परिवर्तनका कथाहरु

बर्ष २०८१, भाग ८

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

सचिव
श्री ललिता कुमारी भण्डारी

कोषाध्यक्ष
श्री संगिता राना

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

सल्लाहाकार समिति

संयोजक	:	मा. सीता कुमारी राना – प्रतिनिधी सभा सदस्य
सदस्य	:	श्री माधव प्रसाद तिमील्सेना – पूर्व उपाध्यक्ष
सदस्य	:	श्री अमर बहादुर थिङ – स्थानिय आर्थिक योजना तथा ब्यबस्थापन बिज्ञ
सदस्य	:	श्री अमर सुनार – अध्यक्ष, पत्रकार महासंघ, दैलेख
सदस्य	:	श्री लाल ब. पुन – भिजिटिङ् फेकल्टि/सिनियर रिसर्च फेलो (KUSOM)

"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 अन्तर्गत 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 नेपालद्वारा जिज्ञासा तथा सल्लाह सुझाव संकलनमा लागि स्थापित नि:शुल्क टोल फ्रि नम्बर एनटिसी १६६०८९४२००१, 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

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

परिवर्तनका कथाहरू प्रकाशन समिति

सल्लाहाकार

अध्यक्षः श्री मञ्जु कुमारी खड्का

कार्यकारी निर्देशक / निर्वतमान अध्यक्षः श्री हीरासिंह थापा

प्रकाशन समिति

संयोजकः श्री ललिता कुमारी भण्डारी - सचिव कार्य समिती

प्रमुख सम्पादकः श्री वसन्त श्रेष्ठ - प्रोभेन्सियल प्रोग्राम म्यानेजर

सदस्यः श्री नवराज बि.सी. - हेड अफ प्रोग्राम/ प्रोग्राम म्यानेजर

सदस्यः श्री बासुदेव उपाध्याय - परियोजना संयोजक

सदस्यः श्री पुस्करप्रसाद शर्मा - परियोजना संयोजक

सदस्यः श्री जिवराज रेग्मी - परियोजना संयोजक

सदस्यः श्री माया अधिकारी - परियोजना संयोजक

सदस्यः श्री मेनका क्षेत्री - परियोजना संयोजक

सदस्य सचिवः श्री पदमराज जोशी - मील म्यानेजर

प्रकाशन सहयोगी

श्री माधव भट्टराई - कार्यक्रम ब्यबस्थापक

श्री टिकाराम सापकोटा - लेखा तथा खरिद अधिकृत

श्री माया राना - प्रशासन अधिकृत

(परियोजनामा संलग्न सबै कर्मचारीहरु)

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 : २०८१
संख्या : ५००
कम्प्युटर सेटिङ्ग : योगेश कुमार धोवी
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 २६ 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 कार्यसमिति सदस्यरूलाई धन्यवाद् दिन चाहन्छु । यो किताबलाई व्यवहारिक र सरल बनाई अन्तिम रूप दिन सहयोग गर्नुहुने संस्थाका कार्यक्रम निर्देशक नवराज बि.सी., कार्यक्रम/मिल/मानव संशाधन, प्रशासन तथा लेखा व्यवस्थापकहरु माधव भट्टराई, पदमराज जोशी, पेशल खतिवडा लगायत कार्यक्रम प्रमुखहरु पुस्कर प्रशाद शर्मा, बासुदेव उपाध्याय, शशिकला पाण्डे, हेमन्तिका गौतम, श्रृजना अर्याल, जिबराज रेग्मी, प्रभा डांगी, दोर्ण जि.सी., रमा श्रेष्ठ, टिकाराम सापकोटा, माया राना, धर्मराज वास्तोला लगायत सम्पूर्ण कर्मचारीहरू, कार्यसमिति पदाधिहरू र सम्पूर्ण सहयोगि तथा साझेदार दातृ निकायहरूलाई विशेष धन्यवाद् दिन चाहन्छु । साथै यसलाई अझ राम्रो डिजाइन गरी प्रकाशनमा सहयोग गरिदिनुहुने क्यापिटल प्रेस प्रा.ली. नेपालगंजका यागेश कुमार धोवीलाई धन्यवाद् दिन चाहन्छु ।

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 गर्दछु ।

वसन्त श्रेष्ठ
प्रदेश व्यवस्थापक
सोसेक नेपाल

बिषय–सूची

सि.नं.	विषय	पेज नं.
१.	बाखा पालनबाट आत्म निर्भर बन्दै ईशारा	१
२.	आफ्नो कमाईबाट जीवन निर्वाह गर्दै जगत कुमारी	२
३.	सफलताको कथा	३
४.	सफलता तथा परिवर्तनका कथाहरु	४
५.	कुसुन्डा केटीलाई सशक्त बनाउँदै	५
६.	हरीत उद्यममा निर्भर कुसुन्डा महिला	६
७.	युवा सशक्तिकरणः गणेश बहादुर खडकाको सफलताको कथा	७
८.	परिवर्तनलाई वातावरणलाई अनुसरण गर्दै राजी बालबालिका	८
९.	आफ्नो क्षमता पहिचान गरी काममा अब्बल बन्दै ममता	९
१०.	लजालु केटी देखि सामुदायिक नेता सम्मको परिवर्तन	१०
११.	सम्मानको लागि सुरक्षित पानी	११
१२.	एक फरक भविष्यः बालविवाहबाट सामुदायिक अधिवक्ता सम्म	१२
१३.	नताशाको यात्राः ग्रामीण नेपालमा पहिचान र सशक्तिकरण अङ्गाल्दै	१३
१४.	आत्मविश्वास बढायो	१४
१५.	दर्ता बालबालिकाको परिवर्तित जीवन	१५
१६.	आशिषले शुरु गरे स्कूल यात्रा	१६
१७.	शिक्षाले दीएको उज्यालो किरण राउटे रपिनको कथा	१७

१८. रुपान्तर कक्षाले ल्याएको सुधार १८

१९. आयुष्मा शाहीः आत्मरक्षा र सशक्तिकरणका लागि युवा अधिवक्ता १९-२०

२०. मनसरा थापाः परम्परागत कृषिबाट व्यावसायिक सफलता तर्फको यात्रा २१-२२

२१. प्रेमबहादुर सुनारः सहयात्रा-२ परियोजनाको सफलताको कथा २३

२२. सरस्वतीको टुटेको सपनाको पुर्नजन्म २४

२३. घरेलु पत्नीबाट साना उद्यमीसम्म चेतनाको यात्रा २५-२६

२४. सफलताको खेतीः ग्रीन कर्णाली परियाजनाको साथ धन बहादुरको सफलताको यात्रा २७

२५. तरकारीले बदलिएको गाउँ २८

२६. विदेश नगएर गाउँमै खेती गरेः दिनेश शाही २९

२७. जिवन निर्वाह गर्ने पेशा बन्दै कृषि ३०

२८. पढाई सुधारको साथी पानी ३१

२९. सरसफाइ भनेको सामाजिक प्रतिष्ठा हो ३२-३३

३०. स्वच्छताको लागि खरिगैराको यात्रा ३४-३५

३१. उपचार पाए पछिको खुशी ३६

“बाख्रा पालनबाट आत्म निर्भर बन्दै ईशारा ”

ईशारा वि.क, ३० वर्षीया महिला, दैलेख जिल्लाको भैरवी गाउँपालिका वडा नम्बर ४ मा बसोबास गर्दै आएकी छिन् । उनको परिवारमा एक छोरा छन्, जो अपाङ्ग छन्, र उनि आफ्नो छोरा सहित दुइ जनाको जीवनको जिम्मेवारी सम्हाल्दै आएकी छिन् । ईशाराका श्रीमान् केदारनाथको डुबानमा परेर मृत्य भएकोले उनि परिवारको एकमात्र सहारा बनेकी छिन् । आर्थिक रूपमा कम्जोर भएका कारण जीवन चलाउन उनलाई धेरै गारो भइरहेको थियो। उनीसँग आयआर्जन गर्ने कुनै ठोस माध्यम थिएन, जसोतसो जीवन चलाइरहेकी थिइन् ।

एइआईएन (AEIN) लग्जेम्बर्गको सहयोगमा सोसेक नेपालद्धारा संचालित आधार परियोजनाले ईशाराको जीवनमा नया आयाम ल्यायो । गाउँटोलमा समूह बनाउँदै आएको यस परियोजनामा इसराले पनि सहभागिता जनाइन् । यस समूहमार्फत इसराले १५,००० ऋण लिएर दुइ वटा बाख्रा किनिन् र बाख्रापालन व्यवसाय शुरु गरिन् ।

ईशाराको व्यवसाय विस्तार गर्न सोसेक नेपालद्वारा बिस हजार सहयोग प्राप्त भयो, जसले गर्दा उनी बाख्रापालन व्यवसायलाई अझ सुदृढ गर्न सकिन् । यस व्यवसायबाट उनलाई राम्रो आम्दानी हुन थाल्यो । ईशारा भन्छिन्, “पहिले मलाई जीवन चलाउन धेरै गारो हुन्थ्यो । तर, यस आधार परियोजनाले बाख्रापालन व्यवसायका लागि ठूलो सहयोग पुऱ्यायो । अहिले यस व्यवसायबाट राम्रो आम्दानी भइरहेको छ र मैले लिएको १५,००० ऋण पनि फिर्ता गरिसकेकी छु । अब मेरो घर खर्च र छोराको पढाइ खर्च सहजै चलिरहेको छ ।”

ईशाराले आफ्नो बाख्रापालन व्यवसायलाई निरन्तरता दिने बताएकी छिन्, जुन संघर्ष र परिश्रमको प्रतिफल हो । उनको यो यात्रा कठिनाइबाट शुरु भए पनि, आधार परियोजनाको सहयोगले उनलाई आत्मनिर्भर र सफल बनाउन मद्दत गरेको छ ।

“आफ्नो कमाई बाट जीवन निर्वाह गर्दै जगत कुमारी”

३६ वर्षीया जगत कुमारी शाही, दैलेख जिल्लाको भैरवी गाउँपालिका वडा नम्बर ३ मा बसोबास गर्दै आएकी छिन् । उनको परिवारमा श्रीमान्, छोराछोरी सहित चार जना सदस्यहरू छन् । आर्थिक अवस्था कमजोर भएका कारण उनी परिवारको पालनपोषण र छोराछोरीको शिक्षामा कठिनाइ भोग्दै आएकी थिइन् । उनका श्रीमान् भारतमा ज्यालामजदुरी गर्दै परिवारको गुजारा चलाइरहेका थिए ।

२०१८ सालमा एइआईएन (AEIN Luxembourg) को सहयोगमा सोसेक नेपालद्वारा संचालित आधार परियोजना भैरवी गाउँपालिकामा कार्यान्वयनमा आयो, जसमा समुदायका महिला र युवाहरूको सहभागितामा फुलवारी युवा समूह गठन गरियो । जगत कुमारी पनि उक्त समूहकी सदस्य बनिन् । सदस्य बने पछि, उनलाई सोसेक नेपालले आधार परियोजनाबाट ५० वटा कुखुराका चल्ला, पाल्नका लागि दिइयो । ती कुखुरा पालन गरेर उनले वार्षिक ३०,०००/- आम्दानी गर्न थालिन् ।

आम्दानीबाट प्रोत्साहित हुँदै, उनले २५० वटा बोइलर कुखुराका चल्ला किनिन् र व्यवसाय विस्तार गरिन् । हाल, उनीसँग १५० वटा बोइलर कुखुरा छन्, जसबाट वार्षिक १२०,०००/- आम्दानी भइरहेको छ । यो आम्दानीले उनी घर खर्च चलाउनुका साथै समूहमा पनि बचत गर्न थालेकी छिन् ।

“सफलताका कथा”

(परिवर्तित नाम) ब.०१ कालिकोट, (परिवर्तित ठेगाना) क. ०५१ घर बताउने १७ वर्षिय बालिकाको घरमा आमा, बुबा, १ भाई र २ बहिनी बस्नु हुन्छ। अहिले उहा कक्षा १० मा पढ्दै हुनु हुन्छ। आमा बुबाले गाँउमा अरुको काम गर्दै घर चलाउनु हुन्छ। ब.०१ कालिकोट आफुले भोगेको नमिठो घटना र महिला तथा बालबालिका केन्द्रले गरेको सहयोग यसरी सम्फनु हुन्छ।

“मिति २०८०-०८-१२ का दिन सबै घरपरिवार साफको खाना खाएर आ-आफ्नो कोठामा सुत्न गईसकेका थियो। त्यहि साफको अन्दाजी १०:३० को समयमा कहाँ कताबाट एक अन्जान व्यक्ति म सुतेको कोठामा आई मलाई समात्न खोज्यो मैले त को होस् त यहाँ किन आएको ? के गर्न खोजेको भन्दा मलाई चुप चुप केहि नवोल भन्दै समात्न खोज्दा म कराउदै बुबा सुतेको कोठामा पुगे त्यो केटाले आफूले लगाको पाइन्ट खोलेको रहेछ छ, पछि थाहा पाए। म बुवाको कोठामा पुगे पछि बुबाले के भयो किन कराएको भन्दै सोध्नुभयो।मैले सबै कुरा भनेपछि बुबाले त्यो केटालाई भाग्दै गरेको देखेपछि कराउदै गाउँले संग गुहार माग्नु भयो र गाउँको केहि जनाले थाहा पाएपछि नजिकैको प्रहरीलाई खबर गर्नुभयो र उसलाई जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा ल्याउनुभयो र हामि भोलिपल्ट आयौ।

त्यसपछि हामीलाई प्रहरीले बुवाको साथमा यस महिला तथा बालबालिका केन्द्र १०९८ बाल हेल्पलाइनमा पठायो। त्यसपछि यहाँ मलाई सोधपुछ गरि जाहेरी लेखि दर्ता गरेपछि म यस सेफहाउसमा बसे। मेरो बुवालाई र मलाई कानूनको बारेमा केहि थाहा जानकारी थिएन। यस महिला र बालबालिका केन्द्रबाट धेरै कुराको सहजता भएपछि म एकदम खुसि भए हामि सबैको लागि यति धेरै सहजता गरीदिनु भयो म लगायत मेरो घर परिवारलाई कानुनका बारेमा बुझ्न र बुफाउन सजिलो गराएकोले मैले आफूमाथि भएको घटना ढुक्कसँग बोल्ने वातावरण पाए र म आफूले आफैलाई एकदम सुरक्षित भएको महसुश गरेको छु, यो सम्पूर्ण प्रक्रिया पुरा गर्न महिला तथा बालबालिका केन्द्र १०९८ बाल हेल्पलाइन द्वारा सहयोग पाए पछि मैले आफूले चाहेको जस्तै न्याय पाएको अनुभव गरेकी छु।”

हाल पिडकलाई कालिकोट जिल्ला कारागारमा पठाएको छ। यहाँसम्म साथ सहयोग र सुरक्षा दिएकोमा उहाँ लगाएत उहाँको परिवारले यस सेफहाउसलाई धन्यवाद समेत दिनु भएको छ।

“सफलता तथा परिवर्तनका कथाहरु ”

खाडाचक्र नगर पालिका वडा नं. १ कोईरेल गाँउ बस्ने बर्ष ३५ कि (परिवर्तित नाम) गौरीकला कामी श्रीमानले घरमा सम्पुर्ण परिवारलाई मदिरा सेवनगरी कुटपिट गरी विगत ३ बर्ष अघि घरबाट निकाला गरे पछि बालबालिका सहित खा.न. पा १ मान्म बजार नजिकै अकार्को घर भाडामा लिएर दुई छोरी र एक छोरा र आफु सहित चार जना दिनहुं मजदुरी गरेर जिवन गुजारा गर्ने गर्थिन र छोराछोरीलाई विद्यालयमा पढन पठाउंथिन । उनको विवाह १६ बर्षको उमेमा भएको हो । सामान्य लेखपढ पनि गर्न नजान्ने उनि अर्काको घरमा भाडामा बसेर काम गरेर जिवन गुजारा गर्ने गर्दा पनि श्रीमान दिनहुं जसो आएर कुटपिट गर्ने र अनावश्यक गाली ब्यईज्जत गर्ने गर्थ्यो, कयौं पटक उनले जि.प्र.का. कालिकोटमा घरेलु हिंसाको उजुरी दिई छलफल गराउंदा समेत श्रीमानको बानी ब्यवहारमा कुनै सुधार आएन ।

आखिरमा उनले आजित भएर श्रीमानसँग सम्बन्ध विच्छेद गर्ने अठोट लिईन र उनि सोसेक नेपालद्धारा संचालित महिला र बालबालिका केन्द्रमा परामर्श लिन आई पुगिन् । यस केन्द्रको मनोविमर्श परामर्श तथा कानुनि सहयोग पछि उनले श्रीमानसँग सम्बन्ध विच्छेदको फिरादपत्र जिल्ला अदालत कालिकोटमा मिति ०७९।११।२० दर्ता गर्न पुगिन्। फिराद दर्ता पछि श्रीमानले प्रतिउत्तर नै नदिई तारीख गुजारी बसे पछि जिल्ला अदालत कालिकोटले मिति २०८० जेष्ठ १० मा श्रीमानसँग सम्बन्धविच्छेद हुने फैसला सुनाई दियो ।

गौरीकला भन्छिन “फैसाला सुनिसके पछि संस्थाले देखाई दिएको बाटोले गर्दा आजबाट मैले श्रीमानबाट छुटकारा पाँए । अबबाट म ढुक्कसँग हिडडुल गर्न र कामकाज गर्न पाउने भएँ । म संस्था प्रति आभारी छु र संस्था आजबाट मेरो माईती हो ।” अहिले उनी आफैले बाख्रा पालेर घर खर्च चलाएको र तरकारी पनि उत्पादन गरेर घर खर्च चलाउछिन र छोराछोरीहरुले विद्यालयलाई निरन्तरता समेत दिरहेका छन् ।

“कुसुन्डा केटीलाई सशक्त बनाउँदै”

प्युठानको सरुमारानी गाउँपालिका वडा नम्बर-६ की २२ वर्षीया हिमाकुमारी कुसुन्डा आमाबुवा, भाइ र बहिनीसहित सात जनाको परिवारबाट आएकी हुन् । उनी गरिब परिवारकी हुन् । उनले आफ्नो +२ को शिक्षा पूरा गरी हाल स्नातकको पहिलो वर्षमा अध्ययनरत छिन् । यसका साथै उनी सोसेक नेपालमा स्वयंसेवकको रुपमा आफ्नो कुसुन्डा समुदायसँग मिलेर काम गरिरहेकी छिन् । वन राजाको नामले पनि चिनिने कुसुन्डा समुदाय पश्चिम नेपालको जंगलका पूर्व शिकारीहरूको एक जनजाति हो, अहिले छिमेकी मानिसहरूसँग अन्तरजातीय विवाह गरेर गाउँमा बसोबास गर्दै आएका छन् ।

यस संस्थामा आबद्ध भए पश्चात् उनी कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सक्षम भएकी छिन् र यस्ता कार्यक्रममा सहभागी हुने सबै सहभागीहरूलाई व्यवस्थित गर्न अब्बल भएकी छिन् । उनको अभिव्यक्ति र प्रस्तुतिकरणमा सुधार आएको छ । उनको अन्तर क्रियात्मक क्षमतामा अभिबृद्धिको परिणामस्वरूप, उनी अझ सजिलै प्रगति गर्न सक्छिन् । कुसुन्डा समुदाय र कुसुन्डा बालिकाहरूका लागि काम गरी उनीहरूलाई सशक्त बनाउने उनको लक्ष्य छ । उनलाई सबै कुरा थाहा छैन भन्ने कुरा उनले बुझेकी छिन् । आखिर, जीवन धेरै जटिल छ । तर यही कुराले उनलाई सधैं सिक्न इच्छुक बनाउँछ । चाहे त्यो आफ्नै गल्तीको कारण होस् वा अरूको गल्तीले होस्, उनी सधैं जिज्ञासु र केही नयाँ सिक्न इच्छुक छिन् । सिक्ने जीवनपर्यन्तको यात्रा हो भन्ने कुरा पनि तिनले बुझेकी छिन्, तर एक व्यक्तिको रूपमा सिक्ने र विकास गर्ने उनको इच्छाले उनलाई अलग बनाउँछ ।

“हरीत उद्यममा निर्भर कुसुन्डा महिला”

नेपालको दाङ जिल्ला, घोराहीकी ३६ वर्षीया मिना कुसुन्डा परम्परागत रूपमा अर्ध-घुमन्ते सिकार-सङ्कलनकर्ताका रूपमा चिनिने आदिवासी समूह कुसुन्डा जनजातिकी हुन् । कुसुन्डा समुदाय, जसलाई मिहाक वा मियाक पनि भनिन्छ, एउटा सानो तर उत्थानशिल समूह हो जसको समृद्ध सांस्कृतिक सम्पदा छ । खानाको अभाव र उनका पतिको न्यून आम्दानीको कारण मिनाले चुनौतिहरूको सामना गर्नुपरेको थियो । उनले शुरुमा सार्वजनिक जग्गामा सानो पसल शुरु गरिन् तर स्थानीय अधिकारीहरूको धम्कीका कारण उक्त पसल बन्द गर्नु परेको थियो ।

पछी SOSEC नेपालको GEA परियोजनाद्वारा दिईने उद्यमशीलता विकास प्रशिक्षणमा भाग लिएपछि मिनाले बहुमूल्य व्यवसाय परिदृष्टिका साथै व्यवसायिक योजना तयार गरिन् र आफ्नो पसलका योजनाहरूलाई विविधीकरण गर्ने योजनामा विकास गरिन् । विस्तृत व्यवसाय योजना र प्रारम्भिक सामग्रीहरू सहित परियोजनाको सहयोगले मिनाले आफ्नो पसल पुनः खोलिन् यसमा फलफुल र चिसो पेय पदार्थ पनि समावेश गरी विस्तार गरिन् । अहिले उनी घोराहीको मूल बजारमा पसलमा काम गर्छिन् र दैनिक ५ देखि ६ हजार रुपैयाँ कमाउँछिन् । आफ्नो समुदायबाट एक मात्र व्यवसायी महिलाका रूपमा, मिनाले सम्मान र मान्यता प्राप्त गरेकी छिन्, जसलाई अहिले “मिजा जी” भनेर सम्बोधन गरिएको छ । उनी आफ्नो व्यवसायलाई थप विस्तार गर्न प्रतिबद्ध छिन् र सोसेक नेपालद्वारा प्रदान गरिएको अवसर र मार्ग दर्शनका लागि आभारी प्रकट गर्छिन् ।

“युवा सशक्तिकरण: गणेश बहादुर खड्काको सफलताको कथा”

श्री प्रभात मा. बि. कोलाडाडामा कक्षा १० मा अध्ययनरत गणेशबहादुर खड्का सुर्खेतको वीरेन्द्रनगर नगरपालिका वडा नं २ राममन्दिर टोलमा बस्छन् । पाँच जनाको परिवारबाट आएका गणेशका बुबा अटो रिक्सा चलाउँछन् भने आमाले घर चलाउँछिन् । गणेशको पढाइ र अतिरिक्त क्रियाकलापप्रतिको लगनशीलतालाई उनका शिक्षक डिल्लीप्रसाद चापागाईंले राम्रोसँग नियालेका थिए । गणेश बाल अधिकारको पक्षमा वकालत गर्न माहिर छन् र आफ्नो क्षमता विकास गर्न समयको प्रभावकारी व्यवस्थापनमा विश्वास गर्ने गर्छन् । यद्यपि, उनले बाल अधिकारका कानुनी पक्षलाई अझ गहिराइमा बुझ्नुपर्ने आवश्यकता महसुस गर्न थालेका थिए ।

सोसेक नेपालले एइआइएन लक्जेम्बर्गको सहयोगमा वीरेन्द्रनगरमा बिहानी परियोजना शुरु गरेपछि उनले यो अवसर पाए । परियोजना मार्फत उनको विद्यालयमा बाल क्लब गठन गरियो र गणेश अध्यक्षमा निर्वाचित भए । यस भूमिकाले उनलाई अतिरिक्त क्रियाकलापहरूमा आफ्नो संलग्नता बढाउन प्लेटफर्म प्रदान गर्यो । उनी बालविवाह, बालबालिकामा लागूपदार्थको दुर्व्यसनी, बालश्रम र कामका लागि भारतमा बालबालिकाको अस्थाई बसाइँसराइ जस्ता विषयमा चिन्तित हुँदै गए ।

विभिन्न वडाका बालबालिकाले स्थानीय प्रशासन समक्ष आफ्ना समस्याहरू राख्न सक्ने छलफल कार्यक्रमबारे थाहा पाएपछि गणेशको चिन्ताले आवाज पायो । कार्यक्रममा गणेशले नगरप्रमुख मोहनमाया ढकाल लगायत अन्य पदाधिकारीहरुलाई यी महत्वपूर्ण विषयहरुमा उनीहरुले गरेका कामका बारेमा निर्धकताका साथ प्रश्न गरेका थिए । उनको वकालतले मेयरको ध्यान आकर्षित गर्यो, जसको परिणामस्वरूप उठेका चिन्ताहरूलाई सम्बोधन गर्ने र वार्षिक नगर पालिकाको एजेन्डामा बाल-केन्द्रित योजनाहरू समावेश गर्ने प्रतिबद्धता भयो । यो सफलता गणेशका लागि महत्वपूर्ण उपलब्धी हो । उनले अब यी समस्याहरू समाधान हुने आशा व्यक्त गर्दै यो अमूल्य अवसर प्रदान गरेकोमा बिहानी परियोजना, सोसेक नेपाल र एइआईएन प्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्छन ।

“परिवर्तनलाई वातावरणलाई अनुसरण गर्दै राजी बालबालिका”

कर्णाली प्रदेशको राजधानी सुर्खेत जिल्लाको चौकुने गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने राजी समुदायकी ८ वर्षीया कृष्णा राजीले आफ्ना समुदायका जनताका चुनौती र आशाको प्रतिनिधित्व गर्छिन् । कालिका आधारभूत विद्यालय, जहाँ कृष्णा र अन्य १०२ विद्यार्थीहरू अध्ययन गर्छन्, उचित शौचालय र सफा खाने पानीको अभावका कारण विद्यार्थीको नियमितता थिएन र कृष्णालाई पनि स्कूल जान मन लाग्दैनथ्यो । अझ भन्नु पर्दा बाँच्नको लागि केन्द्रित राजी समुदायको शिक्षाप्रति कमै चासो थियो, र यी अवस्थाहरूले विद्यालयमा उपस्थित हुनलाई कृष्णालाइ पनि निरुत्साहित बनाएको थियो ।

सोसेक नेपालले युनिसेफ तथा स्थानीय सरकारको साझेदारीमा संचालन गरेको बालिका सशक्तिकरण परियोजनाले विद्यालयमा स्वच्छ खानेपानी र सरसफाइको प्रबन्ध मिलाए पछी कृष्णा लगायत धेरै विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो पढाइमा ध्यान केन्द्रित गर्न सहयोग पुऱ्यायो ।

सुधारिएको वातावरणले विशेषगरी राजी समुदायका विद्यार्थीहरूको उपस्थितिमा सुधार ल्याउनुका साथै हाल कृषणा पढाईमा ध्यान दिन्छिन् र विभिन्न परीक्षाहरूमा पनि उनीले राम्रो अंक ल्याउने गरेको कुरा उक्त स्कूलका प्रधानाध्यापक बताउंछन ।

कालिका आधारभूत विद्यालयलाइ परियोजनाले गरेको सानो सहयोगले सीमान्तकृत बालबालिकाको जीवन परिवर्तन गर्न र सम्पूर्ण समुदायको उत्थान गर्न सक्छ भन्ने कुराको प्रतीकको रुपमा लिन सकिन्छ भनि भन्छन् विद्यालयका प्र.अ. ।

“आफ्नो क्षमता पहिचान गरी काममा अब्बल बन्दै ममता ”

दुल्लु नगरपालिकाको वडा नम्बर ७ की १९ वर्षीया ममता बि.क आफ्ना आमाबुवा सुकराम र विमला कामी र आफ्ना दुई भाइहरूसँग बस्छिन् । उनको बुबा एक मिस्त्री हुनुहुन्छ, र उनकी आमाले उनीहरूको र घरको हेरचाह गर्नुहुन्छ ।

पहिला लजालु र शान्त स्वभाव भएकी ममताको क्षमतालाई अक्सर कम आँकलन गरिन्थ्यो । युनिसेफद्वारा सञ्चालित र सोसेक नेपालद्वारा संचालित गर्ल्स म्याटर परियोजनाबाट उनको जीवनमा टर्निङ प्वाइन्ट आयो । रुपान्तरण नामक १० दिने तालिमले ममतालाई आत्मविश्वास र सीप हासिल गर्न मद्दत गऱ्यो । उनले महत्त्वपूर्ण मुद्दाहरू बोल्न र सम्बोधन गर्न सिकिन् ।

तालिम पछि, ममताले आफ्नो कमजोरी मूल्याङ्कन गरिन्, जसले उनलाई रुपान्तरण समूहहरू शुरु गर्न र ४२ सफल सत्रहरू नेतृत्व गर्न सहजता मिल्यो । एक सहज कर्ताको रूपमा, उनी अहिले बालविवाह, छाउपडीको विरुद्धमा बोल्छिन् र सफा पानी र राम्रो पोषणको वकालत गर्छिन् ।

ममता भन्छिन्, ‘मलाई कुनै समय धेरैले सफलता हासिल गर्न नसक्ने व्यक्तिको रूपमा हेरिएको थियो, तर सहजकर्ता बनेर सबै कुरा परिवर्तन भयो । मैले मेरो शिक्षा जारी राखेको छु, जंक फूड त्यागेको छु, र महत्त्वपूर्ण मुद्दाहरूको बारेमा बोल्न थालेको छु । मैले सिकेको छु कि केहि फरक गर्नको लागि, तपाईं अगाडि बढ्नु पर्छ । ”

उनको समर्पण र नयाँ सीपको लागि उनका छिमेकीहरू र वार्ड अध्यक्षले उनको प्रशंसा गर्छन् । ममता अब आफ्नो समुदायमा एक रोल मोडेल हुन्, जसले व्यक्तिगत वृद्धि र सकारात्मक प्रभाव पार्न सम्भव छ भनेर देखाएकि छिन् ।

“लजालु केटी देखि सामुदायिक नेता सम्मको परिवर्तन”

दुल्लु नगरपालिकाको नौले गाउँकी १४ वर्षीया छात्रा रेखा थापा एक लजालु केटीबाट आत्मविश्वासी र प्रेरणादायी नेताको रुपमा रूपान्तरण भइन् । बोल्न हिचकिचाहटको कारण “कम बोल्ने” उपनाम दिइएकी रेखाको जीवनमा चमत्कारिक परिवर्तन भयो ।

सोसेक नेपालद्वारा युनिसेफ नेपाल र स्थानीय निकायको साझेदारीमा संचालन गरिएको बालिका ससक्तिकरण परियोजनामा संग आबद्ध भएपछि रुपान्तरण कक्षाको माध्यमबाट रेखाले आत्मविश्वास र नेतृत्व क्षमता हासिल गरिन् । अन्तत : उनको वार्डको किशोर किशोरी क्लबको अध्यक्ष पदमा निर्वाचित भइन् । उनले आफ्नो नेतृत्व देखाउँदै १८ वर्ष मुनिका बालबालिकालाई लागूऔषध वा मदिरा किन्न पठाउने परिवारलाई जरिवाना गर्ने जस्ता पहलहरूको नेतृत्व गरिन् ।

उनको विकास निरन्तर जारी रह्यो जब उनी नगरपालिका-स्तर किशोर किशोरीहरूको नेटवर्कको अध्यक्षमा निर्वाचित भएपछी आफ्नो समुदायमा पछाडी परेका बालिकाहरूको हकअधिकार र भलाइको लागि वकालत गर्छिन् । रेखाको यो यात्रा, शिक्षा र सकरात्मक परिवर्तनकारी शक्तिको प्रमाण हो ।

"सम्मानको लागि सुरक्षित पानी"

कर्णाली प्रदेशको दैलेख जिल्ला दुल्लु नगरपालिका वडा न.१ मा रहेको तल्लो डुङ्गेश्वरको एउटा सानो गाउँमा, सीमान्तकृत वादी समुदायले सफा खानेपानी र सरसफाइमा सीमित पहुँचको साथ संघर्ष गरिरहेका थिए । चार सन्तानकी आमा राधा वादीले टाढाको स्रोतबाट पानी ल्याउने र अपर्याप्त सरसफाइ सुविधामा जीवन बिताउने जस्ता दैनिक चुनौतीको सामना गरिरहेकी थिइन् ।

सोसेक नेपालले युनिसेफ र दुल्लू नगर पालिकासंगको साझेदारीमा उक्त समुदायमा संचालन गरेको बालिका शसक्तिकरण परियोजना मार्फत एक घर एक धारा अनुरुप खानेपानी तथा सरसफाई योजना निर्माण गरेपछी उक्त समुदायको मुख्य चुनौतिको रूपमा रहेको खानेपानीको समस्या समाधान भयो र बादी समुदायका ३४ घरपरिवारहरूका लागि भरपर्दो खानेपानी आपूर्ति प्रणाली स्थापित गरियो । जसमा रिजरभ्वाएर् ट्याङ्की, पाइप जडानहरू, र अटो-डोजिङ क्लोरिनेशन प्रणाली समावेश छ । जसले गर्दा समुदायको स्वास्थ्य र सरसफाइमा उल्लेखनीय सुधार गर्दै १५ वटा नयाँ शौचालयहरू समेत निर्माण गरिएको छ ।

अब राधाले टाढाबाट पानी बोक्नु नपर्ने भए पछी उनले त्यस समयमा आफ्नो घर परिवारका लागि जीविकोपार्जनमा सहयोग गर्दै पानी र सरसफाइमा सजीलै पहुँचको फाइदा लिने गरिरहेकी छिन् । हिरा र देवीसारा बादी लगायत समुदायका अन्य सदस्यहरूले यी सुधारहरूबाट आफ्नो र समुदायका मानिसहरूको जीबनशैलीमा सकरात्मक परिवर्तन ल्याएको उल्लेख गर्दै सहयोग गर्नेहरु प्रति आभार व्यक्त गर्छिन् ।

“एक फरक भविष्य: बालविवाहबाट सामुदायिक अधिवक्ता सम्म”

नेपालको दैलेख जिल्ला, दुल्लू नगरपालिकाकी १७ वर्षीया खजुरा नेपालीले कुनै समयमा आफ्नो परिवारको आर्थिक सङ्कटबाट मुक्तिको एकमात्र उपाय विवाहलाई रोजेकी थिइन् । तर, युनिसेफ र सोसेक नेपालको सहयोगमा गर्ल्स म्याटर परि योजना मार्फत खजुरालाई आफ्नो बाटो परिवर्तन गर्ने मौका दियो । रुपान्तरण जीवन सीप कार्यक्रममा भाग लिएपछि, उनले आफ्नो आत्मविश्वास प्राप्त गरिन र बालविवाहको नकरात्मक असरहरुबारे र लैङ्गिक समानताको महत्त्वबारे नजिकै बाट सिक्ने मौका पाईन ।

अहिले १८ वर्षकी, खजुरा आफ्नो गाउंको सामुदायिक युवा नेता हुन्, जसले अन्य किशोरीहरूलाई उनीहरूको अधिकार र छनोटको शक्तिबारे शिक्षा दिइरहेकि छिन् । बालविवाहको छेउबाट शिक्षा र समानताको लागि बलियो वकालत गर्ने उनको व्यक्तिगत यात्राले अरूलाई प्रेरित गर्छ । खजुराले आफ्नो समुदायमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सरकारी अधिकारी बन्ने सपना देख्छिन् ।

"नताशाको यात्रा : ग्रामीण नेपालमा पहिचान र सशक्तिकरण अङगाल्दै"

दैलेख जिल्ला गुरांस गाउंपालिकाकी ३ वर्षीया नताशा लैगिङ्क तथा यौनिक अल्पसंख्यक व्यक्तिको रुपमा जन्मिएकी थिइन्, जसले उनको समुदायमा चुनौति र कलंक निम्त्यायो। उनको परिवारले उनको अवस्था बुझ्नका लागि धेरैनै सङ्घर्ष गरे, उनीहरूले चिकित्सकीय सल्लाह लिन खोजे, तर जतीबेला नताशालाई आफ्नो पहिचानको केहो भन्ने कुराको निर्णय नगरेसम्म पर्खनका लागि सल्लाह दियो। त्यस समयमा दिनहुं बढ्दै गएकी नताशाले आफ्नो आत्म सम्मान, आफ्नो शिक्षालाई असर गर्ने गरी एकखालको खराब एक्लोपनको सामना गरिन्।

सोसेक नेपालद्वारा सञ्चालित SOGIESC परियोजनाले उनलाई महत्त्वपूर्ण सहयोग प्रदान गऱ्यो । विद्यालय अभिमुखीकरण र पारिवारिक मार्गदर्शनको माध्यमबाट, नताशाको परिवारले उनको पहिचानको बारेमा थप सिक्ने मौका पाईन । उनले सहकर्मी समूहहरूमा सामुदायिक सहयोग पाइन र शैक्षिक र आपतकालीन सहायता प्राप्त गरिन् । परियोजनाले स्थानीय अधिकारीहरूसँग पनि समन्वय गऱ्यो, जसको परिणामस्वरूप सामाजिक सुरक्षा कोष र IGBTIQ व्यक्तिहरूका लागि जीविकोपार्जनमा पनि धैरै सहयोग भयो।

यस सहयोगबाट, नताशाले आत्मविश्वास प्राप्त गरिन्, आफ्नो अध्ययनलाई सुधार गरिन्, र आफ्नो समुदायमा सक्रिय सहभागी बनिन्। उनले अहिले नेतृत्वका पदहरू सम्हाल्छिन् र IGBTIQ हरुको अधिकारका लागि वकालत गर्छिन्, आफ्नो यात्राले अरूलाई प्रेरित गर्छिन्। उनको परिवारले अब उनलाई पूर्ण रूपमा सहयोग गर्दछ, र उनको बारेमा समुदायहरुको धारणा सकारात्मक रूपमा परिवर्तन हुन थालेको छ।

SOGIESC परियोजनाले कसरी ग्रामीण नेपालका LGBTIQ मानिसहरूको स्वीकृति, आत्म-प्रेम र सशक्तिकरणलाई बढावा दिएर जीवनलाई परिवर्तन गरिरहेको छ भन्ने कुराको एउटा शक्तिशाली उदाहरण नताशाा को कथा हो।

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।

“आत्मविश्वास बढायो”

म भगवतीमाई गाउँपालिका-२ की शर्मिला वि.क. हुँ। अहिले कक्षा १० मा पढ्दैछु। यसै शैक्षिक सत्रदेखि भगवतीमाई बाल सञ्जालको उपाध्यक्ष र ज्वाला बाल क्लब (ज्वाला माध्यमिक बिद्यालय तह) को उपाध्यक्षमा निर्वाचित भएको छु। बाल क्लबमा सामेल हुनु अघि म, साथीहरू, शिक्षकहरू र घरमा कुनै पनि नयाँ व्यक्तिको अगाडि बोल्न असमर्थ थिएं। वास्तवमा, मलाई बिद्यालय व्यवस्थापन समितिमा बिद्यार्थीको सहभागिताको बारेमा थाहा थिएन। सधैं शिक्षकहरूले अतिरिक्त पाठ्यक्रम गतिविधिहरू आयोजना गर्दा त्यस्ता गतिबिधिहरुमा हामीहरु धेरै कम भाग लिने गर्दथ्यौं। हामी बाल अधिकार र कर्तव्य, समुदाय स्तरमा हाम्रो जिम्मेवारी आदिको बारेमा अनबिज्ञ थियौ।

जब सोसेक नेपालले वर्ल्ड भिजनको आर्थिक सहयोगमा बाल संरक्षण, प्रायोजन र गुणस्तरीय शिक्षा परियोजना शुरु गर्यो र नियमित रूपमा उनीहरूको गतिविधिहरू कार्यान्वयन हुदै आयो हामी स्कूलमा बाल क्लबमा सामेल हुन थाल्यौं। हाम्रो टोलीले कार्यक्रम, सभाहरू आयोजना गर्न शुरु गर्यो। विशेषगरी परियोजनाका कर्मचारीहरूले हामीलाई बैठक आयोजना, छलफलको एजेन्डा, सम्बन्धित सरोकारवालाहरूसँग कस्तो व्यवहार गर्ने, बाल संरक्षण र सहभागिताको बारेमा सही मुद्धाहरु उठाउने, बिद्यालय ब्यबस्थापन समितिको बैठक हुदा सहभागी हुने र आफ्ना कुरा राख्ने र हाम्रा साझा समस्याहरू जस्तै बुद्धिमानी खेल सामग्री, सुरक्षित शौचालय, सरसफाइ सामग्री, अतिरिक्त गतिविधिहरूको बारेमा प्रशिक्षण लियौं।

अहिले भगवतीमाई बाल सञ्जालले बाल सम्मेलनको आयोजना गरी बालमैत्री पालिका निर्माणका लागि बाल विकासका मुद्धाहरु उठानगरी निगरानी गर्ने गरेका छौं। यति मात्र नभई बाल सम्मेलन पछि मैले अग्रजहरूसँग कुरा गर्न, साथीहरूसँग सामूहिक काम गर्न, नगरपालिका, वडाको योजना प्रक्रियामा पनि भाग लिनको लागी मेरो पारस्परिक कौशल बुद्धि प्रयोग गर्ने गरेको छु। अहिले हामी माध्यमिक स्तरका बिद्यार्थीकाहरुका लागि विभिन्न नगरपालिका स्तरको प्रतियोगिताहरू आयोजना गर्दछौं जस्तै बाल विवाह विरुद्ध कार्यक्रम, बाल अधिकार, गुणस्तरीय शिक्षा बहस प्रतिस्पर्धा, निबन्ध लेखन आदि। अब हामी हाम्रो आत्मविश्वास बढाउँदैछौं किनकि हामी यस प्रकारका कार्यक्रमहरू व्यवस्थित र सहज रूपमा सञ्चालन गर्न सक्दछौं। उपाध्यक्षको हैसियतले म आफ्नो राम्रो भविष्यका लागि आत्मविश्वासको स्तर उच्च बनाउँदैछु।

उनले भनिन्, “अब म सोच्दैछु कि म मेरो सम्पूर्ण नगरपालिका विकास गर्न एक अग्रणी राजनीतिज्ञ हुँ”।

“दर्ता बालबालिकाको परिवर्तित जीवन”

मेरो नाम सिमा शाही हो । मेरो उमेर ७ वर्ष छ र म भगवतीमाई गाउँपालिका-२, मा भाडामा बस्छु । मेरो परिवारको आम्दानीको स्रोत कृषि र ज्यालामजदुरी हो त्यसैले म हरेक समयमा आर्थिक संकटसँग जुधिरहेको छु। मेरो परिवारमा ४ जना दिदि र १ जना दाई भएकाले मेरो परिवार सामान्य परिवारभन्दा ठूलो छ । मेरा आमाबाबुले शैक्षिक सहयोगको लागि धेरै कठिनाइहरूको सामना गरिरहेका छन् । मेरो परिवार जीवन निर्वाहका लगि संघर्षरत भयता पनि अहिले सम्म स्वास्थ्य अवस्था ठीक छ र अन्य कुनै ठूलो विपत्तिबाट पीडित छैनौं। हाम्रो कृषी पेशाबाट हामीलाइ ४ महिना मात्र खान पुग्छ ।

म अहिले सोसेक नेपाल र वर्ल्ड भिजन नेपालद्वारा संचालित प्रायोजन कार्यक्रमका लागि दर्ता गरिएको बालक हुँ मेरो आईडी नम्बर ०००६ हो । प्रायोजन कार्यक्रममा दर्ता भएपछि मलाई जाडो मौसमको लागि शैक्षिक सामग्री, सरसफाइ सामग्री र सामान्य पोशाक सहयोग गरिएको छ । जसले मलाई चिसोबाट जोगाउँछ । जब मैले शैक्षिक सामग्री सहयोग पाए पश्चात म नियमित रूपमा स्कूलमा उपस्थित हुन्छु ।

यस कार्यक्रममार्फत म विभिन्न प्रकारका प्रशिक्षण र बैठकहरू (पठन शिविर, सामुदायिक स्तरका बैठकहरू, विद्यालयका अतिरिक्त गतिविधिहरू आदि) मा भाग लिइरहेको छु । जसले मलाई व्यक्तिगत कुरामा सक्षम बनाउन मद्दत गर्दछ । म न्यानो लुगा नहुदा र स्टेशनरीको अभाबका कारण कहिलेकाहीं म आफ्नो कक्षा छोड्थें । जब परियोजनाले मलाई न्यानो ट्र्याकसूट, सरसफाइका सामाग्री सहयोग गऱ्यो त्यस पश्चात बिद्यालय निरन्तर जाने गरेको छु । कार्यक्रममा सामेल भएपछि जसरी स्टेशनरी लगायत अन्य सहयोग पायको छु यसले पक्कै मेरो जीवन सुन्दर र खुसी बनाउने छ ।

अहिले म मेरो कक्षामा राम्रो विद्यार्थी हुँ मलाइ अहिले आमाबाबुले पनि सफल जीवनको लागि सहयोग गरिरहनुभएको छ । म स्कूलमा हुँदा धेरै खुसी महसुस गर्छु । परियोजना सहयोग पछि मेरो दैनिक बानीहरू जस्तै शिक्षा, स्वच्छता, व्यक्तिगत व्यवहार आदि परिवर्तन भएको छ । म कुनै हिचकिचाहट आफ्ना कुराहरु राख्न थालेको छु । भविष्यमा म राम्रो नर्स हुनेछु ।

“आशिषले शुरु गरे स्कूल यात्रा”

आशिष, रतन राना र आमा सुनिता बादीको पहिलो सन्तान हुन् । उनको घरमा परिवारका चार जना सदस्य छन् । आर्थिक अभावका कारण केही सम्भावनाको खोजीमा गृह जिल्ला जाजरकोटबाट आएका रतन रानाले भगवतीमाई गाउँपालिकामा ज्याला मजदुरी गरी परिवार चलाउँदै आएका छन् । उनीहरु भाडामा बस्दै आएका छन् ।

भगवतीमाई गाउँपालिकामा सोसेक नेपाल र वर्ल्ड भिजनको सहयोगमा २०८१ वैशाखमा बिद्यालय भर्ना अभियान सञ्चालन गर्दा आशिष बिद्यालय बाहिर भेटिएका थिए । त्यसपछि परियोजनाको टोलिले उनको आमाबाबुसँग बसेर आशिसलाइ स्कूलमा भर्ना गराउनू पर्यो भनि छलफल ग गऱ्यो । छलफलपछी आशिषका बुवाले भन्नु भयो, “म पनि मेरो बच्चालाई बिद्यालय पठाउन चाहन्छु, तर कमजोर आर्थिक अवस्थाका कारण बिद्यालय पठाउन सकिनँ”। अनि परियोजनाले उनको छोरालाई स्कूलमा भर्ना हुन मदत गर्ने र स्कूलमा सामेल हुन आवश्यक सामग्रीहरू प्रदान गर्ने सहमति जनायौ र त्यसपछि उनि आफ्नो छोरा आसिसलाई स्कूलमा भर्ना गर्न सहमत भए ।

हाल सोसेक नेपाल र वर्ल्ड भिजनले स्टेशनरी, ड्रेस र ब्याग सहयोग गरेपछि आशिष कक्षा १ मा पढ्न थालेका छन् । अहिले उनी नियमित बिद्यालय जाने गरेका छन् भने हरेक शनिबार रिडिङ क्याम्पमा पनि जाने गरेका छन् । उनको पढाइमा पनि शुरुमा भन्दा धेरै सुधार भएको छ ।

“रतनले भने, हाम्रो आर्थिक अवस्थाका कारण छोरालाई विद्यालय पठाउन सक्ने अवस्थामा थिएनौं । मलाई विश्वास छ, तपाईंले पनि हामीलाई त्यसरी नै सहयोग गरिरहनुहुनेछ । म मेरो बच्चालाई पनि सक्दो सहयोग गर्नेछु। त्यस्तै आर्थिक अवस्था कमजोर भएका कारण विद्यालय जान नपाएका अन्य बालबालिकालाई पनि तपाईहरुको संस्थाले सहयोग गर्नेछ भन्ने मैले आशा लिएको छु ।”

“शिक्षाले दीएको उज्यालो किरण राउटे रपिनको कथा”

कर्णाली प्रदेशको दैलेख जिल्लामा रहेको गुराँस गाउँपालिका वडा नं १ मा राउटे समुदायको बासस्थान छ । यो समुदाय प्राचीनकालदेखि नै प्रकृतिसँग सामिप्यमा जीवन यापन गर्दै आएको छ। हालसम्म, यो समुदायमा १३६ जना मानिसहरू बसोबास गर्छन्, जसमा ६४ जना बालबालिकाहरु रहेका छन् । ती बालबालिकाहरूमध्ये, धेरैजसो बालबालिका पढ्न लेख्नसँग कुनै परिचय नै थिएन।

एइआइएन लक्जेमबर्गको सहयोग र सोसेक नेपालको सहकार्यमा सञ्चालन भएको राउटे परियोजनाले यहाँको बालबालिकाको शिक्षाको चित्र बदल्न थालेको छ। यस परियोजनाले २२ जनालाई नाम लेख्न सिकाइसकेको छ, भने जसमा रपिन शाही नामक एक बालक विशेष रूपमा अगाडि छन् । रपिनले ‘क’ ‘ख’ मात्र सिकेका छैनन्, उनी पढ्न लेख्नमा विशेष रुचि राख्छन् । रपिनको बालसुलभ उत्सुकता, महत्वकांक्षा र शिक्षाप्रतिको झुकावले उनलाई अन्य बालबालिका भन्दा फरक बनाएको छ। उनले भनेका छन्, “हाम्रो बुवा र मुखियाले पढ्न दिएमा, राम्रो मान्छे साथै सक्षम बन्न मन छ।”

रपिनको यो सपना उनको भविष्यको उज्यालो दिशातर्फको एक कदम हो । यस परियोजनाले राउटे समुदायका बालबालिकाहरूलाई शिक्षाको महत्व बुझाउने महत्वपूर्ण काम गरिरहेको छ, जसले उनीहरूको जीवनको मागदर्सन निधारण गरिरहेको छ । रपिनको यो कथा राउटे परियोजनाले पुऱ्याएको सकारात्मक परिवर्तनको उदाहरण हो, जसले भविष्यको नयाँ किरण बालबालिकाहरूको जीवनमा ल्याउने सम्भावना देख्न सकिन्छ ।

“रूपान्तर कक्षाले ल्याएको सुधार ”

सुरमाना शाही, राउटे समुदायकि एक युवती हुन् । उनलाई आफु महिनावारी हुंदा सरसफाई गर्नु पर्छ भन्ने खासै थाहा थिएन । सोसेक नेपालको आयोजनामा र एइआईएन लग्जेम्बर्गको सहयोगमा तथा गुराँस गाउपालिकाको समन्वयमा सञ्चालित राउटे परियोजना अन्तर्गत राउटे वस्तीमा रुपान्तरण कक्षा सञ्चालन भएको छ। यस कक्षामा राउटे महिलाहरूलाई महिनावारीको समयमा सरसफाईको महत्व र यसको व्यवस्थापनका बारेमा छलफल तथा जनचेतना जगाउने काम गरिएको छ।

यस परियोजना मार्फत किशोरी रुपान्तरण कक्षामा सहभागी महिलाहरूलाई नुहाउने, कपडा धुने, सरसफाईमा ध्यान दिने र महिनावारीको समयमा आवश्यक सरसफाईका उपायहरू अपनाउने बारे सुरमानाले तालिम प्राप्त गरेकी छिन् यसले उनको आफ्नो व्यक्तिगत स्वच्छता मात्र नभएर वस्तिमा रहेका अरु महिलाहरूलाई सरसफाई प्रति जागरूकता बढाउन लागि उतिकै सहयोग पुराएकी छिन् ।

यस परियोजनाले गर्दा राउटे महिलाहरूको स्वास्थ्य र स्वच्छतामा सुधार गर्ने उद्देश्यले उनीलाई सक्रिय रूपमा रुपान्तरण कक्षामा सहभागी गराईएको छ र यस परियोजनाले उनीलाई आफ्नो वस्तिमा रहेका अन्य किशोरी तथा महिलाहरूलाई पनि सरसफाईको महत्व बुझाउन र उनीहरूलाई स्वच्छता अपनाउन प्रेरित गराएको छ।

सुरमाना भन्छिन ,“यस परियोजनाले रुपान्तर कक्षा संचालन गरे पछि सरसफाइ सम्बन्धित ज्ञान बढेको छ” । राउटे समुदायको महिलाहरूमा स्वच्छता र स्वास्थ्यको प्रति जागरूकता बढाउदै गएका छन् । साथै उनीहरूको सरसफाईमा पनि सुधार हुदै आएको छ । यसले गर्दा उनीहरु परिबर्तन भै आफु संगै आफ्ना परिवारलाई पनि स्वास्थ्य हुन सुझाब दिन्छन् ।

“आयुष्मा शाही: “आत्मरक्षा र सशक्तिकरणका लागि युवा अधिवक्ता”

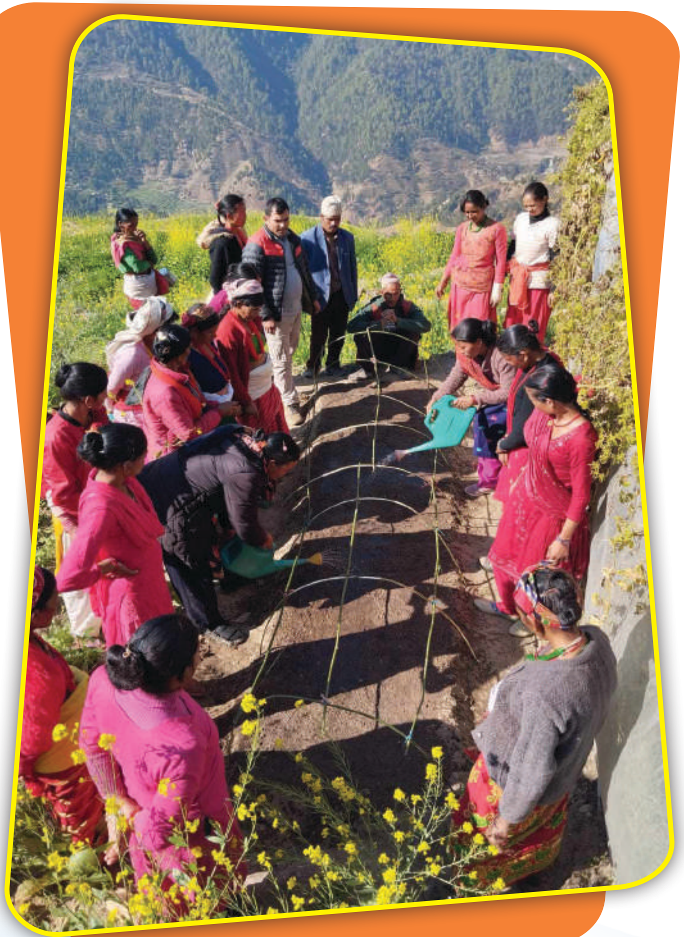
प्रतिभाकी धनी भएकी १५ वर्षीया छात्रा आयुष्मा शाही बहाकोटको भवानी माध्यमिक विद्यालय, दैलेख जिल्ला, ठाटीकांध गाउँपालिका वडा नं ३ घर भएकी हाल कक्षा १० मा अध्ययनरत छिन् । आयुष्माले हालै सोसेक नेपालद्वारा आयोजित GCED नामक शैक्षिक कार्यक्रममा भाग लिने मौका पाइन् । यसले शैक्षिक उद्देश्यका लागि उनको घरबाट बाहिर उनको पहिलो पाईलाको रुपमा परिचित हुन पुग्यो, जसले शुरुमा उनलाई अलिक चिन्तित बनायो । तर, आयुषमाले सोसेक नेपालसँगको सहकार्यमा समुन्नत नेपालद्वारा प्रदान गरिएको तालिमलाई तुरुन्तै अँगालेर कार्यक्रममा सक्रिय रूपमा भाग लिइन् ।

प्रशिक्षण पूरा गरेपछि, आयुष्माले आफ्नो विद्यालयमा संवेदनशील गतिविधिहरूमा सक्रिय रूपमा संलग्न भएर सहकर्मी सुविधाकर्ता भूमिका निर्वाह गरिन् । हालै, उनले सहकार्य परियोजना अन्तर्गत अप्रिलमा सोसेक नेपालद्वारा आयोजित आत्मरक्षा र घरेलु हिंसा तथा यौन दुर्व्यवहार विरुद्धको संरक्षणसम्बन्धी कार्यक्रम र प्रदर्शनमा भाग लिने सुअवसर पाएकी थिइन् । यस प्रशिक्षणबाट प्राप्त ज्ञानले, आयुष्मा स्कुल फर्किन् र आफ्ना सहपाठीहरूलाई आत्म-सुरक्षा उपायहरूको महत्त्वका बारेमा संवेदनशील रुपमा सिकाउन थालिन् ।

आयुषमाको प्रयासको प्रभावले सबैलाई खुसि बनाएको छ। उनको अन्तर्वार्ता र समाचार कभरेज, अन्तरक्रियासहित, अभियानको एक हिस्साको रूपमा कान्तिपुर टेलिभिजन र एपी १ टेलिभिजन जस्ता प्रमुख टेलिभिजन च्यानलहरू साथै विभिन्न अखबारहरूमा प्रसारण गरिएको छ। परीक्षा पछि आत्म-विश्वास र आत्म-रक्षा अभियान प्रवर्द्धन गर्न समर्पित हुन प्रेरित गरेकोमा आयुषमाले सोसेक नेपालप्रति खुशी र कृतज्ञताको ब्यक्त गर्छिन्।

उनको विद्यालय र समुदायमा फरक पार्नको लागि शिक्षा, सशक्तिकरण र आत्म-विश्वासको शक्तिलाई उजागर गर्दै आयुषमाको यात्राले धेरै बालबालिकाहरुको लागि प्रेरणाको रूपमा काम गर्दछ भन्ने बिस्वास लिन सकिन्छ।

“मनसरा थापा: परम्परागत कृषिबाट व्यावसायिक सफलता तर्फको यात्रा”



दैलेख जिल्ला ठाटिकाँध गाउँपालिका वडा नं. ६ कि ३० औं बसन्त पार गरेकि मन्सरा थापा पुर्खौं पुर्खा देखि गर्दै आएको परम्परागत खेती किसानी गरी जिविकोपार्जन गर्दै आईरहेकी थिइन् । वर्षभरी काम गर्दा ६ महिना खान पनि धौ धौ हुने गर्थ्यो । उनको परिवारमा २ छोरा, १ छोरी, श्रीमान र आफु गरी ५ जना छन् । पारिवारिक आर्थिक अवस्था कमजोर र परिवारको मुख्य व्यक्ति भएका कारण सधै चिन्तित हुने उनी कहिले काँही गाउँ घरमा संचालन हुने धारा, कुवा सडक निर्माणका काममा समेत संलग्न भई पारिवारिक समस्या समाधान गर्दै आइरहेकी थिईन् ।

समुदायको हितमा काम गर्ने संस्था सोसेक नेपाल अन्तर्गत सहकार्य परियोजनाबाट उनको समुदायमा समूह गठन भए पश्चात उनि पनि समूहमा आवद्ध भइन् । मन्सरा थापाले संस्थाले दिने विभिन्न खालका तालिम तथा गोष्ठीहरुमा सहभागी हुने मौका पनि पाईन् । विभिन्न तालिम लिने क्रममा उनले व्यवसायिक तरकारी खेती तालिम, जैविक विषादी निर्माण

तालिम, नर्सरी व्यवस्थापन जस्ता तालिमहरु लिन सफल आफ्नो घरमा व्यवसायिक रुपमा तरकारी खेती गरी हाल उनी समूहमा अगुवा कृषकको भुमिका निर्वाह गरिरहे की छिन् । उनले आफ्नो घरमा विभिन्न किसिमका तरकारीका नर्सरीहरु स्थापना गरी समूहका अन्य सदस्यहरुलाई पनि वितरण गर्ने गर्छिन् । आफुले सिकेका ज्ञान सिप र अनुभवका कुराहरु समूहका अन्य सदस्यहरुलाई पनि जानकारी गराउने गर्छिन ।

तरकारीको सिजन अनुसार उनले तरकारी बेचेर एक सिजनमा २०,०००। सम्म आम्दानी गर्ने गरेकी छन् । जसले गर्दा उनको पारिवारिक समस्या समाधानमा सहयोग पुगेको छ । उनि भन्छिन् “तरकारी खेती गर्ने तरिका सम्बन्धि प्राप्त ज्ञान, सिप तथा तरिकाहरु अरुलाई पनि सिकाउन पाउँदा आनन्द लाग्ने गर्दछ ।”

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 हैन्, कसरी सोच्ने सिकाऔं ।

“प्रेमबहादुर सुनार: सहयात्रा-२ परियोजनाको सफलताको कथा ”

दैलेख जिल्ला गुरास गाउपलिका का १५ वर्षीय प्रेमबहादुर सुनार जन उच्च माध्यमिक विद्यालय, बीरेन्द्रनगर, सुर्खेतमा +२ विज्ञान पढ्दै गरेका एकजना प्रतिभाशाली विद्यार्थी हुन्। आफ्नो बलियो शैक्षिक क्षमताका बावजुद, उनले असुरक्षा र ठुला समूहहरूको अगाडि उभिएर बोल्ने डरसँग सङ्घर्ष गरे, जसले गर्दा उनले विभिन्न प्रतियोगिताहरूमा र आफूलाई अभिव्यक्त गर्ने बिभिन्न अवसरहरू गुमाए।

सहयात्रा-२ परियोजनाले उनको पालिकामा बाल क्लबहरुको गठनमा सहजिकरण गऱ्यो र प्रेम त्यस क्लबको सदस्य बने । उनले बिभिन्न प्रकारका, क्षमता निर्माण, बाल विवाह र जलवायु परिवर्तन जस्ता विषयहरूमा चेतनामूलक कार्यक्रमहरू सहित धेरै प्रशिक्षणहरूमा भाग लिए। यी गतिविधिहरूका माध्यमबाट प्रेमले बादबिबाद, हाजिरीजबाफ, खेलकुद र अन्य अतिरिक्त क्रियाकलापमा भाग लिन थाले। अन्ततः उनी बाल सञ्जालका अध्यक्ष बने र आफ्नो अध्ययनलाई सन्तुलनमा राख्दै र्‍याली र चेतनामूलक अभियानहरूको नेतृत्व गर्न थाले।

शैक्षिक र खेलकुद सामग्रीसहित परियोजनाको सहयोगमा प्रेमको आत्मविश्वास उल्लेखनीय रूपमा बढ्यो । उनले सार्वजनिक रुपमा बोल्न नसक्ने डर लाई पार गरे, शैक्षिक र अतिरिक्त क्रियाकलाप दुवैमा सुधार गरे, र SEE परीक्षामा ३.२१ GPA हासिल गरे । प्रेम अहिले सूचना प्रविधि अध्ययन गर्न र आफ्नो देशको सेवा गर्न चाहन्छन्। उनको परिवारले उनको उल्लेखनीय विकास र प्रेमको सफलताको श्रेय सहयात्रा-२ परियोजनालाई दिन्छन जसले सबै विद्यार्थीहरूलाई राम्रो पाठ सिकाउँछ, जसले नियमित अध्ययनमा बाधा नपार्दै विद्यार्थीहरूले अतिरिक्त क्रियाकलाप गतिविधिहरूमा भाग लिन सक्छन्। थप रूपमा, बच्चाको समग्र विकासका लागि अतिरिक्त-कृयाकलाप गतिविधिहरू महत्त्वपूर्ण छन् भनेर प्रमाणित गरिदिएको छ।

"सरस्वतीको टुटेको सपनाको पुनर्जन्म (नाम परिवर्तन) "

चामुण्डा बिन्द्रासैनी नगरपालिका, दैलेखकी १० वर्षीया बालिका सरस्वती दमाई घुँडा र मेरुदण्ड सहित बहु अपाङ्गता लिएर जन्मिएकी थिइन् । अध्ययन गर्ने इच्छा हुँदाहुँदै पनि उनको बिग्रिएको स्वास्थ्यले उनलाई स्कुल जान अशक्त बनायो । ५ भाइबहिनीसहित परिवारका ८ जना सदस्यका साथ उनको परिवारले आर्थिक रूपमा सङ्घर्ष गऱ्यो, र सरस्वतीको शिक्षालाई बेवास्ता गरियो किनभने उनका बुबा बैदेशिक रोजगारीको लागि विदेशमा काम गर्छन । र उनकी आमाले गाउघरका स-साना काम गरी घर चलाउछिन ।

चिल्ड्रेनको र सोसेक नेपालको साझेदारीमा संचालित सहयात्रा-तेस्रो परियोजनाले सरस्वतीलाई सहायताको आवश्यकता रहेको पहिचान गऱ्यो । उनी "स्कुल एट होम" कार्यक्रममा भर्ना भइन्, जहाँ उनका लागि शैक्षिक सामग्रीसहित बाल-मैत्री अध्ययन कोठा सिर्जना गरियो । साथै घरमा उनको सिकाइमा सहयोग गर्न एक प्रशिक्षित सुविधाकर्ता प्रदान गरियो । यस परियोजनाले सरस्वतीलाई घरबाट आरामसँग आफ्नो अध्ययन जारी राख्न र कहिलेकाहीँ महिनामा दुई पटक विद्यालय जान अनुमति दिएको छ ।

सरस्वतीले आत्मविश्वास पुनः प्राप्त गरेकी छिन् र अहिले शैक्षिक रूपमा राम्रो प्रदर्शन गरिरहेकी छिन् । उनी आफ्नो अध्ययनको आनन्द लिन्छिन् र बढी सहज महसुस गर्छिन्, जबकि उनका शिक्षक र परिवारले उनको जीवनमा भएका महत्वपूर्ण सुधारहरूको कदर गर्छन् । सरल तर प्रभावकारी समर्थनले थप प्रगतिको आशाका साथ उनको शैक्षिक यात्रा जारी राख्न सुनिश्चित गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । परिवारले भन्ने गर्छन कि "परियोजनाको सहयोगले सरस्वतीलाई आफ्नो शिक्षालाई पुनः प्राप्त गर्ने र आत्मविश्वासका साथ अगाडि बढ्ने मौका दिएको छ"।

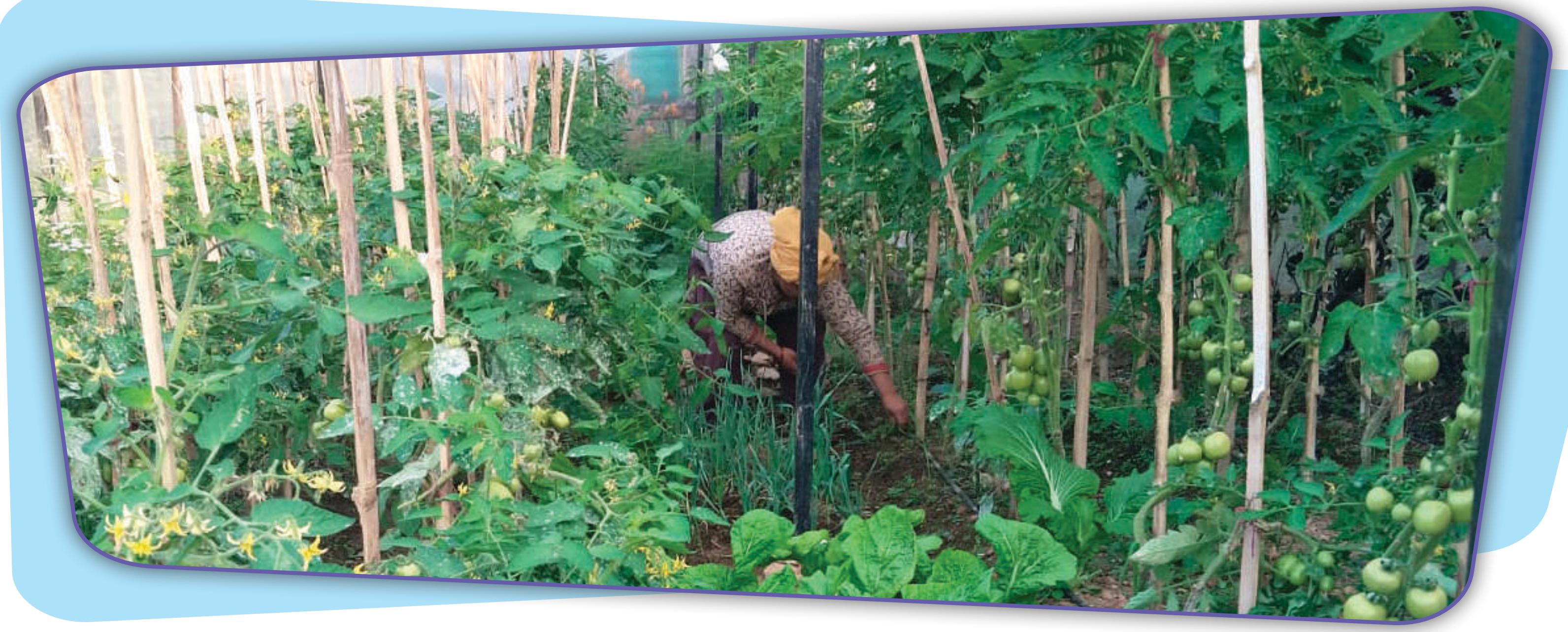
बालबालिकाको आपत्कालिन उद्धार, राहत, संरक्षण तथा परामर्श सेवाका लागि
बाल हेल्पलाईन - नेपाल
Child Helpline-Nepal
नि:शुल्क फोन
१०९८
(दश–नौ–आठ)
बालबालिकालाई के सोच्ने हैन, कसरी सोच्ने सिकाऔं ।

"घरेलु पत्नीबाट साना उद्यमीसम्म चेतनाको यात्रा"

चेतना सिजाली मगर गूराँस गाउँपालिका वडा नम्बर-३ सेरी, दैलेखकी स्थायी बासिन्दा हुन्। उनका पति मौसमी आम्दानीका लागि भारत जाने गर्दथे। उनीहरूको आफ्नो परिवारको आधारभूत आवश्यकताहरू पूरा गर्नका लागि चेतनाको परिवारले परम्परागत रुपमा कृषि खेतीलाई अंगाल्दै आएका थिए जुन परिवार को अनिवार्य आबश्कता पुरा गर्नका लागि पर्याप्त थिएन।

डिसिए नेपालको सहयोग र सोसेक नपालद्धारा संचालित ग्रीन कर्णाली परियोजनाको सहयोगमा चेतना जैविक तरकारी खेतीमा संलग्न भइन्। उनले मौसमी, बेमौसमी तरकारी उत्पादन, च्याउ उत्पादन प्रशिक्षण, कम्पोस्ट मल, जैविक मल र जैबिककीटनाशक र समग्र जैविक खेती प्रविधिहरू जस्ता विभिन्न प्रकार का प्रशिक्षण प्राप्त गरिन्। यसले उनलाई जैविक तरकारी खेतीको बारेमा ज्ञान प्रदान गऱ्यो जसले पछिल्लो दिनमा आधुनिक कृषि खेतीका लागि सहज बनायो।

ग्रीन कर्णाली परियोजना मार्फत चेतनालाई प्लास्टिकको टनेल, जैविक कीटनाशक र जैविक मल बनाउन ड्रम, फेरोमोन ट्र्याप र किरा र कीट व्यवस्थापनका लागि पहैंलो चिपचिपा ट्र्याप र प्राविधिक सहयोगको साथ सहयोग गरिएको छ। सहयोग पछि उनले जलवायु परिवर्तन अनुकूलन अभ्यासहरू अपनाउँदै छिन् र जैविक मौसमी र बेमौसमी



तरकारी उत्पादनमा संलग्न छन् र उनी आफ्नो परिवारको उपभोग पछि मौसमी तरकारी बाट - मासिक ६ हजार कमाउन सक्षम छिन् । उनले काँक्रा, बन्दागोबी, फुलगोबी, टमाटर, सिमी , फर्सी जस्ता तरकारीहरू नजिकको बजारमा बेच्छिन् ।

उनले तरकारी उत्पादनबाट प्रेरणा लिइन् र नजिकैको सहकारीबाट ऋण लिइन् र भैंसी र बिजुली मिलिंग मेसिन किनिन् र तरकारी उत्पादनमा सहयोग गर्न आफ्नो पतिलाई भारतबाट घर फिर्ता बोलाएकी छिन् । आजकल उनको परिवार तरकारी उत्पादन, भैंसी पालन, च्याउ उत्पादन, र छिमेकीहरूको अन्नको अन्नपिसानी र त्यसबाट आय आर्जन गर्ने कार्यमा संलग्न छ ।

चेतना सिजाली मगर भन्छिन्, "हामी भारत जानुको सट्टा आफ्नै समुदायमा जैविक खेती अपनाएर पनि आम्दानी गर्न सक्छौं । ग्रीन कर्णाली परियोजनाले आर्थिक र प्राविधिक सहयोग प्रदान गरेकोमा म ग्रीन कर्णाली परियोजनाप्रति आभारी छु यदि ग्रीन कर्णाली परियोजना हाम्रो गाउँमा लागु नभएको भए मैले कहिल्यै ऋण लिन सक्दिनँ थिए र म आफ्नो घरेलु ब्यबसाय चलाउने मात्र हुने थिए ।

“सफलताको खेती: ग्रीन कर्णाली परियोजनाको साथ धन बहादुरको सफलताका यात्रा ”

गुराँस गाउपालिका -३, पाताल, दैलेखका बासिन्दा ५१ वर्षीय धन बहादुर सारुमागरले परम्परागत खेतीका सीमितताहरूसँग लामो समयदेखि सङ्घर्ष गर्दै आएका थिए। राम्रो अवसर प्राप्त गर्ने उनको मिसनले उनलाई लगभग दुई दशकसम्म भारत ल्यायो जसले उनको परिवारलाई गरिबीको डरलाग्दो अवस्थामामा छोडेको थियो। उनका बच्चाहरूसँग कपडा र विद्यालय जानका लागि आधारभूत आवश्यकताहरूको अभाव थियो । जसले उनीहरूको शिक्षामा बाधा पुर्‍याएको थियो र यसरी गरिबीको चक्रमा धन बहादुर र उसको परिवारको संघर्ष चलिराखेको थियो।

ग्रीन कर्णाली परियोजनाको कार्यान्वयनसँगै गुराँस गाउँपालिका वडा नं -३, पाताल, दैलेख र स्थानीय सरकारको सहयोगी प्रयासले आशाको किरण देखा पर्नथाल्यो। यस परियोजनाले हरियाली कृषि समूहको गठन गर्‍यो, जसमा धन बहादुर पनि सदस्य बने। च्याउ उत्पादनमा क्षमता निर्माण, प्लास्टिक टनेल खेती, र सुधारिएको पशुपालन प्रविधिहरू लगायत विभिन्न पहलहरू मार्फत यस परियोजनाले स्थानीय किसानहरूलाई सशक्त बनाउने कार्य गर्‍यो।

जैविक कीटनाशक उत्पादनका लागि बगैंचाको पाइप र प्लास्टिक ड्रम जस्ता आवश्यक स्रोतहरू प्राप्त गर्दै धानबहादुरले परियोजनाको किसान फिल्ड स्कूल कार्यक्रमबाट लाभ उठाए। थप रूपमा, मौरी, च्याउको बिउ, हिउंदे बाली, ड्रिप सिँचाइ प्रणाली, र अन्य कृषि अनुदानहरूको प्रावधानमा सहयोग विस्तार गरियो। यी सहयोग पश्चात र धनबहादुर मिहेनतका कारण आयका लागि बसाईँसराइमा निर्भरता हट्यो । तरकारी उत्पादन र बिक्री बढ्दै जाँदा उनको आर्थिक सम्भावनामा उल्लेखनीय सुधार आयो । यो नयाँ स्थिरताले उनको परिवार को लागि राम्रो पोषणमा योगदान गर्यो र उनका बच्चाहरूको लागि गुणस्तरीय शिक्षामा पहुँच सुनिश्चित गर्‍यो। आज, धनबहादुरको सफलता ग्रीन कर्णाली परियोजनाको रूपान्तरणकारी प्रभावको प्रमाणको रूपमा खडा छ । लक्षित कार्यक्रम र सामुदायिक सहकार्यको माध्यमबाट, यसले जीविकोपार्जन मात्र बढाउँदैन तर धन बहादुर जस्ता किसानहरूमा आत्मनिर्भरता पनि बढाएको छ, जसले उज्यालो भविष्यको लागि मार्ग प्रशस्त गरेको छ।

“तरकारीले बदलिएको गाउँ ”

दुल्लु नगरपालिका वडा नं २ को वडापोखराका किसानहरुमा केही समय पहिला कृषिमा त्यति धेरै रुचिको विषय थिएन् । सबै खेतपाखाहरु हिउँदमा बाँझै हुन्थे र वर्षाको समयमा अन्नबाली लगाउथे । मौसम राम्रो भएको वर्ष अन्नवाली हुन्थ्यो जुन वर्ष मौसम राम्रो भएन् त्यो वर्ष अन्नबालीमा गरेको लगानी खेर जान्थ्यो । पुरुषहरुले भारतबाट कमाएर ल्याएको पैसाले घर खर्च टार्न र विद्यालयमा अध्ययन गर्ने छोराछोरीको पढाई खर्च जुटाउन मुश्किल हुन्थ्यो । अन्य वैकल्पिक आम्दानीका श्रोतहरु केही थिएनन् । गाउँमै पानीका मुहानहरु प्रसस्त भएकाले कृषिको सम्भावना भएपनि उपयुक्त कृषि प्रविधि र ज्ञानको अभावमा यहाँका किसानहरुले व्यवसायिक कृषि खेती गर्न सकिरहेका थिएनन् ।

कृषिको राम्रो सम्भावना भएको वडापोखरा वस्ती देखेपछि ग्रिन कर्णाली परियोजनाले “भगवति वडापोखरा कृषक समूह” गठन गऱ्यो । उक्त समूहमा ४६ जना किसानहरु आवद्ध भए । समूहको नियमित हुने बैठकमा आधुनिक कृषि प्रविधि, उन्नत् जातको विउविजन, तरकारी खेतीमा लाग्ने हानिकारक रोगहरु र समाधानका उपायहरुको बारेमा छलफल गरिन्थ्यो । त्यस्ले गर्दा कृषि व्यवसाय प्रति किसानहरुमा उत्प्रेरणा जाग्यो र व्यवसायीक रुपमा तरकारी खेती गर्न शुरु गरे । संस्थाले वेमौसमी तर कारी खेतीका लागि टनेल, सरल थोपा सिचाई, भकाँरो सुधार जैबिक मल, मल सुधार, कृर्षि औजार र मौसम, बेमौसम अनुसारका तरकारी विउविजनहरु उपलब्ध गरायो ।

सोसेक नेपालको ग्रिन कर्णाली परियोजनाले अर्गानिक तरकारी उत्पादन र जलवायुमैत्री नमुना गाउँ बनाउने अभियानमा लागेका समूहका अध्यक्ष धर्म बहादुर थापा भन्छन् अहिले बजारमा तरकारी विषाँदी युक्त छ । विषादी प्रयोग गरी उत्पादन गरिएका तरकारीले अधिकांस मान्छेहरु रोगी भएका अबस्थामा, आम्दानी कम भएता पनि ताजा तथा अर्गानिक तरकारी उत्पादनमा जोड दिदा स्वास्थ्य लाभ भएको थापाको भनाई छ ।

“विदेश नगएर गाउँमै खेती गरेः दिनेश शाही ”

तुर्माखाद गाउपालिका वडा नं १, रहफका ३० वर्षिय दिनेश शाहीको अधिकाँस साथीहरु कमाउन बिदेशिएका छन् । गाउमै बसेर केही गर्ने इच्छा भएका कारण उनले विदेश नगएर गाउमै व्यवसाय गर्ने योजना बनाए ।

बिदेशमा हुने आम्दानी जत्तिकै कमाउन गाउमा मुस्किल नै थियो । सानो लगानीबाट धेरै आम्दानी गर्न नसकिने र ठुलो लगानी गरे घाटा हुन्छ कि भन्ने डरले धेरै ठूलो व्यवसाय गर्न आँट गरेनन् दिनेशले । सानो लगानीबाट कम प्रतिफल प्राप्त हुने भए पनि व्यवसाय जोखिममा पर्ने सम्भावना न्यून भएकोले उनको रोजाई तरकारी खेती भयो । तर उनी सँग तरकारी व्यवसाय गर्नका लागि आधुनिक प्रविधि र कृषि ज्ञानको अभाव थियो ।

सोसेक नेपालद्धारा संचालित ग्रिन कर्णाली परियोजनाले गाउमै बसेर केही गर्न चाहने युवाहरूको लागि व्यवसायक योजना निर्माणका साथै कृषि ज्ञान र आधुनिक प्रविधिको बारेमा जानकारी गरायो । कृषि सम्बन्धीको ज्ञानले उनलाई गाउमै बसेर केही गर्ने थप हौसला मिल्यो । न्यून लगानीमा आम्दानी राम्रो हुने देखेपछि उनले च्याउ खेती संगै तरकारी खेति गर्ने योजना बनाए ।

सोसेकले व्यवसायीक रुपमा च्याउ उत्पादन गर्न बिऊ र प्लाष्टिक टनेल उपलब्ध गराएको थियो । बाँस, पराल लगायतका कच्चा पदार्थ र श्रमको व्यवस्था पनि उनि आफैले गरे । उनीसँग अहिले च्याउ उत्पादनका लागि ८७ वटा मुढा छन् । एउटा मुढाबाट तिन पटक सम्म उत्पादन लिन सकिने उनले बताए । प्रतिमुढा ६ के.जी. सम्म उत्पादन गर्न सक्ने हो भने, सबै खर्च घटाएर १ लाख आम्दानी गर्न सकिने उनको भनाई छ ।

उनि भन्छन,“छिमेकका धेरै साथी भाईहरु विदेश गएर दुःख पाएका छन् । विदेशमा गरिने जति दुःख यतै गर्ने हो भने राम्रो आम्दानि गर्न सकिन्छ ।” परिवारमै बसेर दुःख सुखमा साथ दिन पाईन्छ । गाउँमै बसेर केही गर्नका लागि उनले आफु जस्तै अन्य युवाहरुलाई आग्रह गर्दछन् ।

“जिवन निर्वाह गर्ने पेशा बन्दै कृषि ”

गुराँस गाउँपालिका वडा नं ३ कि हरिकला सारु मगरले १८ वर्षकै उमेरमा विहे गरिन् । विहे गर्दा उनी कक्षा ८ मा अध्ययन गर्थिन । विहे गरे पनि पढाईलाई निरन्तर ता दिने उनको सोच थियो । विहे गरिसकेपछि छोराछोरी जन्मिए । घरायसी व्यवहार सम्हाल्नुपर्ने र आर्थिक अभावले गर्दा उनको पढाई विचमै रोकियो ।

उनको उमेरका धेरै जसो साथीहरु कोही नेपाल मै जागिरे त कोही विदेश गए । उनीसँग जागिर गर्नका लागि न शैक्षिक योग्यता थियो न विदेश जाने सम्भावना । उनले सोचिन म गाउमै बसेर केही गर्छु । कृषि पेशाको माध्यम बाट जिवन निर्वाह गर्ने उनले निर्णय गरिन् । कृषि व्यवसायले लगानीको प्रतिफल ढिला दिन्छ । लगानी गर्न पनि उनीसँग श्रोत थिएन् । त्यति बेला सोसेक नेपालद्धारा संचालित ग्रिन कर्णाली परियोजनाले समुदायका केही गर्न इच्छुक महिलाको समूह गठन गर्यो । हरिकला पनि त्यो समूहमा आवद्ध भईन् । समूहको नियमित बैठकमा व्यवसायीक तरकारी खेतीका बारेमा छलफल गरिन्थ्यो । जिवन निर्वाहका लागि उनले कृषि पेशा गर्ने निधो गरिन् ।

उनलाई सोसेकले कच्चि टनेल उपलब्ध गरायो । कृषि व्यवसायका लागि आवश्यक पर्ने गार्डेन पाईप, पहेलो पानी, मोहनी पासो, सिचाई गर्ने हजारी, दाते, प्लाष्ट्रिक ड्रम, सिंचाइ पाइप, माटो सिमेन्ट पोखरी, स्प्रिङकल, विउविजन, च्याउखेती तालिम, भकारो जुठेल्नो लगाएत तालिम तथा सामग्रीहरु सहयोग गर्‍यो । आधुनिक कृषि प्रविधिको प्रयोग र प्राविधिकको नियमित सल्लाहले गर्दा उनको तरकारी व्यवसायबाट सोचे भन्दा राम्रो आम्दानी गर्न सफल भईन् । ९० हजार भन्दा वढी बार्षिक आम्दानी गरिन् ।

उनले भनिन् “विदेश जाने युवाहरुले पनि यति पैसा कमाउन सक्दैनन् जुन मैले गाउमै कमाउन सफल भएँ ।” अहिले उनका श्रीमान पनि विदेश नगएर कृषि व्यवसायमै आवद्धछन् । कृषि व्यवसायलाई बढाउन उनका श्रीमानको पनि ठुलो सहयोग छ । विदेश जाने सोच बनाएका श्रीमानलाई विदेश नगई कृषि व्यवसायमै उनले लगाएकी छन् । उनि भन्छिन् “जिवन निर्वाहका लागि विदेश जानै पर्छ वा जागिर गर्ने पर्छ भन्ने केही छैन् । हामी आफ्नै गाउँघरमा बसेर पनि राम्रो आम्दानी गर्न सक्छौ ।”

"पढाईसुधारको साथी पानी"

दैलेख जिल्ला दुल्लु नगरपालिका वडा १२ मा रहेको सूर्योदय मा बि मा कक्षा १० मा अध्ययनरत छात्रा निर्मला नेपालीसंग महिनावारीको तितो अनुभव छ। निर्मला भन्छिन "महिनावारीको समयमा कहिले आधा कक्षा नै छाडेर बिरामीको बहाना गर्दै घर फर्कनु पर्थ्यो। शौचालयमा पानीको अभावका कारण शौचालय दुर्गन्धित मात्र होइन प्याड परिवर्तन गरिसकेपछि व्यवस्थापनको झमेला सँगै सरसफाइमा समस्या हुने गर्दथ्यो। महिनावारीको समयमा शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि न त शौचालय सफा गर्ने पानी हुन्थ्यो न त हात धुने नै। कहिलेकाही धेरै नै समस्या भएपनि न त शिक्षकलाई भन्न सकिन्थ्यो न त साथीभाइलाई नै।" संवाद कै क्रममा निर्मला थप्छिन, "यो महिनावारी नै नभए हुन्थ्यो केटाहरु जस्तै जहिले जहाँ ढुक्क स्वतन्त्र भएर हिड्न पाए हुन्थ्यो" उनको यो अभिव्यक्तिले मन अमिलो हुन्छ, महिनावारीको व्यस्थापन कमजोर हुँदा, महिलाहरु महिला भएकोमा अफसोस् मान्न बाध्य छन्। SLC नजिकिदैं गर्दा बिद्यार्थीहरु अझ बढि समय पढाईमा दिनु पर्थ्यो, अझै मेहेनत गर्नुपर्थ्यो तर कक्षा छाड्नुपर्ने बाध्यताले निर्मलालाई सधैं पिरोल्थ्यो।

एकीकृत जलस्रोत व्यवस्थापन कार्यक्रम, हेल्भेटास नेपालको आर्थिक सहयोग तथा सोसेक नेपालको सामाजिक परिचालनमा बिद्यालयमा खानेपानी सहित हात धुने स्थान र शौचालयमा प्रर्याप्त पानीको सुविधा भईसकेपछि सरसफाइमा सहजता भएको निर्मला बताउछिन्। खानेपानीको संरचनासँगै प्याड व्यवस्थापनका लागि पनि बिधालयसंग सहजिकरण भइसके पश्चात निर्मलाले पढाईलाई निरन्तरता दिएकि छिन। पानीको उपलब्धताले सरसफाइमा सहयोग पुगे पछि निर्मलासँगै निर्मला जस्ता धेरै छात्राहरुको बिधालय जीवनमा सहजता भए पछि पानी उनीहरुको जिबनमा खुशी छाएको छ।

यसै बिद्यालयका शिक्षिका किरणले पनि शौचालयमा पानीको व्यवस्थाले गर्दा धेरै बिद्यार्थीहरुको बीचमा नै पढाई छाडेर घर जाने संख्यामा निकै नै कमि आएको बताउँछिन्। शौचालय फोहोर भएर दुर्गन्ध आउने कारण बिद्याथीहरु शौचालय नै प्रयोग गर्न मान्दैन थिए तर अहिले उक्त समस्याको समाधान भएको छ।पहीले भन्दा अहीले बिद्यार्थीहरु कम विरामी हुने र बिद्यालय र घरमा पनी सरसफाइ रहेको छ साथै समाज र बिद्यालय दुवै स्वच्छ र सफा रहेको छ र बिद्यार्थीहरुलाई पढाईमा पनि सहज भएको 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 हैन् कसरी सोच्ने सिकाऔं।

“सरसफाई भनेको सामाजिक प्रतिष्ठा हो”

दैलेख जिल्ला, दुल्लु नगरपालिका वडा न.१२ कि ५६ वषीय पार्वती खत्री घर तथा समुदाय सरसफाई अभियानमा सक्रिय हुनुहुन्छ। घरमा ९ जना परिवारमा बस्दै आएकि पार्वती बुढेसकालमा पनि घरमा सरसफाईको सूचि राख्नु भएको छ। जिबिकोपार्जनको लागि छोरा भारतमा छन्। आफु नै घरको मुख्य सदस्य भएको ले पारिवारिक ब्यवस्थापनमा पनि महत्वपूर्ण भूमिका रहेको खत्रीले सरसफाईलाइ पनि बिशेष जोड दिनु भएको छ।

पार्वती खत्री आफ्नो कथा सुनाउदै भन्छिन् “श्रीमान बितेपछि दुल्लु नगरपालिका १० बाट वडा नम्बर १२ मा बसाइसराइ गरी आएको र त्यतीवेला दैनिकी धान्न पनि मुस्किल भएकोले छिमेकीको घरमा गएर चर्पी प्रयोग गर्ने गरेको तर त्यहा पनि अलि असजिलो भए पछी आफ्नै घरमा धोतीले बारेर चर्पीको प्रयोग गर्ने गरेको थिएँ। यसरी चर्पी प्रयोग गर्दा आफुलाइ पनि जनावर तथा सर्पको त्रास हुने गर्थ्यो।”

एकृकित जलश्रोत ब्यवस्थापन कार्यक्रम हेल्भेटास नेपालको साझेदारीमा सोसेक नेपालको सहजीकरणमा जरायोपानी खानेपानी तथा सरसफाइ योजना शुरु भए पछी दुल्लुका ५२ घरधुरीमा धारा, चाङ, फोहर फाल्ने खाडल, फिल्टर, सफा चर्पी र घरआँगन सरसफाईको कार्यक्रम शुरु भएसंगै हाम्रो योजनामा सरसफाइ सम्बन्धी साक्षरता कक्षा शुरु भयो र हामी सबै त्यस कक्षामा पनि गऱ्यो । त्यसमा संस्थाका कर्मचारी र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका लगायत हरेक मान्छेले घर दैलो शुरु गरे पछी घरको चर्पीमा ढोका नभएको भेटियो र उनको घरमा त चर्पी नै जिर्ण रहेको थियो । यसरी सबै मानिसले घर-घर जाने र सुझाव दिन गरेपछि उनको गाउँमा २८ चर्पीको ढोका मर्मत र चर्पी प्रयोगको लागि चाहिने सामाग्रीहरु हारपिक, ब्रस ,पानी जग, चप्पल जस्ता सामाग्री प्राप्त भएपछि ६ वटा नया चर्पी बने । उनि भन्छिन् "मेरो घरमा पनि मैले नँया चर्पी बनाएँ र चर्पीमा के हुनु पर्छ भन्ने सरसफाईको सूचक ल्याएर राखें, मैले सामाजीक रुपमा आफनो लाज भएको महसुश गरी चर्पी निर्माणसंगै चर्पीमा चाहिने सामग्रीहरु पनि ल्याई प्रयोग गर्ने गरेको छु । अहीले मेरो घरमा सरसफाइका सबै सूचकहरु पुरा भएका छन । जव सरसफाइका पोष्टर टाँसियो र मलाइ घरभन्दा चर्पी पहिला चाहिंदो रहछ भन्ने महसुश भएको छ ।"

उनि थप्छिन् "यसरी घरको ईज्जत सरसफाइले बढाउने रहेछ भन्ने कुरामा अहिले सबैलाइ भन्दै आएको छु । यसरी घरमा खानेपानी मात्र हैन सरसफाइ र स्वच्छ ब्यवहारले मात्र हामिलाइ स्वस्थ र सामाजिक रुपमा नै प्रतिष्ठीत बनाउने रहेछ भन्ने कुराको महसुश भएको छ ।"

“स्वच्छताको लागि खरिगैराको यात्रा”

दैलेख जिल्लाको एक रमणीय गाउँ खरिगैराले वर्षौंदेखि पानीको चरम अभाव र सरसफाइको अभाव झेल्दै आएको थियो। करिब २०० घरधुरीमा केही अव्यवस्थित पाइपलाइनले मात्र सेवा पुर्याउदा महिलाहरूले दैनिक ६ घण्टासम्म पानी ल्याउन समय बिताउँथे, जसले गर्दा उनीहरूको घरायसी काम र सरसफाइको व्यवस्थापनमा असर परेको थियो।

यी चुनौतीहरूको सामना गर्न एकीकृत जलस्रोत व्यवस्थापन कार्यक्रमले अक्टोबर २०२२ देखि जुलाई २०२३ सम्म टुनिगैरा खानेपानी तथा सरसफाइ योजना लागू गरेको थियो। यस पहलले १,१६१ बासिन्दाहरू र दुई स्थानीय विद्यालयहरूलाई स्वच्छ पानी प्रदान गर्यो, जसले सरसफाइ सुविधाहरूमा उल्लेखनीय सुधार गऱ्यो। यस सफलताको एउटा प्रमुख कारक, बाल स्वच्छता र सरसफाई क्लबको गठनको लागि सोसेकले सहजीकरण थियो। ५० देखि ६० जना बालबालिका रहेको बाल स्वच्छता र सरसफाई क्लबले सरसफाइको अभ्यासलाई बढावा दिन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्यो। तिनीहरूले पूर्ण सरसफाइको लागि “आचार संहिता” बनाए, जुन बारे तिनीहरूले आफ्नो परिवारलाई बताए। प्रारम्भिक प्रतिरोधको बावजुद, उनीहरूको प्रयासले पानी सुद्दिकरण गर्न फिल्टरहरू प्रयोग गर्ने, फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्ने र व्यक्तिगत स्वच्छता कायम राख्ने जस्ता सुधारिएको स्वच्छता अभ्यासहरू अपनाउन थालेका छन्। समुदायले पनि बालबालिकाहरूले समुदायमा पारेको प्रभावको प्रशंसा गरेको छ। स्थानीय बासिन्दा गोमाका अनुसार बालबालिकाको पैरवीका कारण सरसफाइ र पानीको पहुँचमा सुधार भएको छ, जसमा धारा र फोहर मैला फ्याँक्ने खाल्डो पनि समावेश छन्। सकारात्मक परिणामहरूमा दुषित पानीबाट लाग्ने

रोगहरूको उल्लेखनीय कमी भएको छ, दैनिक स्वास्थ्य केन्द्रमा आउने बिरामीहरूको संख्या २५-३० जनाबाट घटेर १०-१२ जनामा पुगेको छ । महिनावारी भएका विद्यार्थीहरूले अहिले विद्यालयको सुधारिएको सुविधाबाट लाभ उठाइरहेका छन्, जसले उनीहरू महिनावारीका समयमा पनि विद्यालयमा आइरहेका छन् र कक्षाहरू छुटाउनु परेको छैन ।

टुनिगैरा योजनाको सफलता र बाल स्वच्छता र सरसफाई क्लबको पहलले सामुदायिक परिवर्तन गर्न बालबालिकाले खेल्न सक्ने महत्वपूर्ण भूमिकालाई जोड दिन्छ, यसले पूर्ण स्वच्छता प्राप्त गर्नु चुनौतीपूर्ण छ तर समर्पित प्रयासको साथ सम्भव छ भन्ने देखाउँछ ।

“उपचार पाएपछिको खुशी ”

दैलेख जिल्ला ठाटिकाधँ घर भएकी ४० वर्षिया नाम परिवर्तन रिता सुनारको श्रीमानले १३ वर्ष अगाडि बहुविवाह गरी भागेर भारत गएपछि हालसम्म कुनै सम्पर्क नभई वेपत्ता भएका थिए। एस अवस्थामा १ छोरी २ छोरा पालन पोषण गरी घरपरि वासगँ मिलेर बसेको समयमा खेती योग्य जग्गाँ जमिन केही नभएको जेनतेन अर्काको काम गरी नावालक छोराछोरी पालन पोषण गर्दै आएकि छन। घर व्यवहार गर्दागर्दै दिनहरु वितेको थियो।

यसै क्रममा उनको शरिरको देब्रे खुट्टामा घुँडा नजिक शरिरको बाहिर घाउ नदेखिने भित्रभित्र पाकेर हिँडडुल गर्न गाह्रो भएको र साना छोराछोरीलाई पालन पोषण गर्न समस्या भएको र उनको परिवारको सदस्यले कुनै वास्ता नगरेको र घरमा कमाईकाज गर्ने कोही नभएको घरको आर्थिक अवस्था कमजोर भएको थियो। यस अवस्थामा सोसेक नेपाल सहकार्य परियोजनाका कर्मचारीले महिला तथा बालबालिका केन्द्रमा जानकारी गराएपछि दैलेख OCMC सँग समन्वय गरी यस संस्थाबाट रु ५००० नगद सहयोग प्रदान गरियो र उपचार गरियो र खुटटाको अप्रेसन गर्नु पर्ने भएकोले सुर्खेत प्रदेश अस्पतालमा सिफारिस गरियो।

उपचार गर्दा भित्रभित्र पाक्दा घुडा नजिक हडडी समेत छोईसकेकोले मिति २०८०।१०।११ गते अप्रेसन भई स्वास्थ्यमा सुधार भएको छ। रिता सुनुवारका अनुसार, “अप्रेसन गर्दा खुटटामा रड राखेको थियो र पछी मिति २०८१ जेष्ठ महिनामा रड निकाले पछि हाल हिडडुल गर्न सक्ने र सामान्य काम गर्न सक्ने घरमा करेसावारीमा काम गर्न सक्ने भएको छु। सोसेक नेपालले सहयोग गरेर म आज हिडडुल गर्न सकेको छु उपचार समयमा नभएको भए मलाई क्यान्सर जस्तो ठुलो रोग लागि मर्ने थिए तर सोसेक नेपालले मलाई बचाएको छ। म घरमा नावालक छोराछोरीसँग बस्न पाएको छु सोसेक नेपाललाई धन्यवाद।”