुनिदिने र हाम्रो अधिकारको लागि बोलिदिने कोहि रहेछ भन्ने लाग्छ। निरन्तर रूपमा नभएपनि सोसेक नेपाल नील हिरा समाजका विभिन्न कार्यक्रममा सहजीकरण तथा सहभागी हुने अवसर पाउँदा केहि आर्थिक सहयोग मिल्ने र आफुले केहि पेशा गरी खानसक्ने आँट पलाएको बताउँछिन्। आफ्नो जागिरको तयारी गर्ने र आयआर्जन बढ्ने खालका सीपमुलक कार्यक्रममा आवद्ध भएर आफ्नो जीवन सहज हुने काम गर्ने विचारमा छिन् जसमा सोसेक तथा पालिकाको तर्फबाट सहयोग भईदिए हुन्थ्यो भन्ने आशा समेत व्यक्त गरेकी छिन्।

# घरेलु तथा लैङ्गिक हिंसा

## "जवाफदेहि सेवा, सुनुवाई तथा गुणस्तरीय कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि हाम्रो अनुरोध"

## Monitoring, Evalutation, Accountability and Learning (MEAL)

### सोसेक नेपालद्वारा स्थापना गरिएको जिज्ञासा तथा सुझाव सुनवाई सयन्त्र अर्न्तगत संस्थाद्वारा सञ्चालित कार्यक्रमहरुमा

- संस्थाको नीति, नियम तथा आचारसंहिता विपरितका कार्यहरू भएको पाईएमा।
- गुणस्तरीय कार्यक्रम कार्यान्वयन तथा लक्षित वर्ग छनौटमा भेदभाव भएको पाईएमा।
- जिम्मेवारीको आधारमा प्राप्त अख्तियारी वा श्रोतको दुरूपयोग भएको पाईएमा।
- बालबालिका र महिला माथि लैङ्गिक, आर्थिक तथा जातीय आदि कुनै पनि प्रकारका विभेद तथा दुर्व्यवहारपूर्ण कार्य भएको पाईएमा।
- संस्थाका पदाधिकारी एवम् कर्मचारीले बालबालिकालाई बाल श्रमिक, जोखिमपूर्ण तथा हानि हुने खालको क्रियाकलापमा सहभागि गराएको पाईएमा।
- संस्थाद्धारा सहयोग गरीएका शैक्षिक तथा अन्य सामाग्रीहरूको प्रयोग तथा संरक्षण नभएको पाईएमा।
- संस्थाको सहयोगमा निर्माण भईरहेका योजना गुणस्तरीय नभएमा वा प्रयोग विहिन भएको पाईएमा।
- संस्थाद्धारा संचालित कार्यक्रम तथा क्रियाकलापहरूको गुणस्तर मानक पुरा नभएको पाईएमा।

सोसेक नेपालद्धारा जिज्ञासा तथा सल्लाह सुझाव संकलनमा लागि स्थापित नि:शुल्क टोल फ्रि नम्बर एनटिसी १६६०८०९४२००१, एनसेल ९८०१५७४८८८ मा फोन गरी वा कार्यालयमा रहेको जिज्ञासा तथा सुझाव पेटिका तथा ईमेल cfm@sosec.org.np मार्फत पनि जिज्ञासा तथा सुझाव दिन सक्नुहुनेछ ।

सोसेक नेपालमा आबद्ध कुनै कर्मचारी, पदाधिकारी, स्वयसेवक र सेवा तथा बस्तु प्रदायकहरुसंग सम्बन्धित संस्थाको संरक्षण नीति (बाल र बयस्क), दुर्व्यवहार बिरूद्धको निती र आँचार संहितासंग सम्बन्धित कुनै सुझाव तथा सल्लाह जिज्ञासा भएमा निम्न ठेगानामा सम्पर्क गर्नहुन अनुरोध छ :

जेसी बाल संरक्षण सम्पर्क व्यक्ति
मोबाईल नं.९८५८०२२५११, ९८५८०५१०८९ र ९८५११५१०८९ ईमेल : safeguarding@sosec.org.np

**तपाईले गर्नुभएको जिज्ञासालाई सम्वेदनशिलतापूर्वक लिईनेछ र आवश्यक छानविन गरि सम्बोधन गरिनेछ ।**
**यदि जिज्ञासाकर्ताले आफ्नो व्यक्तिगत विवरण गोप्य राख्न चाहेमा जिज्ञासा गर्ने व्यक्तिको विवरण गोप्य राखिनेछ ।**

# सोसेक नेपाल


**केन्द्रिय कार्यालय : नारायण नगरपालिका–१, दैलेख**
केन्द्रीय कार्यालय फोन नं.: ०८९–४१०१८७/४१००९६/०८९–४१००९३
बाल हेल्पलाईन १०९८ (दश नौ आठ)/९८५८०८८२२२/९८५८०३६२२२
महिला र बालबालिका केन्द्र, दैलेख : ०८९ ४१०२२२
महिला र बालबालिका केन्द्र, कालिकोट : ०८७–४४०३४४
काठमाडौं सम्पर्क कार्यालय : ०१–५९१०८९०, सुर्खेत प्रदेश कार्यालय : ०८३–४१४२५५
पैसा नलाग्ने टोल फ्रि नं.: एनटिसी १६६०८९४२००१, एनसेल ९८०१५७४८८८
इमेल:- sosecdailekh@gmail.com, info@sosec.org.np, hirad@ntc.com.np
Website:- www.sosec.org.np