परिवर्तनका कथाहरु

वर्ष २०८२, भाग १

सोसेक नेपाल

SOSEC Nepal
Estd: 1997
Raising The Voice Of Voiceless

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
इमेलः sosecdailekh@gmail.com, info@sosec.org.np, hirad@ntc.com.np
Website:- www.sosec.org.np

मिति २०८२/०५/११ निर्वाचित कार्यसमिति

अध्यक्ष
श्री मञ्जु कुमारी खड्का

संस्थापक अध्यक्ष/कार्यकारी निर्देशक
श्री हीरासिंह थापा

उपाध्यक्ष
श्री कवि राज रिजाल

महासचिव
श्री ललिता कुमारी भण्डारी

सचिव
श्री कमला कुमारी शर्मा

कोषाध्यक्ष
श्री संगिता राना

सदस्यहरु
श्री मन्सरा थापा मगर श्री नवराज बि.सी. श्री दुर्गा गिरी
श्री लक्ष्मी कुमारी भण्डारी श्री कमला कुमारी नेपाली

विज्ञ सदस्य
श्री सुजन न्यौपाने

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 ९प्क्इः०

"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 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

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

परिवर्तनका कथाहरू प्रकाशन समिति

सल्लाहाकार

अध्यक्षः श्री मञ्जु कुमारी खड्का

कार्यकारी निर्देशक / संस्थापक अध्यक्ष : श्री हिरासिंह थापा

प्रकाशन समिति

संयोजकः श्री ललिता कुमारी भण्डारी- महासचिव कार्यसमिति सोसेक नेपाल

सदस्यः श्री कमला कुमारी शर्मा- सचिव कार्यसमिति सोसेक नेपाल

सदस्यः श्री संगीता राना - कोषाध्यक्ष कार्यसमिति सोसेक नेपाल

सदस्यः श्री भीम बहादुर के.सी.- हेड अफ प्रोग्राम

सदस्य सचिवः श्री पदमराज जोशी- मील व्यवस्थापक

परियोजना प्रमुखहरु

श्री निर्मल अधिकारी- कार्यक्रम व्यवस्थापक

श्री रमेश थापा- परियोजना प्रमुख

श्री पुष्कर प्रसाद शर्मा- परियोजना संयोजक

श्री जिबराज रेग्मी-परियोजना संयोजक

श्री माया अधिकारी- परियोजना संयोजक

श्री मेनका क्षेत्री- परियोजना संयोजक

श्री श्रृष्टि बाँठा- परियोजना संयोजक

श्री राधा ओली- कार्यक्रम संयोजक

श्री ललित खड्का- परियोजना संयोजक

श्री सुलोचना सुवाल- कार्यक्रम संयोजक

प्रकाशन सहयोगी

श्री माधव भट्टराई- कार्यक्रम व्यवस्थापक

श्री टिकराम सापकोटा- लेखा तथा खरिद अधिकृत

श्री माया राना- प्रशासन अधिकृत

श्री हिक्मत थापा- आपूर्ति श्रृंखला तथा लजिस्टिक अधिकृत

(परियोजनाहरूमा संलग्न सम्पूर्ण कर्मचारीहरू)

सर्वाधिकार: 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 : २०८२
संख्या : ५००
कम्प्युटर सेटिङ्ग : योगेश कुमार धोवी
प्रकाशक : सोसेक नेपाल
मुद्रण : क्यापिटल प्रेस प्रा.लि., नेपालगन्ज, फोन : ०८१-५५१४६६

धन्यवाद् ज्ञापन

परिवर्तनका कथाको नवौ संस्करण प्रकाशित हुन गइरहेको यस अवसरमा म संस्थाका सम्पूर्ण कार्यसमिति सदस्यहरू, कर्मचारीहरू तथा सरोकारवालाहरू प्रति हार्दिक धन्यवाद तथा कृतज्ञता व्यक्त गर्न चाहन्छु । विभिन्न सरकारी निकाय, गैर सरकारी संस्था, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाहरू र विकास साझेदारहरूको सहकार्यमा कार्यान्वयन गरिएका परियोजनाहरूको सकारात्मक परिणामलाई प्रतिबिम्बित गर्न यस पुस्तकमा ग्रामीण समुदायमा आएको सार्थक परिवर्तनका प्रभावशाली कथाहरू समेटिएका छन् ।

समुदायको दिगो रूपान्तरण केवल कार्यक्रम कार्यान्वयनबाट मात्र सम्भव हुँदैन । वास्तविक र दीर्घकालीन परिवर्तन तब सम्भव हुन्छ, जब समुदायले परम्परागत सोच, व्यवहार र जीवनशैलीमा सकारात्मक परिवर्तन गर्दै समावेशी र आधुनिक जीवनशैली अंगीकार गर्दछ । यस पुस्तकमा समेटिएका कथाहरूले यस्ता सार्थक परिवर्तन र सामूहिक उपलब्धिलाई स्पष्ट रूपमा प्रस्तुत गरेका छन् ।

मलाई विश्वास छ कि यस परिवर्तनका कथा पुस्तकले विभिन्न कार्यक्रम तथा परियोजनामा संलग्न कर्मचारीहरू, साझेदार संस्थाहरू, उपभोक्ता समूहहरू तथा सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूलाई प्रेरणा र उत्साह प्रदान गर्नेछ । संस्थाको लक्ष्यप्रति समर्पित भई निरन्तर योगदान पुऱ्याइरहनु भएका सम्पूर्ण कर्मचारीहरूलाई म हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछु ।

आफ्ना व्यक्तिगत जीवनका अनुभवहरू साझा गर्न सहमति जनाउनु भएका सम्पूर्ण लाभग्राहीहरूप्रति म विशेष कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु । उहाँहरूका कथाहरूले अन्य पाठकहरूलाई प्रेरणा, आत्मबल र साहस प्रदान गर्नेछ ।

यस प्रकाशनका लागि कथा लेखनमा संलग्न सम्पूर्ण लेखकहरू तथा सोसेक नेपालका हेड अफ प्रोग्राम श्री भिम के.सी. र मिल म्यानेजर श्री पदमराज जोशी ज्यु प्रति पनि विशेष धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु, जसले सामग्रीको सम्पादन, पुनःसंरचना तथा पठनीयता बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुभएको छ ।

यस पुस्तक अध्ययनपश्चात् तपाईंहरूबाट प्राप्त हुने सुझाव तथा प्रतिक्रियाले भविष्यमा हाम्रो कार्यलाई अझ प्रभावकारी बनाउन सहयोग पुग्नेछ भन्ने विश्वास लिएको छु । कृपया आफ्ना सुझाव तथा प्रतिक्रियाहरू sosecdailekh@gmail.com वा info@sosec.org.np मा पठाउन सक्नुहुनेछ ।

मिति : २०८२ पुस २१ गते

हीरासिंह थापा
संस्थापक/कार्यकारी निर्देशक
सोसेक नेपाल

परिवर्तनका कथाहरू पुस्तकको सन्दर्भमा

सोसेक नेपाल बिपन्न तथा सीमान्तकृत समुदायहरूको मानव अधिकार प्रवर्द्धन, जलवायु परिवर्तन अनुकूलन, विपद् व्यवस्थापन तथा दिगो जीविकोपार्जन का क्षेत्रमा कार्यरत एक राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्था हो । विगत २८ वर्षदेखि संस्थाले कर्णाली, लुम्बिनी र सुदुरपश्चिम प्रदेशका जिल्लाहरूमा समुदायको वास्तविक आवश्यकतामा आधारित तथा सीप-केन्द्रित कार्यक्रमहरू सरकारी निकाय, विकास साभेदारहरू तथा राष्ट्रिय एवं अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरूसँगको नजिकको समन्वयमा कार्यान्वयन गर्दै आएको छ ।

यो परिवर्तनका कथा प्रकाशनले सोसेक नेपालका कार्यक्रम तथा परियोजनाहरूबाट प्राप्त ठोस प्रभावहरूलाई अभिलेख गरी सेवा प्रदायक, सरोकारवालाहरू तथा साभेदारहरूलाई जानकारी प्रदान गर्ने र प्रेरित गर्ने उद्देश्य राखेको छ। यसरि कार्यक्रमका क्रियाकलापहरु सफलतापूर्वक कार्यान्वयन गर्न निरन्तर समर्पण र प्रतिबद्धता देखाउनु भएका संस्थाका सम्पूर्ण कर्मचारीहरूप्रति संस्था हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछ ।

यो पुस्तक प्रकाशनमा संस्थाका बोर्ड सदस्यहरू, अध्यक्ष सुश्री मञ्जु कुमारी खड्का, कार्यकारी निर्देशक श्री हिरा सिंह थापा, परियोजना प्रमुख, कार्यक्रम तथा सहायक टिमहरू, साभेदार संस्थाहरू, दातृ निकायहरू तथा सरोकारवालाहरूको मार्गदर्शन र सहकार्यका लागि हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछौ । साथै, प्रकाशनको डिजाइन तथा प्रकाशन सहयोगका लागि Capital Press Pvt. Ltd., नेपालगञ्जका श्री योगेश कुमार धोबी प्रति विशेष धन्यवाद ज्ञापन गर्दछ।

भविष्यका प्रकाशनहरू तथा कार्यक्रम कार्यन्वयनलाइ अभ्र प्रभावकारी बनाउनका लागि तपाईंहरूबाट प्राप्त हुने रचनात्मक सुझाव तथा प्रतिक्रियालाई हामी सदैव स्वागत गर्दछौं ।

ललिता कुमारी भण्डारी
संयोजक प्रकाशन समिति
सोसेक नेपाल

बिषय-सूची

सि.नं.	विषय	पेज नं.
१.	आफ्नो समुदायप्रति समर्पित एक युवा नेत्री	१
२.	नन्दाको आत्मनिर्भरतातर्फको यात्रा	२
३.	कमलादेवीको नेतृत्व र तालीहुम गाउँमा परिवर्तन	३
४.	सहज बन्यो बुढेसकालको जीवन	५
५.	डोके गाउँको कथा	७
६.	पुष्पाको परिवर्तनतर्फ यात्रा	९
७.	सरस्वतीको हराएको सपनाको पुर्नजन्म	११
८.	अन्जुको जिवनमा आएको परिवर्तन	१२
९.	बाल अभियन्ता मिलन	१४
१०.	कञ्जनको यात्रा : कलंकदेखि आत्मविश्वाससम्म	१५
११.	नमुनाको यात्राः कलंकबाट आत्मविश्वासतर्फ	१६
१२.	राज्यले देख्यो अस्तित्वः दुर्गा प्रसादको पुनर्जन्म	१८
१३.	शिक्षाको बाधा तोड्दै : रोशनको शिक्षा यात्रा	१९
१४.	भगवतीको सामुदायिक सशक्तिकरणको यात्रा	२१
१५.	आत्मसम्मान र समावेशीतर्फ-कमला	२३
१६.	आशाका पाइलाः रविनाको रुपान्तरण यात्रा	२५
१७.	एकान्तबाट प्रेरणासम्मः "घरमै विद्यालय" शिक्षाको यात्रामा दिपिन	२७
१८.	तरकारी खेतीमार्फत संघर्षदेखि दिगोपनातर्फ	२९
१९.	बबिता, घरायसी संघर्षबाट सशक्त कृषकसम्म	३१

२०. “मौनता तोड्दै : रिताले पाएको सुरक्षा र न्याय” ३२
२१. बालविवाह विरुद्ध सशक्त आवाज ३३
२२. हानिकारक मूल्य मान्यताहरु हटाउदै मंजु ३४
२३. परम्परा तोड्दै, समानता निर्माण गर्दै : विष्णु प्रसाद ३६
२४. डर देखि साहससम्म : निरुको परिवर्तन यात्रा ३८
२५. संघर्षदेखि सशक्ततासम्म-विष्णा ४०
२६. खुशीको फसलः दैलेखमा जैविक खेतीको प्रभाव ४२
२७. परिवर्तनको खेतीः धन थापाको जैविक खेती र आत्मनिर्भरतातर्फको यात्रा ४४
२८. जैविक खेतीमार्फत रुपान्तरण ४६
२९. मजदुरदेखि जैविक खेती उद्यमी सम्म ४८
३०. कृष्णले प्राप्त गरे आमाको नामबाट जन्मदर्ता ५०
३१. रमेश र यामराजः संरक्षण र अवसरको यात्रामा ५२
३२. परिवर्तन भयो लक्ष्मणको जिवन ५४
३३. नेतृत्वकर्ता बन्दैछन् लोकेश ५६
३४. डेकेन्द्रको फेरीएको पाइला ५८
३५. घुमन्ते जीवनशैलीबाट आत्मनिर्भर यात्रातर्फ राउटे समुदाय ६०
३६. कर्तव्य र दुविधा बीच सामुदायिक सेवा ६१
३७. शिक्षार्थीबाट नेतृत्वसम्म : करुणाको प्रेरणादायी WASH यात्रा ६२
३८. लक्ष्मीपाखामा खानेपानी आपूर्ति-सीमान्त समुदायको आशाः शर्मिला ६४
३९. ग्रामिण जीविकोपार्जनलाई सहज बनाउँदै रेसम बहादुर ६६
४०. सम्झना खड्काको प्रेरणादायी कथा ६७
४१. “सेफ हाउसको सहयोगले मेरो जीवन बदलियो” ६८
४२. सुरक्षित आवास र आत्मनिर्भर जीवनतर्फको यात्रा ६९

आफ्नो समुदायप्रति समर्पित एक युवा नेत्री

हिमा कुमारी कुसुन्डा,प्युठानको सरुमारानी गाउँपालिका-६ की २२ वर्षीया युवती हुन्, उनी सात जनाको परिवारसंग बस्छिन् । उनको परिवार आर्थिक रूपमा कमजोर रहेको छ । उनले कक्षा १२ सम्मको पढाइ पूरा गरि हाल स्नातक तहको पहिलो वर्षमा अध्ययनरत छिन् । अध्ययनसँगै, उनले आफ्नो कुसुन्डा समुदायको सेवा गर्न र नेतृत्व विकासका अवसरहरू सिर्जना गर्नका लागि सोसेक नेपालमा स्वयंसेवकका रूपमा काम सुरु गरेकी छिन् ।

कुसुन्डा, जसलाई 'बन राजा' पनि भनिन्छ, पश्चिम नेपालका जंगलमा बसोबास गर्ने पूर्व शिकारी र जङ्गली कन्दमुलमा आश्रित आदिवासी समूह हुन्, जसले हाल आसपासका समुदायहरूसँग विवाह गरी गाउँमा बसोबास गर्न थालेका छन् । हिमाको लक्ष्य आफ्ना समुदायका बालिकाहरूलाई शिक्षा र नेतृत्वका अवसर मार्फत सशक्त बनाउनु हो ।

सोसेक नेपालमा स्वयंसेवकका रूपमा काम गर्न थालेपछि उनले कार्यक्रम सञ्चालन र व्यवस्थापन गर्ने सीप आर्जन गरेकी छिन्। हाल उनी सहज रूपमा कार्यक्रमको संयोजन, सहभागीसँग सहकार्य गर्दै स्पष्ट तथा आत्मविश्वासका साथ संवाद गर्दै कार्यक्रम संचालन गर्न सक्छिन् । उनमा भयको संवाद सीप र अरुलाई उत्प्रेरित गर्ने कलाले गर्दा उनी छोटो समयमै समुदायकी युवा नेतृको रूपमा पहिचान बनाउन सफल भएकी छिन् । उनी आफूलाई थाहा नभयको बिषयबस्तुहरुमा निरन्तर अध्ययन गर्ने र अरुबाट पनि सिक्ने कुरामा बिस्वास गर्दै निरन्तर रुपमा

समाजसेवामा क्रियाशील हुने गर्दछिन्। उनको विश्वास छ, जीवन जटिल छ, र यही जटिलताले उनलाई अझै सिक्न प्रेरित गर्छ। चाहे आफ्नै गल्तीबाट होस् वा अरूलाई अवलोकन गरेर, उनी सधैं जिज्ञासु र नयाँ ज्ञानका लागि कटिबद्ध रहन्छिन् । हिमाका लागि सिकाइ जीवनभरको यात्रा हो, र यही व्यक्तिगत विकासप्रतिको चाहनाले उनलाई विशेष बनायको छ ।

उनको अन्तिम लक्ष्य आफ्नो कुसुन्डा समुदायलाई सशक्त पार्ने, कुसुन्डा बालिकाहरूका लागि अवसर निर्माण गर्ने, र उत्साह, धैर्यता, निरन्तरता र सिक्ने इच्छाले नेतृत्व सम्भव हुन्छ भन्ने प्रमाणित गर्नु हो ।

नन्दाको आत्मनिर्भरतातर्फको यात्रा

घोराही उपमहानगरपालिका, वडा नं. १२, कृष्णापुर बस्ने ४१ वर्षीया नन्दा योगी, तीन सदस्यसिय परिवारसंग बस्छिन् । परिवारको आर्थिक कठिनाई, बुबाको जटिल स्वास्थ्य समस्याका कारणले परिवारलाई शिक्षाको खर्च वहन गर्न असम्भव भयकाले उनले सातौं कक्षापछि विध्यालय छोड्नु पर्ने अवस्था आयको थियो। विध्यालय छोडेपछि उनका अभिभावकले उनको बिबाह गरिदियका थिए ।

हाल उनका श्रीमान नुवाकोट जिल्लामा काम गर्छन् र मासिक १५,००० रुपैयाँ कमाउँछन् । तर आफ्नै स्वास्थ्य समस्याका कारण उनको आम्दानीको ठूलो भाग औषधिमा खर्च हुन्छ, जसले परिवारलाई जीवनयापन गर्न संघर्ष गर्न बाध्य बनाएको छ । आर्थिक अवस्था सुधार गर्न नन्दाले घरमै केहि बाख्रापालन सुरु गरिन् । तर उचित व्यवसायिक ज्ञानको अभावका कारण यो प्रयासबाट अपेक्षित लाभ प्राप्त भएन र साथै परिवारको समर्थन गर्न सकिनन् । घर र समुदायमा योगदान गर्न उनको इच्छाशक्ति भए पनि सीमित सीप र व्यवसायिक बुझाइले सफल हुन नदिएको थियो ।

सोसेक नेपालद्वारा ग्रीन इकनमी एक्सेलेरेटर (GEA) परियोजना घोराही वडा नं. १२ मा सुरु भएपछी महिलाहरू र युवाहरूका लागि नयाँ अवसर ल्यायो । परियोजना अन्तर्गत उनलाई सहभागीका रूपमा चयन गरियो र परियोजनाद्वारा आयोजित पाँच दिने SIYB (Start and Improve Your Business) तालिममा सहभागी हुने अवसर पाइन् ।

उद्यमशीलता तालिमले नन्दाको दृष्टिकोण पूर्णरूपमा परिवर्तन गर्यो । उनले Green enterprise, व्यवसाय योजना र बजार प्रवृत्तिबारे मूल्यवान् ज्ञान प्राप्त गरिन् । यस नयाँ आत्मविश्वास र बुझाइसँग, उनले आफ्नो समुदायभित्र दिगो व्यवसाय निर्माण गर्न सक्ने थाहा पाइन् । विकल्पहरू सावधानीपूर्वक विश्लेषण गरे पछि, उहाँले Green enterprise को रूपमा मौरी पालन सुरु गर्ने निर्णय गरिन् । परियोजनाले आफ्नो दृष्टिकोण परिवर्तन गरिदिएको र उज्जवल भविष्यको आशा दिएको बताउँछिन् । उनी परियोजनाबाट प्राप्त सीप, आत्मविश्वास र अवसरका लागि गहिरो कृतज्ञता व्यक्त गर्छिन् – जसले उनका चुनौतीहरूलाई अवसरमा बदल्न सक्षम बनाएको छ ।

कमलादेवीको नेतृत्व र तालीहुम गाउँमा परिवर्तन

दैलेखको दुर्गम तालीहुम गाउँमा करिब १७५ घरधुरी छन्, जहाँ अधिकांश दलित समुदायका परिवारहरू बसोबास गर्दछन । यही गाउँकी २५ वर्षीया कमलादेवी सार्की आफ्नो जीवनमा गरिबी, विभेद र परम्परागत बन्धनसँग संघर्ष गर्दै आएकी थिइन् । दुई सन्तानकी आमा कमलादेवी एक निजी विद्यालयमा सिक्षिका थिइन्, जहाँ उनको मासिक तलब केवल रु. ५,००० थियो । श्रीमान बेरोजगार भएकाले परिवारको जिम्मेवारी उनीमाथि नै थियो ।

बाल्यकालदेखि नै उनी छाउपडी प्रथा, बालविवाह, जातीय विभेद र लैङ्गिक विभेदजस्ता अन्यायपूर्ण परम्परामा हुर्केकी थिइन् । ती संस्कारहरू पुस्तौँदेखि कसैले प्रश्न नगरी स्वीकार्दै आएका थिए । तर, उनले मनभित्र परिवर्तनको सपना बोकेकी थिइन् कि, यस्तो समाजको निर्माण होस् जहाँ महिला र पुरुष समान सम्मानका साथ बाँच्न सकून् । त्यो सपना साकार हुने बाटो सन् २०२४ मा खुलेको थियो, जब AEIN को सहयोगमा सोसेक नेपाल द्वारा सञ्चालन गरिएको "बिहानी परियोजना" उनको टोलमा सुरु भयो। आफ्नो क्षेत्रबाट छनोट हुने एकमात्र महिला बनेपछि, कमलादेवीले आफ्नो जीवनमा नयाँ आशाको किरण देखिन्। केही समयमै उनी महिलाहरू, बालबालिका र युवाहरूको सामुदायिक समूहकी अध्यक्ष बनिन् ।

"मैले कहिल्यै आफूलाई नेताको रूपमा कल्पना गरेकी थिइनँ," उनले भनिन्, "मलाई आफ्नै गाउँ परिवर्तन भएको देख्न मन थियो ।" अध्यक्ष बनेपछि उनले

पहिलो साहसी कदम चालिन्, छाउपडी प्रथा विरुद्ध खुलेर आवाज उठाउने । स्वयंले पनि भोगेको पीडालाई अन्त्य गर्न उनले परियोजना टोलीसँग मिलेर सचेतना अभियान, बैठकहरू, सडक नाटक, युवा क्लब र आमा समूहहरूसँग संयुक्त पहलहरू सुरु गरिन् । यसको प्रभाव छिट्टै देखियो। धेरै महिलाहरूले छाउपडी प्रथा पूर्णरूपमा त्यागे, कतिपयले महिनावारी हुदा अलगै बस्ने अवधि घटाए । कमलादेवीले पनि आफ्नो घरमै यो परम्परा अन्त्य गरिन् ।

आज कमलादेवी आफ्नो गाउँमा परिवर्तनको प्रतीक बनेकी छिन् । उनी आत्मविश्वासी, सशक्त र अग्रसर छिन् । आजभोली उनी बालविवाह अन्त्य, पोषण सुधार र अपाङ्गता अधिकारका क्षेत्रमा काम गर्ने योजनामा लागेकी छिन् ।

“अब मेरो महिनावारीको समयमा म आफै घरमा खाना बनाउनछु, घरायसी अन्य कामहरु गर्छु, साथै सामुदायिक कार्यक्रममा सहभागिता जनाउने गर्छु,” उनले गर्वका साथ भनिन् । “मलाई थाहा नै थिएन, त्यो परम्पराले कति ठूलो बोझ गरेको रहेछ।” “बिहानी परियोजनाले मलाई बोल्ने हिम्मत दियो, मेरो समुदायलाई परिबर्तन हुन् सोच्न सिकायो। सुरु मबाट भएको यो सानो कदम अहिले सामूहिक आन्दोलनमा रूपान्तरण हुँदैछ ।”

कमलादेवीको यात्रा एउटा प्रमाण हो–साँचो परिवर्तन बाहिरबाट होइन, भित्रबाट सुरु हुन्छ, त्यसको लागि साहस, प्रतिबद्धता र विश्वास चाहिन्छ ।

बालबालिकाको आपतकालिन उद्धार, राहत, संरक्षण तथा परामर्श सेवाका लागि

बाल हेल्पलाईन – नेपाल

Child Helpline-Nepal

निःशुल्क फोन **१०९८** (दश–नौ–आठ)

बालबालिकालाई के सोच्ने हैन् कसरी सोच्ने सिकाऔं ।

सहज बन्यो बुढेसकालको जीवन

दैलेखको डुंगेश्वर गाउँपालिका-६ स्थित ओइरि गाउँका डम्बर बहादुर गुरुङ (७९) र गंगा गुरुङ (८८) आफ्नो बुढेसकालको जीवन शान्त रूपमा बिताइरहेका छन् । लामो समयसम्म उनीहरू कुवाको भरमा निर्भर थिए, जहाँबाट गाग्री र बोतलमा पानी भरि डोकोमा बोकेर घरसम्म ल्याउनु बाध्यता थियो । दैनिकजसो उकालो ओरालो गर्दै पानी ल्याउनु उनीहरूको लागि एकदमै गाह्रो काम थियो । तर अब त्यो समय केवल सम्झनाको विषय बनेको छ ।

हेल्भेटास नेपाल र डुंगेश्वर गाउँपालिकाको आर्थिक सहयोगमा सोसेक नेपालद्वारा सञ्चालित एकीकृत जलश्रोत व्यवस्थापन कार्यक्रम अन्तर्गत निर्माण गरिएको तुल्धारा-भण्डारखोला खानेपानी योजना र समुदायकै श्रमदानबाट बनेको धारा मार्फत अहिले उनीहरूको घरको आँगनमै पानीको सुबिधा भयको छ । घरनजिकै धारा पुगेपछि खाना पकाउने, सरसफाइ गर्ने, हातमुख धुने र करेसाबरिको सिँचाइ गर्नेसम्मका काम सजिलो र सुविधाजनक भएका छन् ।

घरमै धाराको पानीले पहिलेकै झरनाबाट पानी तानेर गर्नुपर्ने कठिन कामलाई बदलिदिएको छ। वृद्धवृद्धाहरूले अब भारी बोझ उकालो चढेर बोक्नुपर्दैन, र दैनिक कामहरू सजिलो भएका छन् जसले अन्य कामका लागि समय बचत भएको छ। गाउँलेहरूले पानी प्रणाली बनाउन सहयोग गरे, जसले उनीहरूमा गर्व र स्वामित्वको भावना ल्याएको छ। बचेको समय अब सानो बगैंचा र अन्य उपयोगी कामहरूमा लगाइन्छ, जसले जीवन सजिलो र राम्रो बनाएको छ।

गंगा गुरुङ भावुक हुँदै भन्छिन्, "बुढेसकालमा पनि पानी बोकेर बस्नुपर्ला जस्तो लागेको थियो। अब भने यो योजनाले हामीजस्ता बृद्धहरूलाई ठूलो राहत दिएको छ, हाम्रो जीवन धेरै सहज भएको छ।" यस पिउने पानी योजनाले केवल गुरुङ दम्पतीको जीवन स्तर सुधार मात्र गरेको छैन, सुरक्षित पानीको पहुँचले ग्रामीण घर परिवारमा कस्तो परिवर्तन ल्याउँछ भन्ने उदाहरण पनि प्रस्तुत गरेको 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।

डोके गाउँको कथा

दैलेख जिल्लाको डुंगेश्वर गाउँपालिकामा अवस्थित ओइरी गाउँ आजभोलि सफा, स्वस्थ र अनुकरणीय बस्तीका रूपमा चिनिन थालेको छ। केही वर्ष अघिसम्म घर वरिपरि जम्मा भएको फोहोरमैला, अव्यवस्थित शौचालय, असुरक्षित खानेपानी उक्त गाउँका लागि सामान्य थिए। तर, अहिले ओइरी गाउँमा प्रत्येक घरमा सुरक्षित शौचालयको ब्यबथा छ साथै फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापनका लागि फोहोर खाल्डो, भाँडा सुकाउने खाल्डो र हरेक धारा नजिकै

साबुन सहितको हात धुने स्थान स्थापना भएका छन्। साथै खानेपानीलाई फिल्टर गरेर मात्र प्रयोग गर्ने सामाजिक ब्यबहार परिबर्तन भयको छ

यो उदाहरणीय रूपान्तरणको पछाडि एकीकृत जलस्रोत व्यवस्थापन कार्यक्रम अन्तर्गत कार्यरत कर्मचारीको अथक प्रयास लुकेको छ- उनी हुन् देवी सापकोटा। देवीले समुदायमा लामो समयदेखि घरदैलो, समूह बैठक र सार्वजनिक सुनुवाइहरू गर्दै स्वच्छता र स्वास्थ्यका विषयमा जनचेतना फैलाइन्। उनी भन्छिन्, “मैले समुदायका दिदीबहिनीहरूसँग पानी, सरसफाई र फोहोर व्यवस्थापनका कुरा गर्थें। सुरु सुरुमा धेरै गाह्रो भएपनि केहि घरले अभ्यास गरेपछि बाँकीले पनि

पछ्याउन थाले । हामी सबै मिलेर काम गर्दा परिवर्तन सम्भव रहेछ ।" उनकै पहलमा सुरु गरिएको अभ्यासहरूमध्ये अर्को उदारणनीय अभ्यास हो - हरेक धारो नजिकै डोको राख्ने काम। यसले पानी लिन आउँदा घरको नकुहिने फोहोर पनि ल्याएर सोही डोकोमा फाल्ने बानी बसाल्यो । यसले गाउँभरि फोहोर छरपस्ट हुने अवस्थालाई अन्त्य गरिदियो ।

आज ओइरी गाउँ सरसफाईको सवालमा उदारणनीय बनेको छ । महिलाहरू स्वास्थ्य र सरसफाईका मामिलामा जागरुक भएका छन्। गाउँमा आउने पाहुनाहरू ओइरी गाउँको सफाइ व्यवस्थापन देखेर अचम्मित हुदै खुसि हुन्छन् । ओइरी गाउँका बासिन्दाहरूले अब गर्वका साथ भन्छन् - "हामी सबैको घरमा सौचालय छ, पानी फिल्टर गरेर मात्र पिउँछौं, फोहोरको उचित ब्यबस्थापन गर्नु हाम्रो जिम्मेवारी हो । देवी मिसले बाटो देखाउनुभयो, हामीले अपनायौं ।"

आज यो गाउँ डोके गाउँको रुपमा परिबर्तित भइ सरसफाइको नमुना गाउँको रुपमा परिचित भइरहेको छ। देवी सापकोटाको योगदान आज डोके गाउँको मुहार बदल्ने प्रेरणाको स्रोत बनेको छ। यो सफलताको कथा अरु समुदायका लागि पनि अनुकरणीय उदाहरण बन्न सक्नेछ ।

बालबालिकाको आपतकालिन 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 ।

पुष्पाको परिवर्तनतर्फको यात्रा

१६ वर्षीया पुष्पा खड्का, दैलेखको चामुण्डा बिन्द्रासैनी नगरपालिका निवासी, त्यस्तो वातावरणमा हुर्किन् जहाँ छोरीहरूले आफ्नो विचार राख्नु नराम्रो मानिन्थ्यो र विवाहलाई जीवनको अन्तिम लक्ष्य ठानिन्थ्यो । उनको परिवारमा हजुरआमा, बुबा, आमा, दाजु, भाइ, बहिनी र उनी गरी ७ सदस्य छन् । कमजोर आर्थिक अवस्थाका कारण उनका आमाबुबा दैनिक ज्याला मजदुरी पनि गर्नु हुन्थियो तर परिवारको आधारभूत आवश्यकता पूरा गर्न कठिन भयकाले रोजगारीको खोजीमा भारत जान बाध्य भए। पुष्पाका बुबाले सधैं छोरीको शिक्षामा विश्वास राख्दै भन्नुहुन्थ्यो, "पढाइ त छोरीका लागि पनि हो ।" आमाले माया गर्थिन्, तर परम्परागत सोचका बोझले दबिएकी थिइन् ।

एक दिन उनले, सोसेक नेपालद्वारा सेभ द चिल्ड्रेन को सहयोगमा सञ्चालन भइरहेको सहयात्रा परियोजना अन्तर्गत किशोरी र युवतीलाई लक्षित् गरि संचालन हुने हेल्दी ट्रान्जिसन कार्यक्रमबारे जानकारी पाइन् त्यस पछी पुष्पाको जीवनमा नयाँ आशाको किरण आयो । जुन कार्यक्रममा १५-२४ वर्षका किशोरी र युवतीलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, आत्मविश्वास, आत्म-हेरचाह, निर्णय क्षमता र जीवनकौशल सिप सम्बन्धी ज्ञान प्रदान गर्ने उद्देश्य रहेको थियो ।

केही दिनपछि महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले पुष्पालाई यो सत्रमा चयन भएको सहभागिताका लागि जानकारी दिइन्। सुरुमा अप्ठेरो लागेपनि बिस्तारै साथीहरुसंग घुलमिल हुदै यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, आत्मविश्वास, आत्म-हेरचाह, निर्णय क्षमता र जीवनकौशल सिप सम्बन्धी ज्ञान सिक्न थालिन । फूलबारी किशोरी समूह की सक्रिय सदस्यका रूपमा उनले २५ मध्ये २४ सत्रहरू निरन्तरता दिइन् । तालिम सत्रमा सबैमा एउटा साझा भावना थियोः आशा ।

उनले उक्त सत्रहरूमा साथीहरू माझ आफ्ना कथा सुनाउँदै, बिभिन्न क्रियाकलापहरु मार्फत एकअर्कालाई प्रोत्साहन गर्दै महिनावारी र सरसफाइ,

किशोरावस्था, गर्भावस्थाका खतरा संकेत, वित्तीय साक्षरता, लक्ष्य निर्धारण, शारीरिक स्वायत्तता र अधिकारबारे ज्ञान सिक्दै गइन अगाडि बढे। यसरी भूमिका निर्वाह, समूह छलफल र सहपाठी समर्थनजस्ता क्रियाकलापहरूले उनलाई लाजालु युवतीबाट आत्मविश्वासी युवतीमा परिवर्तन गऱ्यो।

यसपछि उनले परम्परागत प्रथाहरू; महिनावारी हुदा छाउगोठमा छुटै बस्ने, जातीय विभेद, बाल बिबाह आदिका बिरुद्धमा प्रश्न गर्न थालिन्। परिबर्तन आफैबाट शुरु गर्नु पर्छ भन्ने मान्यतामा बिस्वाश गर्ने उनले अहिले साथीहरूसंग सबै मिलेर बस्ने र खाने संस्कार सुरु गरेकी छिन। पुष्पाले बालविवाहका बारेमा अभिभावक र किशोर-किशोरी दुवैलाई कानुनी जोखिम र शारीरिक-मानसिक असरबारे सचेत गराउँछिन्। उनी निरन्तर रुपमा नया नया कुराहरु सिक्ने र अरुलाई पनि सिकाउने स्वभाब भयकी किशोरि हुन्। हाल उनी भैरव माध्यमिक विद्यालय, सुर्मामा कक्षा १० मा अध्ययन गर्दैछिन्। पढाइ पूरा गरी आफ्नो मनपर्ने पेशा रोज्ने दृढ संकल्प गरेकी छिन।

पुष्पा खड्का भन्छिन, “यस कार्यक्रमले मलाई केवल ज्ञान मात्र दिएन; आफैंलाई देखिएको, सुनेको र स्वीकारिएको महसुस गरेँ,” पुष्पाले सम्झिन्छिन्। यदि मलाई यस कार्यक्रममा सहभागी हुने अवसर नमिलेको भए, म अझै हराइरहेको हुन्थेँ, मानसिक तनावमा र आत्मविश्वासहीन भयर, अब म निरन्तर सिक्छु र अरूलाई पनि सिकाउँछु ताकि हरेक व्यक्ति सचेत बनोस, पुष्पा गर्वका साथ भन्छिन्। उनी फेरी भन्छिन, परिवर्तन एकै दिनमा हुँदैन, यसका लागि समय लाग्छ, यी निरन्तर संवादहरुले समाधानको ढोका खोल्छ”।

हजुरआमाले पनि परिवर्तनको महसुस गरेकी छन् : “पुष्पा पहिले लजालु थिई, अहिले ऊ उत्साहका साथ तालिम सत्रमा जान्छे र हामीलाई पनि जानेका कुराहरु सिकाउने गर्दछे,” हजुरआमाले हाँस्दै भनिन्।

उनी अन्त्यमा फेरी भन्छिन्, “यस कार्यक्रमले मलाई केवल ज्ञान मात्र दिएन; यसले मलाई आवाज दियो, भविष्यतर्फको ढोका खोल्ने आवाज।” उनी ठूला सपना देख्छिन्। एकदिन उनी आफैं अरूको जीवनमा पनि आशा र उज्यालो ल्याउने आशा राख्छिन् – जसरी कुनै दिन कसैले उहाँको अन्धकारपूर्ण जीवनमा उज्यालोको ढोका खोलिदिएको थियो।

सरस्वतीको हराएको सपनाको पुनर्जन्म

मेहलधारा, चामुण्डा बिन्द्रासैनी नगरपालिका, वडा नं. ८, दैलेखकी बासिन्दा सरस्वती बसन दमाई र राजन दमाईकी छोरी हुन् । जन्मजातै घुँडा र मेरुदण्ड सम्बन्धी शारीरिक चुनौती भएका सरस्वती ६ दाजुभाइ-दिदीबहिनीमध्ये तेस्रो हुन् । उनी नजिकैको विद्यालयमा कक्षा २ सम्म अध्ययन गरेकी थिइन्, तर उच्च कक्षामा पढ्दै जाँदा शारीरिक चुनौती बढ्न थाले । भौगोलिक कठिनाइ, आवश्यक पूर्वाधारको अभाव, र विद्यालयसम्म साथ दिने अभिभावक नहुँदा उनको शिक्षाको सपना पूरा हुन सकेन । उनी घरमै बस्ने गर्थिन् र निराश भइरहेकी थिइन् । उनीहरूको परिवारमा पहिले नै धेरै सन्तान भएकाले सरस्वती लाई विद्यालय पठाउने प्राथमिकता थिएन । उहाँका दाजुभाइ-दिदीबहिनीहरू पनि विद्यालयमा नियमित जादैनथे । उनका पिताले भारतमा काम गर्नुभएको थियो र आमाले घरको काममा व्यस्त हुँदा बालबालिकाप्रति ध्यान दिन कठिन थियो । यस्तो परिस्थितिमा सरस्वतीको शिक्षा कुनैको प्राथमिकता थिएन ।

यसै बीच, सेभ द चिल्ड्रेन र सोसेक नेपालले संयुक्त रूपमा सञ्चालन गरेको सहयात्रा तेस्रो परियोजना सरस्वतीको जीवनमा मार्गदर्शक प्रकाशको रूपमा आयो । परियोजनाले उनलाई पुनः विद्यालयमा भर्ना गराउने र घरमै अध्ययन वातावरण सिर्जना गर्ने पहल गर्यो । यसले सरस्वतीका लागि नयाँ सपनाको शुरुआत गर्यो । परियोजनाले उनलाई बस्ने स्थान व्यवस्थापन, कार्पेट, पि-फर्म, अध्ययन सामग्री र अन्य शैक्षिक सामग्री उपलब्ध गरायो । अब सरस्वतीको घरमा बालमैत्री कक्षा सेटअप गरिएको छ, जहाँ प्रशिक्षित शिक्षकको सहयोगमा उनी नियमित अध्ययन गर्दैछिन् । २०८१ सालको वार्षिक मूल्याङ्कनमा उनी दोस्रो स्थान प्राप्त गरिन् ।

अहिले उनी कक्षा ४ मा भर्ना भएकी छन् र हरेक महिना कम्तीमा दुई पटक विद्यालय जान्छिन् । परियोजनाको सहयोगले मात्र उहाँको अध्ययन सहज भएको छैन, व्यक्तिगत हेरचाह र स्वच्छतामा पनि सुधार आएको छ ।

सरस्वतीले भन्छिन्: “पहिले म घरमै बस्दा निराश हुँथें । अहिले घरमै रमाइलो वातावरणमा सिक्दै छु, जसले मलाई धेरै खुशी बनाउँछ ।” नेपालको संविधानले सबै बालबालिकाका लागि आधारभूत तहसम्म निःशुल्क र अनिवार्य शिक्षा सुनिश्चित गरेको भए पनि धेरै बालबालिका अझै बाहिर छन् । शारीरिक अपाङ्गता एक प्रमुख बाधा हो। यस प्रकारको परियोजना हस्तक्षेपले संविधानको भावना अनुसार सबै बालबालिकालाई विद्यालयसम्म पहुँच सुनिश्चित गर्न मद्दत गरेको छ। सरस्वती यस प्रयासकी प्रत्यक्ष लाभार्थी हुन् र उहाँको जीवन खुशी र नयाँ उद्देश्यसँग अघि बढेको छ ।

अन्जुको जिवनमा आयको परिवर्तन

चामुण्डा बिन्द्रासैनी नगरपालिका वडा नं ७, डौसुर, दैलेख बस्ने १२ बर्षिया अन्जु नेपाली बाबा झलक नेपाली र आमा धना नेपालीकी साँइली छोरी हुन। बिपन्न आर्थिक स्थिति परिवार संख्या धेरै भयकाले उनका बाबा र आमा भारतमा ज्याला मजदुरी गर्न जाने गर्नुहुन्छ। उनको, १ भाइ र ६ दिदीबहिनी सबै नै भारतमा नै जन्मीएका हुन । ज्याला मजदुर गरेर ७ छोराछोरी हुर्काउन हम्मे हम्मे परेको अवस्थाले गर्दा उनका दिदी बहिनी कसैले पनी विद्यालय जान पाएका थिएनन । साथै उनका बुबा जाडरक्सीको कुलतमा फसेका कारणले परिवारका सदस्यहरुलाई दुख दिने भएकाले उनकी आमा सबै छोराछोरी लिएर गत चैत्रमा नेपालमा आउनु भयो।

नजिकैको एक जना ब्यत्तीले अन्जुको परिवारलाई सानो झुपडी घर बनाइदिएकाले उक्त घरमा सबैजना बस्दै आएका छन्। गाउँघरमा पनि उनकी आमाले ज्याला मजदुरी गरि छोराछोरीहरुको पालानपोसन गर्दै आउनु भयको अवस्था रहेको छ। परिवारका सदस्यहरु प्राय जसो भारतमा बसेका हुनाले र बुवाको लापरबाहीले गर्दा अन्जु लगायत उनका कुनै भाइबहिनीको पनी जन्मदर्ता थिएन र जसले गर्दा बिद्धयालय भर्ना हुन् नपाई पढ्न पाएका थियनन्।

सोसेक नेपाल र सेभ द चिल्ड्रेन को साझेदारीमा संचालीत सहयात्रा तेस्रो परियोजनामा बाल अधिकार शासन बिषय क्षेत्र अन्तर्गत गत बैशाख महिनामा ब्यत्तिगत घटना दर्ता अभियान संचालन गर्ने क्रममा शिविर को प्रचारप्रसार गर्ने समयमा अन्जुका घरपरिवारको पहिचान भयो। लामो समय भारतको बसाइ पछी आएकाले उनको परिवारमा कुनै पनि बालबालिकाहरुहरुको जन्मदर्ता नभएको थाहा पाएपछी उनको आमालाई भेटी उक्त शिविरको समयमा बोलाई उनी र उनका सबै भाई बहिनीको निशुल्क जन्मदर्ता बनाउनको लागी परियोजनाबाट

पहलकदमी गर्ने कुरा भयो । परियोजनामा कार्यरत कर्मचारीहरुको अगुवाइमा सम्बन्धित वडा कार्यालयसँग समन्वय गरि उनी र उनका सबै भाई बहिनीको जन्मदर्ता निशुल्क रुपमा बनाउने कार्य भयो ।

घरमा ठुलो परिवार, नाजुक आर्थिक अवस्था र बुवाको गैरजिम्मेवारी पुर्ण ब्यबहार को कारण बालबालीकाहरु जोखीममा रहेकाले वडा बालअधिकार समितिको बैठकमा छलफल गरियो र समितिको निर्णयअनुसार अन्जुलाई परियोजना मार्फत केहि सहयोग हुने गरि जोखीमको स्तरमा राखियो । संस्थाको सहयोगमा अन्जुलाई कक्षा १ मा विद्यालय भर्ना गरियो । परिवारमा कापी कलम किन्ने अवस्था नभएकाले संस्थाबाट शैक्षीक छात्रबृत्ती प्रदान गरेको थियो । आजभोली उनी नियमित रुपमा बिद्धालय जाने र उनी संगै उनका भाइबहिनीहरु पनि बिद्धालय जान थालेका छन् ।

"छोरा छोरीको सपना पुरा गर्न आमाबुवाको ठुलो भुमिका हुने रहेछ, उनीहरुलाई पढाउन सके उनीहरुको भबिस्य राम्रो हुने रहेछ, हामी भारतमा लामो समय बसेको हुनाले छोराछोरीको जन्मदर्ता बनाउन पाएका थिएनौ यसैकारण मेरा छोराछोरीलाई पढ्न समस्या भएको थियो । संस्थाले हाम्रो घरसम्म आएर मेरा छोराछोरीको जन्मदर्ता बनाउने काम को लागी पहल गर्यो , विद्यालय भर्ना गर्नमा सहयोग गरी खाद्यान्य, विद्यालय पोशाक, शैक्षीक सामाग्री सहयोग गर्यो, म निकै खुसी छु संथाको सहयोगले गर्दा उनीहरुले बिद्धालय गयर पढन पायका छन्,

सहयोगको लागि सहयोगी मनहरु प्रति आभार ब्यक्त गर्दछु"(आमा धना नेपाली)

अन्जु भन्छिन, "जन्मेदेखी १२ बर्षसम्म भारतमै बसेको, विद्यालय जान नपाएको, नेपाली बोल्न नआउने, म अरु सबैजना विद्यालय गएको देख्दा आफुलाई पनी विद्यालय गयर पढन मन लाग्दथ्यो । आज त्यो सपना पुरा भएको छ । संथाको सहयोगमा कक्षा १ मा भर्ना भएकी छु । विद्यालय सधैँ जान्छु र विद्यालय जाँदा रमाइलो लाग्छ"।

बाल अभियन्ता मिलन

चामुण्डा बिन्द्रासैनी नगरपालीका वडा नम्बर ६ दैलेख बस्ने १५ बर्षीय मिलन शाही स्थानीय जनता माबी लाईनचौर मा कक्षा ८ अध्यनरत छात्र हुन् । उनको घर मा ७ जनाको परिवार संख्या रहेको छ । बुवाको उपचारको क्रममा मृतु भयपछी घरपरिवारको सम्पुर्ण जिम्मेवारी उनको आमाले सम्हाल्नु भएको छ । बुवाको मृतु भयपछी परिवारमा सामाजीक आर्थीक र मानसीक समस्याहरु बृदि भयको थियो । सामान्य खेतिपातीमा जिबन निर्वाह गर्ने परिवार भयकाले आर्थीक रुपमा अत्यन्तै कमजोर अबस्था रहेको छ र आफनो जमिनबाट उत्पादन भयको अन्नले जम्मा ४ महीना मात्र खान पुग्ने अवस्था रहेको छ नाबालक भएकाले परिवारलाई आत्मनिर्भर बनाउन कठीन छ ।

सोसेक नेपाल र सेभ द चिल्ड्रेन को साझेदारीमा संचालीत सहयात्रा तेस्रो परियोजनामा बाल अधिकार शासन बिषयक्षेत्रको घरभेट क्रममा मीलनको घरमा ठुलो परिवार संख्या रहेको, घरको आर्थिक अवस्था नाजुक भयको कारणले बालबालिकाहरु जोखीममा रहेका भन्ने कुराको जानकारी प्राप्त भयो । वडा बालअधिकार समितिको बैठकमा यसबारेमा छलफल गरियो र समितिको निर्णयअनुसार मिलनलाई परियोजना मार्फत केहि सहयोग हुने गरि जोखीमको स्तरमा राखियो । संस्थाको सहयोगमा मीलनको विद्यालय निरन्तरताका लागि परियोजना मार्फत शैक्षीक छात्रबृत्ती प्रदान गर्ने निर्णय गरियो । साथै परियोजना मार्फत पालीका स्तरमा भएका २ वटा तालिममा सहभागी गराई उनको आत्मबल, नेतृत्व क्षमता र सामाजीक कार्यप्रर्ती रुची जगाउने कार्यमा सहयोग गरियको छ । आजभोली मिलन बाल अभियन्ताको रुपमा बिद्धयालय र समुदाय स्तर मा बिभिन्न सचेतामुलक कार्यक्रमहरुमा सक्रिय रुपमा सहभागी हुने गर्दछन । संथाको सहयोग भयपछी उनी नियमित रुपमा बिद्धयालय जाने र तालिममा सिकेका कुराहरु अरु साथीहरुलाई सिकाउने गर्दछन ।

मीलनको आमा साबीत्रा शाही भन्नुहुन्छ, श्रीमानको मृतु भयपछी घरपरिवारको सम्पुर्ण जिम्मेवारी आफुले लियको जसले गर्दा परिवार आर्थीक सामाजीक दृष्टीले कठीन परिस्थितीमा रहेको अवस्थामा मेरो छोराको पढाई र उसको आत्मबल, नेतृत्व क्षमता विकास गर्ने कार्यमा संथाबाट सहयोग भयको छ, सहयोगका लागि संथालाई धेरै धन्यवाद छ, आगामी दिनमा पनि सहयोगको आशा गर्दछु ।

कञ्चनको यात्रा: कलंकदेखि आत्मविश्वाससम्म

गुराँस गाउँपालिका, दैलेख बस्ने १४ बर्षिया कञ्चन (नाम परिवर्तन), हाल स्थानीय सामुदायिक बिद्धयालयमा कक्षा १० मा अध्धयनरत छिन । उनी अन्तरलिंगी (इण्टरसेक्स) विशेषतासहित जन्मेकी थिइन् । पाँच सदस्यीय गरीब र अशिक्षित परिवारमा हुर्कँदै गर्दा, उनले सामाजिक विभेद, तिरस्कारको सामना गर्नुपर्यो । सानै उमेरदेखि सथिसंगीहरुले उनलाई तानेर हाँस्ने, अपमान गर्ने, नराम्रो तरिकाले जिस्क्याउने गर्ने भयकाले उनी आफ्नो शरीरप्रति आफै असुरक्षित महसुस गर्थिन जसले गर्दा उनको पढाइ र सामाजिक जीवनमा असर पार्‍यो। भार तमा गरिएको चिकित्सा सल्लाहले भने उहाँले किशोरावस्थासम्म पर्खनु पर्ने र आफैं निर्णय गर्न सक्ने अवस्थामा मात्र शल्यक्रिया गर्न सिफारिस गर्यो ।

सोसेक नेपालद्वारा सञ्चालित LGBTIQ परियोजनाले गर्दा उनको जीवनमा नया परिवर्तनको मोड ल्यायो । परियोजनाका कर्मचारीहरूले उनको परिवारलाई लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक सम्बन्धी बिस्तृत रुपमा जानकारी दिएर उनको पहिचान बुझ्न र स्वीकार गर्न मद्दत गरे। कञ्चनले सहकर्मी समर्थन समूहमा भाग लिएर आफूसँग मिल्दोजुल्दो अरू व्यक्तिहरूसँग भेट गरिन्, जसले उनलाई आत्मविश्वास र आत्मस्वीकृति प्राप्त गर्न सहयोग गर्यो।

परियोजनाले आकस्मिक सहायता जस्तै खाद्यान्न (चामल, दाल, तेल, नुन) र शैक्षिक सामग्री (लुगा, झोला, स्टेशनरी) प्रदान गर्‍यो। परियोजनाका कर्मचारी हरूको निरन्तरको वकालत मार्फत गाउँपालिकाले सामाजिक सुरक्षा कोष (रू. २,०००) र आयआर्जन समर्थन (बाख्रा) प्रदान गर्न थाल्यो। कञ्चनको परिवारले बाख्राबाट करिब रू. ३०,००० आम्दानी गरे, जसले उहाँको पढाइ र घरायसी खर्च धान्न मद्दत गर्यो ।

यसको परिणाम स्वरूप, कञ्चन अधिक आत्मविश्वासी र आत्मनिर्भर भइन् । उनले विभिन्न कार्यक्रमहरूमा सक्रिय रूपमा भाग लिन थालिन्, गाउँपालिका स्तरको बाल क्लब संजालको उप-सचिव बनीन् र पछि लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यकको प्रतिनिधिको रूपमा प्रदेश स्तरको संजालमा पनि सहभागी भइन् । उनका शैक्षिक क्षमतामा सुधार आयो, सामाजिक पूर्वाग्रहलाई बेवास्ता गर्न सिकिन्, र परिवारको पूर्ण समर्थन पाउन थालिन ।

कञ्चनको संघर्षको यात्राले देखाउँछ कि लक्षित सहयोग, समुदाय चेतना, र समावेशी कार्यक्रमहरूले ग्रामीण नेपालका लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक बर्गलाई सशक्त बनाउन सक्छ । आज उनी आत्मविश्वासी रोल मोडेलका रूपमा उभिइन्, अरूलाई प्रेरित गर्दै आफ्नै पहिचानमा गर्व गर्न सिकाइरहेकी छन् ।

नमुनाको यात्रा: कलंकबाट आत्मविश्वासतर्फ

नमुना (परिवर्तित नाम) ११ वर्षकी यौनिक अल्पसंख्यक बालिका हुन्, जो आफूलाई महिला भनेर पहिचान गर्छिन् । उनी दैलेखमा बस्छिन् । नमुना घर को दोस्रो सन्तान हुन् । उनको परिवार दैनिक ज्यालादारी, खेती र पशुपालनबाट जीवन निर्वाह गर्ने आर्थिक रूपमा विपन्न बर्गमा पर्दछ ।

नमुनाको जन्मपछि उनका बुबाले दोश्रो विवाह गरे र परिवार छोडेर गए, जसले आमा एक्लै बच्चाहरू हुर्काउन बाध्य भइन् । यसले परिवारमा आर्थिक चुनौतीहरू निम्त्यायो र जसले गर्दा नमुनाको जीवन थप कठिन बनायो ।

उनको जन्मपछि आमाले बच्चाको यौन अंग हेर्दा फरक भएको देखेर धेरै चिन्तित भइन् र छिमेकी तथा आफन्तसँग सल्लाह गरिन् । सबैजनाले नराम्रो नाम दियर विभेदकारी ब्यबहार गर्न थाले यसले आमालाई गहिरो चिन्तामा पार्‍यो र उनी चिकित्सकसँग बच्चाको बारेमा परामर्श गर्न सुर्खेत, प्रादेशिक अस्पतालमा लियर गइन र त्यहा डाक्टरहरूले उनको शारीरिक परिक्षण गर्दा कुनै समस्या नभएको बताए र तत्काल शल्यक्रिया नगर्न सल्लाह दिए ।

बिस्तारै उमेर बढ्दै जाँदा नमुना विद्यालय जान थालिन्, तर छिमेकी र आफन्तले उनलाई विभेदकारी ब्यबहार गर्दै तिरस्कार र उत्पीडन गर्ने गर्दथे यसले उनलाई निराश, विद्यालय जान हिच्किचाउने र अरुबाट अलग महसुस गरायो। साथै बुबाले आमालाई उनको बारेमा अनेक दोष दिदा परिवारमा थप भावनात्मक तनाव ल्यायो ।

सोसेक नेपालद्वारा सञ्चालित LGBTIQ परियोजनाले गर्दा उनको जीवनमा नया परिवर्तनको मोड ल्याइ सकारात्मक भावनाको विकास गर्नमा प्रभावकारी भूमिका खेल्यो । संथामार्फत उनको विद्यालयमा लैङ्गिक तथा यौन अल्पसंख्यक सम्बन्धि प्रशिक्षण र सचेतनामूलक कार्यक्रम आयोजना गर्ने क्रममा शिक्षकले उनको बारेमा बिस्तृत रुपमा परियोजनाका कर्मचारीलाई जानकारी दिए । तत्पस्च्यात संथाका कर्मचारी उनको घरमा गएर उनको बारेमा जानकरी लिदै परिवारका सदस्यहरु, उनलाई लैङ्गिक तथा यौन अल्पसंख्यक सम्बन्धी जानकारी दिए र उनी यौनिक अल्पसंख्यक बालिका भएको बुझाए । त्यसपछी परिवारले नमुनाको मात्र यस्तो समस्या नभई समुदायका अरुहरुलाई पनि हुन् सक्ने महसुस गर्‍यो । सोसेक नेपालले समान अनुभव भएका अन्य बालबालिकाहरूसँग उनलाई भेटघाट गराउनका लागि सहपाठी सहयोग समुह संग बैठकहरू आयोजना गर्‍यो। यी भेटघाटहरूले नमुनालाई स्वीकार्यता, खुशी र आत्मविश्वास बढाउन मद्दत गर्‍यो ।

सोसेक नेपाल मार्फत उनलाई खाद्यान्न, लुगा, शैक्षिक सामाग्रीहरु, र १६,००० रुपैयाँको बाख्रा पालन अनुदान प्रदान गर्‍यो। साथै, उनकी दिदीले २५,००० रुपैयाँ प्राप्त गरिन्, जसको ब्याजले विद्यालय खर्च धानिरहेको छ ।

बाख्रापालनबाट आएको आम्दानीले पनि परिवारका लागि जीविकोपार्जन गर्नमा योगदान गरेको छ । सहायता प्राप्त गरेपछि नमुनाको जीवनमा ठूलो परिवर्तन आएको छ। आजभोली उनी नियमित विद्यालय जान्छिन्, साथीहरूसँग खेल्छिन् र शिक्षकहरूको सहयोग पाउँछिन् ।

उनकी आमाले गर्वका साथ बताउँछिन्," संथाको अमुल्य सहयोगले गर्दा छोरीको जिबन परिबर्तन भयको छ, छोरी नियमित रुपमा बिद्धालय जान्छे र बैठक, सचेतनामूलक कार्यक्रममा सक्रिय रुपमा सहभागी हुन्छे। उसको आत्मविश्वासी बढेको छ, परिवारको पक्षमा बोल्छिन् र भेदभावको सामना गर्न सक्षम भइन् ।

सोसेक नेपाल र सेभ द चिल्ड्रेनलाई आफ्नो संरक्षक ठानेर हृदयदेखि धन्यवाद व्यक्त गर्छु"।

नमुनाको कथाले देखाउँछ कि लक्षित सहयोग, समुदायमा सचेतना, र समावेशी कार्यक्रमहरूले यौनिक अल्पसंख्यक र लैङ्गिक विविधता भयका बालबालिकाहरूलाई सही मार्गदर्शन र संरक्षण दिएमा कसरी सफल र आत्मविश्वासी बनाउन सक्छ।

राज्यले देख्यो अस्तित्वः दुर्गा प्रसादको पुनर्जन्म

दुल्लु नगरपालिका-५ निवासी ५१ वर्षीय दुर्गा प्रसाद रिजाल जन्मजात शारीरिक तथा बौद्धिक अपाङ्गताको कारणले बोल्न र हिँडडुल गर्न सक्नुहुन्न। पाँच दशकभन्दा बढी समयदेखि नागरिकता बिहिन्को उहाँको अवस्था रहेको थियो। गरिबी, एकान्त जीवन र सेवामा पहुँच नहुँदा उहाँ राज्यको नजरबाट पूर्ण रूपमा ओझेलमा पर्नुभयको थियो। नागरिकता नभएकै कारण उहाँ शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, सामाजिक सुरक्षाजस्ता आधारभूत अधिकारहरूबाट वञ्चित रहनुभयो। स्थानीय सरकारी अभिलेखमा समेत उहाँको नाम कहिल्यै नचढाइएकाले उहाँ कानुनी रूपमा अस्तित्वविहीन जस्तै बनिरहनुभयो।

तर, यो अवस्था सोसेक नेपालद्वारा सञ्चालित “हातेमालो- हाम्रो आवाज, हाम्रो सहभागिता” परियोजनाको मार्फत उहाँको जिबन परिबर्तन गर्ने कार्यको शुरुवात भयो। परियोजना टोलीले दुर्गा प्रसादको अवस्था पहिचान गरी आवश्यक कागजात संकलन गऱ्यो, कानुनी फाइल तयार गरि सम्बन्धित सरकारी निकायहरूसँग समन्वय गर्ने र आवश्यक सहयोग गर्ने कार्य गरियो। अन्ततः २०८२ साल असार १९ गते (२०२५ जुलाई ३ तारिख), इलाका प्रशासन कार्यालय दुल्लुको टोली दुर्गा प्रसादको घरमै गई उहाँलाई नागरिकता प्रमाणपत्र औपचारिक रूपमा हस्तान्तरण गरियो। सोही दिन, नगरपालिकाको सहकार्यमा जिल्ला अस्पतालमा स्वास्थ्य परीक्षण गराई उहाँलाई अपाङ्गता परिचयपत्र पनि प्रदान गरियो। दशकौं देखि राज्यको सामाजिक सेवा सुबिधाबाट वञ्चित भयका व्यक्तिको जीवन कानुनी अस्तित्व र गरिमाको मान्यताको प्रतीक बन्यो। दुर्गा प्रसादको यो यात्रा केवल व्यक्तिगत सफलता होइन, राज्यका लागि पनि चेतनाको घण्टी हो। उहाँको कथा जस्तै अझै पनि अपाङ्गता भएका र कानुनी पहिचान नभयका हजारौं व्यक्तिहरू राज्यको सामाजिक सेवा सुबिधाबाट वञ्चित रहेका छन् भन्ने यथार्थ देखाउँछ। नागरिकता र पहिचान कुनै कृपा होइन–मानव अधिकारको औपचारिक मान्यता हो। दुर्गा प्रसादको परिवर्तनशील यात्रा समावेशी समाज निर्माणको एक प्रेरक उदाहरण हो, जसले देखाउँछ–सामूहिक प्रयास भयो भने अझै धेरै अदृश्य नागरिकहरू देखिने, सुन्ने र चिनिने छन्।

शिक्षाको बाधा तोड्दैः रोशनको शिक्षा यात्रा

भैरवी गाउँपालिका निवासी ११ वर्षीय रोशन नेपाली शारीरिक अपाङ्गता भयका बालक हुन् । छ जना दाजु-भाइ-बहिनीमध्ये जेठा सन्तानका रूपमा गरिब र बिपन्न परिवारमा जन्मिएका रोशनको जीवन सुरुदेखि नै कठिनाइपूर्ण थियो । उनका बुबा दैनिक ज्यालादारी मजदूरी गरेर परिवारको खर्च चलाउँथे भने आमा घरधन्दामा व्यस्त रहन्थिन् । आर्थिक अभाव र दैनिक व्यस्तताका कारण परिवारसँग रोशनको हेरचाह तथा शिक्षाका लागि न त समय थियो, न त स्रोत ।

शारीरिक अपाङ्गता भएकाले रोशन राम्रोसँग हिँडडुल गर्न सक्दैनथे र परिवारसँग आवश्यक उपचार गराउने आर्थिक अवस्था थिएन । जसका कारण उनका दाजुभाइहरू विद्यालय जान्थे, तर उनी भने घरमै बस्न बाध्य थिए। दाजुभाइहरू विद्यालय जाँदा उनलाई दुःख र निराशा लाग्थ्यो। बाल्यकालमा आफ्नो अवस्था ठीकसँग नबुझे पनि, उमेर बढ्दै जाँदा उहाँले शिक्षा, मित्रता, र साधारण दिनचर्या जस्तै व्यक्तिगत सरसफाइमा आफू समस्यामा रहेको भन्ने कुरा बुझ्दै गए। उनले प्रायः सोच्थे, "म अपाङ्ग नहुन्थें भने म पनि विद्यालय जान्थें, साथीहरूसँग खेल्थें, अरूजस्तै हुन्थें।"

तर उनको जिबनमा परिवर्तन सोसेक नेपालबाट संचालित हातेमालो परियो जनाबाट सुरुवात भयो । अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई समावेशी शिक्षामा जोड्ने मुख्य उद्देश्य रहेको उक्त परियोजना चारवटा पालिकामा कार्यान्वयनमा रहेको छ। 'घरमै विद्यालय' परियोजनाको एक महत्त्वपूर्ण कार्यक्रम रहेको र जसले शारीरिक वा बहुअपाङ्गता भएका विद्यालय जान नसक्ने बालबालिकाको सिक्षण सिकाई क्रियाकलापलाई सहज गर्नका लागि संचालन गरियको हो । यस कार्यक्रमअनुसार, प्रत्येक बालबालिकालाई सरकारले तोकेको पाठ्यक्रम अनुसार घरमै सिकाउने गरी एक जना प्रशिक्षित शिक्षक नियुक्त गरिन्छ। यो 'घरमै विद्यालय' कार्यक्रमबाट भैरवी गाउँपालिका वडा नम्बर ४ मा बस्ने रोशनलाई पनि प्रत्यक्ष रुपमा सहयोग गर्ने अभिप्रायले सञ्चालन गरियको हो । स्थानीय

वडा कार्यालय र गाउँपालिकाको समन्वयमा प्रियंका बिकलाई रोशनका लागि शिक्षकको रूपमा छनोट गरियो र आवश्यक प्रशिक्षण प्रदान गरियो ।

त्यसपछि प्रियंका हरेक दिन रोशनको घर आउँछिन् र उनलाई ४-५ घण्टा पढाउँछिन्। सुरुमा रोशन लजालु थिए, पढाइमा रुचि थिएन र व्यक्तिगत सरसफाइको महत्त्व बुझ्दैनथे । अरूसामु बोल्न डर मान्थे। उनकी आमाका अनुसार, परिवारले पनि उहाँको हेरचाह र सरसफाइमा खासै ध्यान दिएको थिएन । तर बिस्तारै सबै कुरा परिवर्तन हुँदै गयो । शिक्षकको निरन्तर समर्थन र प्रेरणाबाट रोशनले पढाइमा चासो राख्न थाले ।

उनले व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिन थाले, आफ्नै हेरचाह गर्न थाले । आजकल रोशन बिहान चाँडै उठ्छन्, आमाबुबाको सहयोगमा हातमुख धुन्छन् र उत्साहित भई पढ्न बस्छन् । उनी अब अरूको अगाडि आत्मविश्वासका साथ बोल्न सक्छन् । व्यवहार र दिनचर्यामा उल्लेखनीय सुधार आएको छ। उनी एक दिन पनि पढाइ छुटाउहाँ चाहँदैनन् र अहिले विद्यालयमा पनि भर्ना भएका छन् ।

यो परिवर्तनले रोशन मात्र होइन, उहाँको सम्पूर्ण परिवारमा खुसी र आशा ल्याएको छ । रोशनको यो यात्रा देखाउँछ कि समावेशी शिक्षा र समर्पित सहयोगले अपाङ्गता भएका बालबालिकाको जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउहाँ सक्छ । साथै, गाउँपालिकाबाट सञ्चालित जनता आवास कार्यक्रममार्फत रोशनको घर पनि निर्माण भयकाले परिवारको सदस्यहरुलाई सजिलो भयको छ ।

उनकी आमा भन्छिन्, "हाम्रो समुदायमा अझै पनि अपाङ्गता भएका बालबालिकाको हेरचाह र सहयोगप्रतिको चेतना कम भयको अवस्थामा घरमै विद्यालय' कार्यक्रमले गर्दा मेरो छोराको भबिस्य राम्रो भइरहेको छ, सहयोगका लागि सहयोगी संथाहरु प्रति धेरै धेरै धन्यबाद छ, ।"

रोशनको यात्रा एउटा सन्देश हो – सहि सहयोग प्राप्त भयो भने, शारीरिक अवस्था जस्तो भए पनि प्रत्येक बालबालिकामा सिक्ने, पढ्ने र सुखी जीवन बाँच्ने सम्भावना हुन्छ । यद्यपि, अझै उहाँको जीवनमा ठोस परिवर्तन ल्याउहाँ धेरै मेहनत आवश्यक 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 ।

भगवतीको सामुदायिक सशक्तिकरणको यात्रा

दैलेख जिल्लाको दुल्लु नगरपालिकामा बस्ने २५ बर्सिया भगवती भण्डारी, अल्बिनिज्म र दृष्टि सम्बन्धि अपांगता भएकी महिला हुनुहुन्छ। सामान्य आर्थिक पृष्ठभूमि भयको परिवार कि उनले प्रारम्भिक जीवन सामाजिक विभेद, सीमित सामाजिक गतिशीलताले गर्दा उहाँले कठिनाइको सामना गर्नु परेको थियो । प्रारम्भिक तहमा स्थानीय राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालयमा भर्ना भएतापनि, अपांगता र मनो-सामाजिक समस्याका कारण उनले प्रायः बहिष्कृत महसुस गर्नुहुन्थ्यो र समुदायसँग आत्मविश्वासका साथ संलग्न हुन सक्नु हुन्नथ्यो । तर भित्रि आत्मविश्वास र परिवारको साथ् सहयोग पायर उनले आफनो अध्ययन क्रियाकलापलाई निरन्तरता दिनुभयो ।

उनको जिबनको परिबर्तनको यात्रा सोसेक नेपालद्वारा सञ्चालित हातेमालो परियोजनामा आबद्धता भयपछी शुरुवात भयो । परियोजनामा सामुदायिक परिचालकको दरखास्त आह्वानमा अपांगता भएका व्यक्तिहरूका लागि विशेष प्राथमिकता गरियको र उक्त पदमा उनलाई पनि आबेदन पेश गर्न प्रोत्साहन गरियो । ततपश्च्यात उक्त पदमा उनी छनौट हुन् सफल हुनु भयो ।

उनी भन्छिन, सुरुमा आबेदन पेश गर्न डराएको थिय, तर संथाका कर्मचारीहरुको प्रोत्साहनबाट आबेदन पेश गरे र सो पदमा छनौट पनि भए, सामुदायिक परिचालकको रूपमा चयन हुनु आफनो जीवनमा नयाँ अध्यायको सुरुआत बन्यो, जसले गर्दा मेरो व्यक्तिगत विकास र सशक्तिकरणतर्फ मार्ग खोल्यो ।

हातेमालो परियोजना टोलीको नियमित सहयोगसँगै भगवतीले विभिन्न क्षमता अभिवृद्धि कार्यक्रमहरूमा सक्रिय रूपमा भाग लिन थालिन । नेपालगञ्जमा आयोजित चारदिने एल्बिनिजम तथा अपांगता सम्बन्धी विशेष तालिममा सहभागी भएपछि उनको आत्मविश्वास अझै मजबुत बन्यो । त्यसपछि उनले

अधिकारसम्बन्धी अभियानहरू र अपांगता सशक्तिकरण समूहहरूमा सक्रिय भूमिका खेल्न थालिन । विद्यालय बाहिर रहेका अपांगता भएका बालबालिकालाई विभिन्न विद्यालयमा भर्ना गराउने कार्यमा समेत उनले पहलकदमी लिनुभयो । अपांगता भएका बालबालिकाको लागि एक पहुँचको मार्ग तयार पार्दै, उनले समुदायमा आत्मविश्वासी र सक्रिय नेतृका रूपमा स्थापित भयकि छिन ।

उनका उल्लेखनीय उपलब्धिहरूमध्ये एक हो, अपांगता भएका महिलाहरूका लागि लक्षित कम्प्युटर तालिम कार्यक्रम सुरु गर्नु । यो पहलकदमीको कार्यले गर्दा महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालयबाट प्रसंशा प्राप्त गर्नुका साथै स्थानीय सरकार र समुदायको समर्थन प्राप्त गर्न सफल हुनु भएको थियो । त्यस्तै गरी, उनले स्थानीय सरकारका प्रतिनिधिहरूसँग सहकार्य गर्दै अपांगता समावेशी बजेट र सेवा प्रवाहका लागि निरन्तर पैरवी गर्नुभएको छ ।

आजको दिनमा भगवती भण्डारी एक सामाजिक अभियन्ता र अपांगता अधिकार कर्मीका रूपमा खुलेर चिनिनुहुन्छ। उहाँको कथा समावेशी अवसर, सहयोगी वातावरण, र समुदायमा-आधारित सशक्तिकरणले अपांगता भएका व्यक्तिहरूको सम्भावना कसरी उजागर गर्न सकिन्छ भन्ने एक ज्वलन्त प्रमाण हो ।

सोसेक नेपाल भगवती भण्डारीको प्रेरणादायी यात्राको उच्च मूल्याङ्कन गर्दछ र भविष्यमा पनि यस्ता थप अवसरहरू वञ्चित समुदायहरूका लागि सिर्जना गर्न प्रतिबद्ध रहनेछ ।

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 ।

आत्मसम्मान र समावेशीतर्फ–कमला

दुल्लु नगरपालिकामा बस्ने २९ वर्षीया कमला कार्की, बौद्धिक अपांगता भएकी महिला हुन्, जो लामो समयदेखि सामाजिक उपेक्षा र संवेदनशील अवस्थामा आफनो जीवन व्यतित गरिरहनु भयको थियो । गर्भवती अवस्थामा आफ्नो अधिकार र सुविधाबारे थोरै मात्र जानकारी पायकी उनले दैनिक जीवनमा थुप्रै कठिनाइहरू भोग्नुपर्‍यो । अपांगता अधिकार र सामाजिक सुरक्षाबारे जानकारी नहुनुका कारण उनका परिवारका सदस्यहरू पनि उचित सहयोग गर्न सक्दैनथे । उनी आफ्नो अधिकारप्रति अनविज्ञ थिइन्, र उनीको आवाज न त परिवारमा सुन्ने कोही थियो, न त समुदायमा । उनी सरकारले प्रदान गर्ने अपांगता परिचयपत्र नभयको कारणले गर्दा सामाजिक सेवा सुविधाको पहुँचबाहिर थिइन् ।

उनको जीवन परिवर्तनको यात्रा सुरु भयो जब हातेमालो कार्यक्रमअन्तर्गत सोसेक नेपालका समुदाय परिचालकले उनलाई भेट गर्नुभयो । नियमित घरभेट र सन्दर्भ अनुसार परामर्श र चेतनामूलक कार्यक्रमहरूमार्फत कमला र उनको परिवारलाई अपांगता अधिकारबारे सचेतिकरण गर्न थालियो। यो संलग्नतासँगै कमलाले र परिवारका सदस्यहरुले अपांगता भएका व्यक्तिको हैसियतमा प्राप्त हुने अधिकारहरु र सरकारी दर्ता तथा सहयोग प्रणालीमा समावेश हुनुको महत्त्व बुझ्न थाल्नुभयो ।

उनको जिबन यात्रामा ठूलो मोड तब आयो, जब स्थानीय अपांगता अधिकारकर्मी तथा हातेमालो कार्यक्रमकी सामुदाय परिचालक भगवती भण्डारीले कमलालाई सामाजिक सेवा सुबिधाहरुका सम्बन्धमा व्यक्तिगत रूपमा पनि सहयोग गर्न थाल्नुभयो । भगवतीले कमला र उनको परिवारलाई निरन्तर हौसला दिँदै अपांगता परिचयपत्रका लागि आवश्यक प्रक्रिया बुझ्न र सहजीकरण कार्यमा सहयोग गर्नुभयो । अन्त्यमा दुल्लु नगरपालिकाको समन्वयमा कमलाले अन्ततः अपांगता परिचयपत्र प्राप्त गर्न सफल हुनुभयो ।

अपांगता परिचयपत्रले कमलाको जीवनमा ठूलो परिवर्तनको संकेत गर्यो, यसले उनीलाई सरकारी सेवाहरूमा पहुँचको ढोका खोलिदियो, विशेषगरी गर्भावस्थामा स्वास्थ्य तथा प्रसूति सेवाको सम्भावित सहयोग पाउने अवसर प्रदान गऱ्यो । अझ महत्वपूर्ण कुरा के हो भने, कमला र उनीको परिवार अहिले अपांगता सम्बन्धी अधिकारबारे जानकार भएका छन्, र कमला स्वयं अहिले कार्यक्रम अन्तर्गत स्वालंबन समूहमा आबद्ध रही सामुदायिक चेतनामूलक गतिविधिहरूमा भाग लिन थालेकी छन् ।

कमलाको कथा विशेष गरि सहकर्मीको सहयोग र समावेशी कार्यक्रमहरूबाट बौद्धिक अपांगता भएका सीमान्तकृत महिलाहरूको जीवन कसरी रुपान्तरण हुन सक्छ भन्ने प्रेरणादायी उदाहरण हो । हातेमालो कार्यक्रममार्फत कमला एक्लो पनबाट समावेशीतर्फ, र मौनताबाट आत्मसम्मान र सशक्तिकरणको दिशामा अगाडि बढ्न सफल भएकी छन् ।

आशाका पाइला: रविनाको रुपान्तरण यात्रा

रविना बि.क को जन्म २०७७ साल असार ३० गते भैरवी गाउँपालिका ४ दैलेखमा भएको हो। उनी पम्फा सुनार र पूर्णबहादुर कामीको कान्छी छोरी हुन्। दलित समुदायमा जन्मिएकी रविनामा जन्मजातै शारीरिक अपांगताको लक्षण देखिएको थियो, जसले उनका परिवारलाई गम्भीर चिन्तामा पार्‍यो। उपचारको आशामा परिवारले उनलाई दुईपटक भारतसम्म लिएर गएका थिए। तर त्यहाँका चिकित्सकहरूले खुट्टा काट्नुपर्ने सुझाव दिएपछि परिवारले त्यो निर्णय लिन सकेनन् र नेपाल फर्किए। त्यसपछि पनि दैलेखमा विभिन्न प्रयासहरू गरे, तर उल्लेखनीय सुधार देखिएन। जब रविना अन्य बालबालिकाजस्तै खेल्न र हिँड्न सक्दिनन् भन्ने स्थिति आयो, उनी प्रायः एउटै स्थानमा मात्र बसिरहन्थिन्। उनकी आमाले कहिल्यै छोरीलाई आफ्नै खुट्टाले हिँडेको देख्न पाइन्छ कि भन्ने आशामा बाँचिरहेकी थिइन्।

२०८१ साल असोज ६ गते, भैरवी गाउँपालिकाको आयोजनामा सोसेक नेपालद्वारा सञ्चालित हातेमालो परियोजनाको समन्वयमा, CBM Global को आर्थिक सहयोगमा हिमालय मावि डाँडिमाडीमा आयोजित निःशुल्क स्वास्थ्य शिविरको बारेमा उनको अभिभावकले जानकारी पाए। उक्त शिविरमा अभिभावकले उनलाई उपचार गर्नका लागि लिएर गए र पछि चिकित्सकहरूको टोलीले रविनाको खुट्टाको अपरेसन गर्नुपर्ने र जिल्ला बाहिर लिएर जानु पर्ने सुझाव दियो।

उपचार निःशुल्क हुने भएपछि रविनाको आमा उनलाई सुर्खेत स्थित HRDC लिएर गइन्। त्यहाँ उनको खुट्टामा प्लास्टर गरियो, जुन हरेक हप्ता परिवर्तन गरिन्थ्यो। त्यसपछि उनलाई काभ्रेको HRDC (Hospital and Rehabilitation Centre for Disabled Children) बनेपामा थप उपचार

तथा अपरेसनका लागि रिफर गरियो । बनेपामा झण्डै चार महिना उपचारपछि र विनाको खुट्टामा उल्लेखनीय सुधार आयो । अहिले उनी आफ्नै खुट्टाले हिँड्न सक्छिन् र २०८२ सालदेखि नेपाल राष्ट्रिय आधारभूत विद्यालय, महतारागाउँमा बालशिक्षा कक्षामा अध्ययन गरिरहेकी छन्। रविना अहिले आफ्ना साथीसँग विद्यालय हिँडेर आउजाउ गर्न सक्षम भएकी छिन् ।

रविनाको आमा भन्छिन:

“गाउँमा धेरैले छोरीलाई ‘कुन जन्मको पाप’ भनेर हेप्थे। त्यो सुन्दा मन दुख्थ्यो । यदि त्यो स्वास्थ्य शिविर नआएको भए, आजसम्म पनि मेरी छोरीको उपचार हुने थिएन, न त ऊ विद्यालय जान सक्ने हुन्थी । त्यसैले म भैरवी गाउँपालिका, सोसेक नेपाल, र CBM Global लाई हृदयदेखि धेरै धेरै धन्यवाद दिन चाहन्छु ।”

एकान्तबाट प्रेरणासम्म: "घरमै विद्धयालय" शिक्षाको यात्रामा दिपिन

गमौडी, दुल्लु नगरपालिका-९ का १७ वर्षीय दिपिन नेपाली जन्मदेखि नै शारीरिक अपांगता भएका किशोर हुन्, जसका कारण उनलाई हिँडडुल गर्न गाह्रो हुन्छ। भीमबहादुर कामी र लक्ष्मी कामीका चार सन्तानमध्ये तेस्रो सन्तानका रूपमा जन्मिएका दिपिनको परिवारको आर्थिक अवस्था निकै कमजोर छ। बुवा भारतमा मजदुरी गर्नुहुन्छ भने आमा खेतीपाती र घरको जिम्मेवारी सम्हाल्नुहुन्छ। घर नजिकै विद्यालय भए पनि दिपिन १६ वर्षसम्म विद्यालय जान सकेनन् । अन्य बालबालिका विद्यालय जाँदा उनी पनि जान चाहन्थे, तर परिवारले उनलाई बोकेर लैजान सक्ने अवस्था थिएन, जसले गर्दा उनी शिक्षाबाट टाढा रहनुपर्‍यो ।

तर दिपिनको जीवनमा नयाँ मोड तब आयो जब सीबीएम ग्लोबलको आर्थिक सहयोग र सोसेक नेपालको कार्यान्वयनमा "हातेमालोः हाम्रो आवाज हाम्रो सहभागिता" अन्तर्गत "घरमै बिद्धयालय" कार्यक्रम सुरु गरियो। २०८१ मंसिर ७ गतेदेखि तालिमप्राप्त स्थानीय समुदाय शिक्षक सूर्य पुरीले दिपिनलाई घरमै गएर पढाउनी सुरु गर्नुभयो । पहिलोपटक दिपिनले घरमै बसेर शिक्षाको पहुँच पाउनी थाले। सुरुका दिनमा उनी लजालु र कम बोल्ने स्वभावका थिए, तर केही समयमै उनी पढाइमा रमाउनी थाले। अहिले उनी पढ्नका लागि हर्षका साथ पर्खिरहेका हुन्छन् र प्रायः शिक्षकलाई सोध्छन्, "भोलि के पढ्ने हो?"

पाठ्यपुस्तक, सिकाइ सामग्री, गृहकार्य, मूल्याङ्कन र अभिभावकको सहयोगले गर्दा छोटो समयमा नै दिपिनले उल्लेखनीय प्रगति गरेका छन्। चित्रकला, गणित,

र विज्ञानमा उनी विशेष चासो देखाउँछन्। साहित्य र कथा लेखनप्रतिको उनीको रुचि यति गहिरो छ कि उनी आफूलाई झमक कुमारी घिमिरे जस्तै लेखक बन्ने सपना देख्छन्। पढाइबाहेक उनीलाई गाउने, नाच्न, र प्रेरणादायी भिडियो हेर्न पनि निकै मन पर्छ, जसले उनीलाई खुसी र आत्मविश्वासी बनाउँछ।

दिपिनको कथा केवल शिक्षाको यात्रा मात्र होइन, यो समावेशीकरण, दृढता र पुनःजागृत सपना बोकेको कथा हो। “घरमै बिद्धालय” कार्यक्रमले उनलाई शिक्षासँगै आशा, आत्मविश्वास र नयाँ जीवनको उज्यालो दिएको छ। हाल उनी कक्षा १ मा भर्ना भयका छन् र नियमित रूपमा पढाइमा लागिरहेकै छन्। उनको सिक्ने इच्छा, परिवारको साथ र सहजकर्ता शिक्षकको समर्पणले उनलाई गाउँका अन्य अपांगता भएका बालबालिकाका लागि प्रेरणाको स्रोत बनाएको छ। दिपिन आज हाँस्दै सिकिरहेका हुन्छन र उज्यालो भविष्यको सपना देखिरहेका 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।

तरकारी खेतीमार्फत संघर्षदेखि दिगोपनातर्फ

दैलेखको ठाटीकाँध-६ की ३६ वर्षीया मन्सरा रोकाया, पाँच सन्तानकी आमा हुन्। आज दृढता र रुपान्तरणको प्रतीकका रूपमा उभिएकी छिन्। उनको परिवारमा दुई छोरा, तीन छोरी र श्रीमान छन्। पेशाले शिक्षिका तर समर्पणले किसान मन्सराको जीवनमा सहकार्य परियोजनामा सहभागितापछि सकारात्मक मोड आएको छ।

यो परियोजना एईइन को वित्तीय सहयोगमा सोसेक नेपालले कार्यान्वयन गरिरहेको हो। १६ वर्षको उमेरमा विवाह गरेकी मन्सराले आर्थिक रूपमा कमजोर परिवारका कारण थुप्रै चुनौतीहरू भोग्नुपऱ्यो। घरमा सीमित स्रोत भएकाले उनका श्रीमान रोजगारी खोज्न घरबाहिर जानुपऱ्यो, तर कम शैक्षिक योग्यता भएकाले पर्याप्त आम्दानी गर्न सकिएन। यी सबै कठिनाइबीच पनि उनले आफ्नो पढाइ जारी राख्दै स्नातक तह पूरा गर्नुभयो, यो उपलब्धिलाई उनी सधैं गर्वकासाथ सम्झनुहुन्छ। सहकार्य परियोजनामा सहभागी हुनु अघि उनी आफ्नो जमिनमा केवल गहुँ र मकै मात्र लगाउनुहुन्थ्यो, जसले परिवारको लागि वार्षिक खाद्यान्न अपुग हुने अवस्था थियो। तर सहकार्य परियोजनाका संयोजक जीवराज रेग्मीलाई भेटेपछि र छलफलका क्रममा परियोजनाबारे जानकारी र ब्यबसायिक तरकारी खेतीको महत्वको बारेमा जानकारी पाउँनु भयो। त्यस पछी मन्सराले "म पनि गर्न सक्छु र समर्पणका साथ राम्रो खेती गर्छु।" भन्दै तरकारी खेती सुरु गर्ने निर्णय गर्नुभयो।

सोसेक नेपालले संचालन गरेको तीन दिने तालिमबाट मन्सराले बीउ रोप्ने प्रविधि, घरेलु जैविक विषादी बनाउने तरिका र तरकारी खेतीका आधारभूत सीप सिक्नुभयो। परियोजनाले सुरुमा मौसमी बीउ र अस्थायी प्लास्टिक टनेल उपलब्ध गरायो। तर पहिलो प्रयासमा खराब मौसमका कारण अधिकांश बाली नष्ट भए। त्यसपछिको सहयोग स्वरूप परियोजनाले टिकाउ स्थायी टनेल उपलब्ध गरायो। राम्रो पूर्वाधार र सीपका कारण उनले क्रमशः खेती विस्तार गर्न थाल्नुभयो।

सुरुमा सानो रूपमा सुरु भएको खेती अहिले दिगो आम्दानीको स्रोत बनेको छ। उनले अब बर्खेबालीबाहेकका तरकारी उत्पादन गर्दै आफ्नै परिवारलाई खान पुग्ने मात्र नभई छिमेकी बजारमा बिक्री गरेर वार्षिक एक लाख रुपैयाँभन्दा बढी आम्दानी गर्न थाल्नुभएको छ, आज मन्सरा आफ्नो शिक्षण पेशा र खेती दुवैमा समय ब्यब्थापन गर्दै आर्थिक स्थायित्व, पारिवारिक एकता र सामुदायिक सम्मान प्राप्त गर्न सक्षम भयकी छिन्। आगामी दिनमा उनी आफ्नो खेती अझ विस्तार गर्न उत्सुक छिन् र संथाबाट थप सहयोगको अपेक्षा राख्छिन्।

मन्सराको सफलताले समुदायमै लहर पैदा गरेको छ। आर्थिक उपलब्धिमात्र होइन, पेशागत र व्यक्तिगत जीवन सन्तुलन गर्ने क्षमताका कारण उनी अब आदर्शका रूपमा देखिन थाल्नुभएको छ। उनीको यात्राले धेरैलाई, विशेष गरी महिलालाई, दिगो खेती अभ्यासमा लाग्न प्रेरित गरेको छ।

"जब छिमेकी र आफन्तहरूले मेरो कामको प्रशंसा गर्छन्, म गर्व गर्छु, आज म यसरी सार्वजनिक रूपमा बोल्न सक्छु, तर यहाँ अझै पनि धेरै महिला छन् जसले आफ्नो नामसम्म भन्न सक्दैनन्, उनीहरुको लागि पनि आत्मविश्वास बढाउने कार्यक्रमहरू आवश्यक छन्।" उनी भन्छिन्। मन्सराको कथा लक्षित सहयोग, सीप तालिम र सामुदायिक सहभागिताले महिलालाई सशक्त बनाएर परिवारसमेत उकास्न सक्ने उत्कृष्ट उदाहरण 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 हैन् कसरी सोच्ने सिकाऔं।

बबिता, घरायसी संघर्षबाट सशक्त कृषकसम्म

ठाटीकाँध गाउँपालिका-६ निवासी, ३२ वर्षीया तीन सन्तानकी आमा बबिता रोकाया, सधैं घरायसी काम र गुजारा चलाउने खेतीका बीचमा सन्तुलन मिलाउँदै कठिन जीवन बिताइरहेकी थिइन् । "१८ वर्षको उमेरमा विवाहपछि, श्रीमानको सानो इलेक्ट्रोनिक्स पसलले परिवार धान्न गाह्रो पर्थ्यो र कहिलेकाहीँ दुई छाक खानसमेत मुस्किल पर्थ्यो," उनी सम्झन्छिन् ।

सोसेक नेपालको "सहकार्य परियोजना" मार्फत उनको जीवनमा परिवर्तन सुरु भयो। परियोजना मार्फत व्यावसायिक तरकारी खेती गर्न उत्साहित गरिएकी उनले सुरुवाती चरणमा ठूलो स्तरमा खेती र बजार प्रणाली बुझ्न गाह्रो महसुस गरेकी थिइन् । तर सोसेक नेपालका कर्मचारीको निरन्तर सहयोग र घरमै बनाउनी सकिने जैविक विषादी सम्बन्धी दुईदिने तालिमले गर्दा उनको आत्मविश्वास बढाउँदै गयो। उनी, बिस्तारै गुजारा चलाउने खेतीबाट क्रमशः नाफामूलक खेतीतर्फ अग्रसर हुन् थालिन् । आज बबिता ताजा जैविक तरकारी उत्पादन गरेर स्थानीय बजारमा बिक्री गर्छिन्। आफ्नै आय व्यवस्थापन गर्दै उनले परिवारको खर्च धान्ने मात्र नभई, छोराछोरीलाई राम्रो पढाइ-लेखाइ गराइरहेकी छिन् र केही रकम बचतसमेत गर्न सक्षम भएकी छिन्। तरकारी खेतीबाट भएको नाफाले उनले आफ्नै नाममा जग्गा किनेकी छिन्, जसले परिवारलाई दीर्घकालीन स्थायित्व दिलाएको छ ।

व्यक्तिगत सफलता सहित उनलाई घर र समुदायमा निर्णयकर्ता बन्ने अवसर दिएको छ। उनी वित्तीय रुपमा सशक्त भएकी छिन् र निरन्तर सिकाइप्रति उत्सुक छिन् । उनले स्थानीय किसानहरूको उत्पादन संकलनका लागि संकलन केन्द्र स्थापना गर्ने सपना देखेकी छिन्, जसले नोक्सानी घटाउने र ठूलो बजार मा सजिलो पहुँच पुऱ्याउने विश्वास राख्छिन् । "म सोसेक नेपालप्रति अत्यन्तै आभारी छु," बबिता भन्छिन् । उनीको सफलताको कथाले देखाउँछ–रणनीतिक सहयोग र सशक्तीकरणले कसरी संघर्षशिल व्यक्तिलाई आत्मनिर्भरता, सम्मान र गर्व गर्न लायक सम्मको यात्रा गराउनी सक्छ ।

“मौनता तोड्दै : रिताले पाएको सुरक्षा र न्याय”

रिता नेपाली (नाम परिवर्तन), उमेर १८ वर्ष, सिम्ता गाउँपालिका की बासिन्दा हुन् । पाँच जनाको परिवारमा उनी सबैभन्दा कान्छी छोरी हुन्, जहाँ उनका बुवा दैनिक ज्यालादारी मजदुरी गर्छन् र आमा गृहिणी हुन्। परिश्रमी विद्यार्थी रहेकी रिता, हाल श्री स्थानीय एक माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा १२ मा अध्ययनरत छिन् । सन् २०२५ फेब्रुअरी १६ देखि १८ सम्म आयोजित १६औं राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड प्रतियोगितामा उनले सहभागिता गरेकी थिइन् ।

प्रतियोगिता सकिएको केही दिनमै, उनको फोटो प्रयोग गरिएको नक्कली आईडीबाट लगातार नराम्रा सन्देशहरु, तस्बिर र गालीगलौजका शब्दहरू आउन थाल्यो र पछी घरमै आएर क्षति पुऱ्याउने धम्कीसमेत दिइयो । शुरु शुरुमा उनले यी कुराहरु आफैंमा सिमित गरेकी थिइन् तर पटक पटकपटक यस्ता सन्देशहरू बढ्दै गएपछि त्रसित, चिन्तित र भावनात्मक रूपमा अशान्त भइन्। अरुले गलत बुझ्ने डरले उनले कसैलाई नभनी एक्लै सहने र घरबाट बाहिर निस्कनसमेत हिच्किचाउनी थालिन् र साथीहरूलाई उनको व्यवहार असामान्य लाग्न थाल्यो ।

स्टेफ टु लर्न (STL) परियोजना अन्तर्गत कार्यरत घटना ब्यब्थापकले गरेको एक सचेतनामुलक सत्रमा उनले गुनासो व्यवस्थापन (CRM) को महत्व र उपलब्ध सहयोगबारे थाहा पाइन । यसले उनलाई हिम्मत दियो र उनले विद्यालयको गुनासो फोकल शिक्षकसँग आफ्नो पीडा सुनाइन् । शिक्षकले मुद्दालाई विद्यालयको गुनासो व्यवस्थापन समितिसम्म पुऱ्याए, जसले नजिकैको प्रहरी चौकीमा रिफर गऱ्यो । प्रहरीले गम्भीरताका साथ छानबिन गर्दा दोषी फेला पारे र आवश्यक कारबाही गरियो । त्यसयता, उनीलाई कुनै नक्कली आईडीबाट आपत्तिजनक सन्देश आएका छैनन् । डर र चिन्ता कम गर्न निरन्तर परामर्श सेवा पाउँदै आएकी रिताको चिन्ता लक्षण अहिले पूर्ण रूपमा हराइसकेको छ र उनी फेरि सुरक्षित महसुस गर्दैछिन् । उनीले भनिन्, “समस्या मनमै राखेर बस्दा आफनै आत्मबल घट्ने जसले गर्दा समस्या झन् झन् बढ्दै जाने हुन्छ। हिम्मत गरेर आफ्ना समस्याहरु जिम्मेवार ब्यक्तिहरु जानकारी गराउनु पर्ने रहेछ, जसले गर्दा समस्या समाधान हुन्छ। सहयोगको लागि विद्यालय, गुनासो व्यवस्थापन समिति, प्रहरी र सेफ टु लर्न कार्यक्रमको पहलप्रति हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछु” ।

बालविवाह विरुद्ध सशक्त आवाज

१५ वर्षीया छात्रा अनिता बस्नेत दैलेख जिल्लाको नारायण नगरपालिका वडा नं. ६ बाट, आफ्नै समुदायमा बालविवाह विरुद्धको अभियानमा शक्तिशाली आवाज बनेकी छिन् । पहिले लजालु र संकोची स्वभाव भएकी निताले 'आवाज नेपाल'ले सञ्चालन गरेको ट्रान्सफर्मेशन क्लासमा सहभागी भएपछि आत्मविश्वास र लक्ष्य दुवै पाउन सकिन्। यस कार्यक्रमले नेतृत्व क्षमता विकास गर्दै बालविवाह, लैङ्गिक समानता र मानवअधिकारजस्ता विषयमा सचेतना बढाउने काम गर्यो ।

निरन्तर सहभागिताबाट निताले सार्वजनिक रूपमा बोल्ने आत्मविश्वास पाउन थालिन् र परिवर्तनका लागि आवाज उठाउन सक्ने भइन् । एउटा निर्णायक मोड तब आयो जब सोसेक नेपालले उनको विद्यालयमा बालविवाह सम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रम गरायो, जसबाट उनले बालविवाहका कानुनी, सामाजिक र स्वास्थ्य सम्बन्धी असरबारे स्पष्ट जानकारी पाइन् ।

त्यसको केही समयमै, निताले आफ्नी घनिष्ठ साथीको विवाह गरिँदैछ भन्ने थाहा पाइन्। प्राप्त ज्ञान र आत्मविश्वासका आधारमा उनले साथी र उनको परिवारलाई बालविवाहका जोखिम र कानुनी असरबारे बुझाइन् । उनको साहसिक कदमले त्यो विवाह रोकियो र उनकी साथी विद्यालयमै निरन्तर अध्ययन गर्न प्रेरित भइन् ।

त्यसपछि निता समुदायमा सक्रिय भइन् । उनले परिवार र साथीहरूबीच अनौपचारिक सत्रहरू लिएर बालविवाह रोक्न सचेतना फैलाइन्, साथै प्रहरी (१००) र बाल संरक्षण (१०९८) जस्ता हेल्पलाइन प्रयोग गर्न प्रेरित गरिन् ।

आज निता अरू युवाहरू माझ प्रेरणाको स्रोत बनेकी छिन्–बालविवाह विरुद्ध उभिन र शिक्षा मार्फत आफ्नो जीवन निर्माण गर्न । लजालु छात्राबाट युवा अभियानकर्ता सम्मको उनको यात्राले देखाउँछ–सचेतना, शिक्षा र सामुदायिक सहयोगले युवाहरूलाई परिवर्तनका दूत बनाउन सक्छ ।

हानिकारक मूल्य मान्यताहरु हटाउदै मंजु

मेरो नाम मञ्जु ओली हो । म कर्णाली प्रदेशको दुर्गम दैलेख जिल्लामा जन्मेकी हुँ । मेरो पहिलो महिनावारीको पीडादायी अनुभव र विभेद आज पनि मलाई स्पष्ट सम्झना छ । महिनावारीको समयमा मलाई छाउगोठमा अलगै बस्न बाध्य गर्नुका साथै परम्परागत मान्यताले गर्दा प्रयाप्त मात्रामा पौष्टिक खानाको अभाब हुन्थियो । यस्तो विभेद र एक्लोपनाले साह्रै नराम्रो महसुस हुन्थियो ।

बिबाह पश्चायत पनि महिनावारी हुँदा अझै त्यही पुरानो छाउपडी प्रथा पालन गर्न बाध्य पारिन्थ्यो । जब मैले पहिलो सन्तान एक छोरी जन्माएँ, समाजले अझ बढी प्रश्न र दबाब थप्यो । त्यही समयमा मैले आफैंसँग कसम खाएँ "मेरो छोरीले कहिल्यै मेरो जस्तै पीडा भोग्न नपरोस् ।" यसै सपना लिएर म छोरीलाई राम्रो शिक्षा दिनका लागि सुर्खेत सरैं । त्यहाँ बस्दा विभिन्न संस्थासँग सम्पर्कमा आइँ र काम गर्ने अनुभव पनि बटुलें । यसैक्रममा फेब्रुअरी २०२५ देखि सोसेक नेपालबाट संचालित सशक्त महिला समृद्ध नेपाल कार्यक्रममा फिल्ड अफिसर को रूपमा सोसेक नेपालमा काम गर्ने अवसर मिल्यो ।

अनुभवबाट आएको प्रेरणा

सशक्त महिला समृद्ध नेपाल कार्यक्रम अन्तर्गत मैले रूपान्तरण सत्रहरू, पारिवारिक संवाद कार्यक्रम, अन्तर-पुस्ता संवाद, समुदायमा आधारित संस्थासँग छलफल, भेटघाट, बैठक र विभिन्न वकालत कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुँदै

आएकी छु । यस्ता सामुदायिक खुला संवाद र सामूहिक प्रतिबद्धताले हानिकारक प्रथामा परिवर्तन ल्याउनी सकिन्छ भन्ने कुराको मलाई बोध भयो यही सिकाइले मलाई आफ्नै परिवारमा एउटा साहसिक कदम चाल्न प्रेरित गऱ्यो–छाउपडीको जञ्जाल तोड्न र महिनावारीलाई सम्मानपूर्वक स्वीकार गर्न ।

आफ्नै घरबाट नयाँ सुरुवात

२०२५ अगस्ट ३० गते, मेरी छोरी स्मृतिकालाई पहिलो पटक महिनाबारी भइन र

मेरो बिचारमा यो कुरा लुकाउनु हुदैन जस्तो लाग्यो र यो उत्सव मनाउने क्षण हो जस्तो लाग्यो र हामीले जन्मदिनभैं केक काट्यौं, टीका लगायौं, गीत गाइयो, र नाच्यौं। छोरीकी साथीहरू, छिमेकी र आफन्त सबै सहभागी भए। अझ आश्चर्य संगसंगै खुशी त त्यतिबेला भयो जब मेरा ६२ वर्षका बुबा (जो धामी पनि हुनुहुन्छ), जसले वर्षौंसम्म कडाइका साथ छाउपडी प्रथा पालन गर्नुभएको थियो, उनी पनि कार्यक्रममा सहभागी हुनुभयो, छोरीलाई टीका लगाउनुभयो र खुशी बाँड्दै भन्नुभयो–"अब म कहिल्यै छाउपडी मान्दिन।" त्यो दिन मेरो जीवनको अविस्मरणीय मोड्को क्षण बन्यो। मैले गहिरो रूपमा महसुस गरेँ–महिनावारी लाजको होइन, सम्मान र उत्सवको विषय हो।

परिवर्तन निरन्तरतर्फ

आजभोलि म सशक्त महिला समृद्ध नेपाल कार्यक्रममार्फत समुदायमा निरन्तर सचेतना फैलाइरहेकी छु। म किशोरीहरू, अभिभावकहरू, र स्थानीय नेताहरूसँग छलफल गर्छु, र सकारात्मक सन्देशहरू बाँड्छु।

मलाई गर्व छ–परिवर्तनको सुरुवात मैले आफ्नै घरबाट गर्न सकेँ, र अहिले त्यो परिवर्तन समुदायसम्म फैलिँदैछ। मेरो जीवनमा यो परिवर्तन हुनुमा सोसेक नेपालको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ, यसको लागि संथाप्रति हृदयदेखि आभारी छु, जसले मलाई आवाज, सीप, र आत्मविश्वास दिएको छ, ताकि म मेरो परिवार र समाजमा परिवर्तनको प्रेरक बन्न सकूँ।

परम्परा तोड्दै, समानता निर्माण गर्दै : विष्णु प्रसाद

मेरो नाम विष्णु प्रसाद उपाध्याय हो, म नारायण नगरपालिका-३ को बासिन्दा हुँ। म बाल्यकालदेखि नै गहिरो परम्परागत मूल्यमान्यताहरुले जरा गाडेको समाजमा हुर्किएको थिएँ। मैले कहिल्यै पनि ती परम्पराहरूलाई प्रश्न गरेनँ, किनभने मलाई लाग्थ्यो परम्पराको पालन गर्नु नै जीवनको सही बाटो हो। पुराना चलन र संस्कार पालना गर्नु नै सम्मान र अनुशासनको प्रतीक हो भन्ने मेरो विश्वास थियो।

तर मेरो दृष्टिकोण तब परिवर्तन भयो जब मलाई युरोपियन युनियन, युएनएफपीएको सहयोग र सोसेक नेपालद्वारा संचालित "सशक्त महिला समृद्ध नेपाल कार्यक्रम अन्तर्गत धार्मिक अगुवाहरूसँगको संवाद कार्यक्रममा सहभागी हुने अवसर मिल्यो। सो संवाद कार्यक्रममा सहभागी हुने क्रममा भएका छलफलहरूले गर्दा मेरा आँखाहरू खोले। मैले बुझें कि हामीले पुस्तौंदेखि पालना गर्दै आएका धेरै परम्परा र विश्वास वास्तवमा हानिकारक छन्, जसले समाजमा असमानता, विभेद र हिंसालाई बृदि गरिरहेका छन्। पहिलो पटक मैले महसुस गरेँ, हानिकारक परम्परालाई अन्धो रूपमा अनुसरण गर्नु बुद्धिमत्ता होइन, अज्ञानता हो।

त्यस दिनदेखि मैले निर्णय गरें, परिवर्तनको सुरुवात आफुबाटै हुनुपर्छ। मेरो आफ्नै परिवारमा पनि "देउतालाई चढाइएको गाईभैंसीको दूध दलित समुदायका सदस्यलाई नदिने" पुरानो चलन थियो। मैले यो भेदभावपूर्ण प्रथा अन्त्य गर्ने साहसिक कदम चालें र त्यसको सट्टा दलित दाजुभाइ र दिदीबहिनीहरूसँग

सम्मानपूर्वक दूध बाँड्न थालैं। सुरुमा छिमेकीहरूले मलाई "पागल ब्राह्मण" भनेर जिस्क्याए, तर म मेरो अन्तःकरणको आवाजमा दृढ रहें – अन्यायविरुद्ध उभिनु नै सत्यको बाटो हो।

केही समयपछि सोसेक नेपालले मलाई परिबर्तनका संवाहकको रूपमा छनोट गऱ्यो र दुई दिनको क्षमता विकास तालिममा सहभागी गरायो। उक्त तालिमले गर्दा मेरो समुदाय र समाज प्रति हेर्ने सोच परिबर्तन भयो। उक्त तालिमबाट मैले लिंगमा आधारित हिंसा, छाउपडी र बालविवाहजस्ता हानिकारक प्रथाहरू,

जातीय विभेद, र महिला-पुरुषबीच समान र सम्मानजनक सम्बन्ध बनाउनुपर्ने आवश्यकता बारे गहिरो ज्ञान पाएँ । यी सिकाइका आधारमा मैले आफ्नै कार्ययोजना बनाएँ र समुदायमा चेतना अभिवृद्धिक लागि कार्यक्रमहरू सुरु गर्न थाले र गाउँ, बस्ती, समूह र विद्यालयहरूमा गएर सिकेका कुरा बाँड्न थालेँ । संवाद र छलफलमार्फत मैले लैङ्गिक समानता, महिलाप्रति सम्मान, र सबैलाई जात वा हैसियतभन्दा माथि उठेर सम्मानका साथ व्यवहार गर्नुपर्ने कुरा जोड दिएँ । बिस्तारै, सुरुमा मलाई जिस्क्याउने मानिसहरूले भन्न थाले "तपाईंले ठीक गर्नुभयो ।" यही सोच र व्यवहारको परिवर्तनले मलाई अपार आत्मविश्वास र साहस दियो । आज जब म समुदायका सदस्यहरूलाई मेरो कुरा सुनेर आफ्नै जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँदै गरेको देख्छु, मलाई गर्व र सन्तोष महसुस हुन्छ ।

EWPN कार्यक्रमको "परिवार संवाद र समुदाय संलग्नता" मार्फत प्रारम्भिक परिवर्तनकर्मीहरूलाई सशक्त बनाउने दृष्टिकोणले मेरो सोच मात्र होइन, व्यापक सामाजिक रूपान्तरणमा योगदान गर्ने शक्ति पनि दिएको छ । अहिले परिवार र समुदायहरू समान सम्बन्ध र विभेदविहीन समाजको मूल्य बुझ्न थालेका छन् । पुरुष र महिलाहरूले पुराना हानिकारक चलनहरूलाई चुनौती दिने र स्वस्थ, अहिंसात्मक सम्बन्धहरू अपनाउनी थालेका छन् ।

अब म दृढतापूर्वक विश्वास गर्छु – यदि प्रत्येक व्यक्तिले हानिकारक परम्परालाई प्रश्न गर्ने साहस देखायो भने हाम्रो समाजले समानता र न्याय हासिल गर्न सक्छ । यो कार्यक्रमले मेरो जीवनलाई नयाँ दिशा र दृष्टि दिएको छ, र सबैलाई सम्मानका साथ व्यवहार हुने समुदाय बनाउनेका लागि निरन्तर परिश्रम गर्न प्रेरित गरेको छ । यसका लागि म यो कार्यक्रम र सोसेक नेपालप्रति हृदयदेखि आभारी छु, जसको सहयोगले मेरो व्यक्तिगत परिवर्तनलाई सामूहिक रूपान्तरणको कथामा रूपान्तरण गरिदियो ।

डर देखि साहससम्म : निरुको परिवर्तन यात्रा

मेरो नाम निरु सुनुवार हो । म १५ वर्षकी भए । म नारायण नगरपालिका-३ मा हजुरआमा, हजुरबुबा, बुबा-आमा र चार दिदीबहिनीसँग बस्छु । हाम्रो परिवार सामान्य कृषक परिवार हो । बुबाआमा खेतबारीमा काम गर्नुहुन्छ र कहिलेकाहीँ दैनिक मजदुरी गरेर हाम्रो जीविकोपार्जन गर्नुहुन्छ ।

सानोदेखि म एकदमै शान्त र लजालु स्वभावकी थिएँ । घरको वातावरणले नै मलाई यस्तो बनायो । आमाले पाँच छोरी जन्माउनुभएको थियो, र यसकै कारण समाजका मानिसहरुले उनीलाई विभेदकारी ब्यबहार अपमान गर्थ्यो । छोरा नजन्माएको भन्दै छिमेकीहरूले आमालाई दोष दिन्थे । बुबा पनि अक्सर आमासँग झगडा गर्नुहुन्थ्यो र कहिलेकाहीँ शारीरिक रुपमा हिंसा पनि गर्नुहुन्थ्यो । त्यस्ता बेला हामी दिदीबहिनी डराएर चुपचाप लुक्थ्यौँ । मेरो बाल्यकाल डर र पीडामै बित्यो ।

म विद्यालय नियमित जान्थें, तर घरको अवस्था भने कठिन नै रहन्थ्यो । एक दिन थाहा पाएँ कि हाम्रो विद्यालय नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालयमा सशक्त महिला समृद्ध नेपाल कार्यक्रम अन्तर्गत रूपान्तरण सेसन कार्यक्रम सञ्चालन हुँदैछ । यो कार्यक्रम आर्थिक रूपमा कमजोर परिवारका विद्यार्थीहरूका लागि थियो, र म पनि चयन भइ सहभागी हुने अवसर प्राप्त गरेतापनि सुरुमा म अलि डराएँ । घरबाहिरका कार्यक्रममा छोरीहरू गयको बुबालाई मन नपर्ने भयकाले म

उक्त रूपान्तरण सेसन कार्यक्रममा जान हिचकिचाएँ ।

जब मैले उक्त सेसनमा सहभागी हुने आफनो भित्री इच्छा डर मान्दै मान्दै आमासँग भने । आमाले मलाई हौसला दिनुभयो र भन्नुभयो "डर नमान, उक्त रूपान्तरण सेसनमा जानू र सिक्नु र यसबारेमा तिम्रो बुबालाई म सम्झाउछु ।" आमाको समर्थन पाएपछि म रूपान्तरण सेसनमा सहभागी भएँ । त्यो कक्षा मेरो जीवनको नयाँ अध्याय बन्न पुग्यो । मैले आफ्ना पीडादायी अनुभवहरू सम्झँदै सिक्न

थालेँ– दुःखभित्र पनि समाधान र शक्ति लुकेका रहेछन् । मैले सुरक्षित ठाउँ, विश्वासिला व्यक्ति, प्रजनन स्वास्थ्य, र छोरा नजन्मनु महिलाको दोष होइन भन्ने कुरा बुझें । साथै लैङ्गिक हिंसा गलत हो र यसको विरोध गर्नुपर्छ भन्ने पनि सिकें । यी ज्ञानहरूले मलाई साहस र आत्मविश्वास दिए । बिस्तारै मैले सिकेका कुरा बुबासँग पनि बाँड्न थालेँ । सुरुमा बुबा रिसाउनुभयो र भन्नुभयो, "अब तिमीले मलाई सिकाउने", तर म रोकिनँ, धैर्यका साथ बुझाइरहें । विस्तारै उनी सुन्न थाल्नुभयो । पछि सोसेक नेपालले मलाई दुई दिनको नेतृत्व विकास सम्बन्धि तालिममा सहभागी गरायो । त्यहाँ मैले लैङ्गिक हिंसा, छाउपडी, र लागूपदार्थ दुरुपयोगका बारेमा अझ गहिरो रूपमा सिकें । यसले मलाई घरमा मात्र होइन, विद्यालय र समुदायमा पनि बोल्ने आत्मबल दियो । मैले सानो कार्ययोजना बनाएँ र सचेतना कार्यक्रमहरू विद्यालय र समुदायमा सञ्चालन गर्न थालेँ ।

समुदायका मानिसहरू हामीले संचालन गरेका सचेतना कार्यक्रमहरूमा आउँथे र बुबालाई भन्थे–

"तपाईंकी छोरी त सानी छे, तर ऊ कति राम्ररी बुझ्छे र हामीलाई पनि सिकाउँछे!" त्यो सुनेर बुबाले गर्वका साथ भन्नुभयो, "यदि समाजले मेरी छोरीका कुरा स्वीकार गर्छ भने, म पनि उसबाट सिक्नुपर्छ।" क्रमशः बुबाले आमालाई केवल छोरी जन्माएको भनेर दोष दिन छोड्नुभयो । सबैभन्दा ठूलो परिवर्तन त तब भयो जब उनीले रक्सी पिउने बानी पनि छोड्नुभयो ।

हाम्रो परिवारमा आएको यो परिवर्तनले मलाई असीम खुशी दियो । अब म विश्वासका साथ भन्छु, "यदि म एउटा सानी छोरी भएर आफ्नै बुबा परिवर्तन गर्न सक्छु भने, म अरूलाई पनि प्रेरित गर्न सक्छु।"

मेरो जीवन र परिवारमा आएको यस सकारात्मक परिवर्तनका लागि म सशक्त महिला समृद्ध नेपाल कार्यक्रम र सोसेक नेपालप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्न चाहन्छु, जसले मलाई बोल्ने आवाज, आत्मविश्वास, र समुदायमा प्रेरणाको स्रोत बन्ने शक्ति दिएको छ ।

संघर्षदेखि सशक्ततासम्म- विष्णा

मेरो नाम विष्णा शाही हो। मेरो घर शुभकालिका गाउँपालिका वडा नं. २ मा पर्छ। अहिले म ३२ बर्षकी भए। मैले १८ वर्षको उमेरमा विवाह गरेकी थिएँ। मेरा एक छोरा र एक छोरी छन्। १३ वर्ष अघि श्रीमानको मृत्यु भइपछी घर परिवारको सम्पूर्ण जिम्मेवारी मेरो काधमा आयको थियो।

एकल महिला भएकै कारण घर-परिवार र समाज दुवैबाट विभिन्न समस्या र विभेदको सामना गर्नुपऱ्यो। छोराछोरीको पालनपोषण देखि शिक्षा प्राप्त गर्ने कार्यमा मैले निकै दुःख सहेकी छु। पहिले म समाजमा खुलेर बोल्न सक्दिनथेँ।

कसरी बोल्ने, के बोल्ने भन्ने थाहा नै थिएन। अरूले बोलेको कुरा सुन्न मात्र सक्थेँ, तर जवाफ दिन सक्दिनथेँ।

तर परिवर्तनको सुरुवात भयो, जब हाम्रो गाउँमा सोसेक नेपाल द्वारा सञ्चालित "सशक्त महिला, समृद्ध नेपाल" कार्यक्रम अन्तर्गत "परिवार संवाद कार्यक्रम" सञ्चालनका लागि मलाई तालिममा सहभागी गराइयो। त्यो तालिमको लागि म पहिलो पटक दैलेख पुगेँ। त्यहाँ मैले लैङ्गिक हिंसा, यसको कारण र रोकथामका उपाय, सहायता सेवा कहाँ र कसरी प्राप्त गर्ने भन्ने विषयमा विस्तृत जानकारी

पाएँ । त्यसपछि मैले दैलेखदेखि सुर्खेत हुँदै काठमाडौंसम्म पुग्ने अवसर पनि पाएँ, जुन मेरो जीवनकै ठूलो अनुभव थियो । तालिम लिएपछि म समुदायमा फर्किएँ र यस्ता कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न थालें । सुरुमा बोल्न कठिन भयो, तर कार्यक्रम चलाउँदै जाँदा आत्मविश्वास बढ्दै गयो । अब म विद्यालय, वडा र सामुदायिक कार्यक्रममा गएर सहजै बोल्न सक्छु । कार्यक्रम सञ्चालनबाट मैले भत्ता स्वरूप केहि रकम पनि प्राप्त गर्रें, जसले मेरो छोराछोरीको शिक्षाका लागि केही बचत गर्न सहयोग गऱ्यो । यो कार्यक्रमले मलाई आर्थिक मात्र होइन, सामाजिक र मानसिक रूपमा पनि सशक्त बनायो । अब म जुन ठाउँमा गए पनि आत्मविश्वासका साथ बोल्न र आफना अनुभबहरु सुनाउन सक्षम भयकी छु ।

अहिले यो कार्यक्रम मेरो लागि जीवन परिवर्तनको माध्यम बनेको छ । मैले अझै पनि यस्ता अवसरहरू निरन्तर पाउने आशा राखेकी छु । यसरी बिभिन्न कार्यक्रमहरुमा सहभागी भयपछी मैले जिबनमा धैरै कुराहरु सिकेकिछु, समाजले जस्तो व्यवहार गरे पनि आफूले चाहेमा जुनसुकै काममा पनि अगाडि बढ्न सकिन्छ, बिभिन्न सशक्तिकरणका अवसरहरूले आत्मविश्वास बढ्ने र आफनो पहिचान कायम गर्न सकिने र लैङ्गिक हिंसाको अन्त्यका लागि सीप, ज्ञान र साझा संवाद अत्यावश्यक हुन्छ।

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 ।

खुशीको फसल: दैलेखमा जैविक खेतीको प्रभाव

ग्रीन कर्णाली परियोजना सुरु हुनु अघि गुराँस गाउँपालिका, वडा नं. १, खड्का‌बाडा, दैलेख बस्ने बर्स ४० कि विष्णुदेवी खड्का र उनको परिवार गम्भीर आर्थिक समस्याबाट गुज्रिरहेका थिए। परिवारको दैनिक खर्च चलाउन उ श्रीमान् भारत मजदुरीका लागि जानुपर्थ्यो। घरमा साना बालबालिका र परम्परागत अन्नखेतीको जिम्मेवारी विष्णु देवीकै काँधमा थियो । खेतीबाट हुने आम्दानी निकै थोरै थियो, जसले परिवारको आवश्यकता पूरा गर्न पर्याप्त थिएन । जीवन अत्यन्तै कठिन थियो, प्रत्येक दिन खर्च र खानाको चिन्तामा बित्थ्यो ।

सन् २०२२ मा सोसेक नेपालद्वारा सञ्चालित ग्रीन कर्णाली परियोजना अन्तर्गत उनको गाउँमा हरियाली अर्गानिक किसान समूह गठन भएपछि विष्णु देवीको जीवनमा नयाँ मोड आयो । उनी समूहकी सदस्य बनिन् र आधुनिक खेतीका सीप सिक्ने अवसर पाइन् । परियोजनाबाट उनले विभिन्न सहयोगहरू प्राप्त गरिन्छ जस्तै; वर्षभरि तरकारी उत्पादन गर्न स्थायी प्लास्टिक टनेल, हानिकारक रासायनिक औषधिको सट्टा जैविक कीटनाशक बनाउने र प्रयोग गर्ने तालिम,पशुपालनका लागि सुधारिएको गोठ,मौसमी र विविध तरकारीका उच्च गुणस्तरका बीउ, जैविक खेतीका लागि प्राविधिक परामर्श र सहयोग, सिंचाइका लागि माटो-सिमेन्टको पानी ट्यांकी आम्दानी बढाउने फलफूलका बिरुवा, च्याउ उत्पादन तालिम र बीउ र उत्पादनशीलता बढाउने आधुनिक कृषि औजार । यी सहयोगहरू पाएपछि विष्णु देवीले आफ्नो जमिनमा जैविक तरकारी खेती सुरु

गरिन् । उनले विषादीरहित ताजा तरकारी उत्पादन गर्न थालिन् । सुरुका दिनहरूमा बजार व्यवस्थापन गर्न कठिन भयो । उनी डोकोमा तरकारी बोकेर पत्रिकनल्ला बजार र तल्लो डुंगेश्वरसम्म गएर घर-घरमा बिक्री गर्नुपर्थ्यो । तर उनले हार मानिनन् । निरन्तर मेहनत र गुणस्तरीय उत्पादनका कारण बिस्तारै व्यापारीहरूको ध्यान आकर्षित भयो। अहिले सुर्खेत र तल्लो डुंगेश्वरबाट व्यापारीहरू उनको घरमै आएर तरकारी किन्छन्। अब उनीलाई बजार धाउनुपर्ने आवश्यकता छैन । आज विष्णु देवीको वार्षिक आम्दानी करिब ३ लाख रुपैयाँ पुगेको छ ।

यस आम्दानीले उनको परिवारलाई सहज जीवन बिताउन पर्याप्त भएको छ । उनका श्रीमान् पनि भारतबाट फर्किएर अहिले खेतीपातीमै साथ दिन्छन् । परिवार एकताबद्ध भएको छ र जीवनस्तर निकै सुधारिएको छ ।

विष्णु देवी गर्वका साथ भन्छिन्,"पहिले परिवार पाल्न श्रीमान् भारत जानुपर्थ्यो। अब जैविक खेतीका कारण हामीले घरमै पर्याप्त आम्दानी गर्न सक्छौं। हाम्रा छोर ाछोरी खुसी छन्, र हाम्रो भविष्य सुरक्षित छ ।"

विष्णु देवीको संघर्षदेखि आत्मनिर्भरता र समृद्धिसम्मको यात्रा देखाउँछ कि सतत् कृषि, सही तालिम र सहयोगले ग्रामीण परिवारहरूको जीवन परिवर्तन गर्न सक्छ। आज उनी आफ्नो समुदायकी एक प्रेरणादायी महिला बनेकी छन्, जसले अरू महिलालाई पनि जैविक खेतीतर्फ प्रेरित गरिरहेकी छन् ।

परिवर्तनको खेती: धन थापाको जैविक खेती र आत्मनिर्भरतातर्फको यात्रा

सन् २०२२ अघि, दैलेख जिल्लाको दुल्लु नगरपालिका-२, तारिया सुवाछेदा निवासी ३८ वर्षीया धन थापाले जीवनमा धेरै कठिनाइहरूको सामना गर्नुपरेको थियो । उनले विसं २०६८ देखि तरकारी खेती गर्दै आएकी थिइन्, तर उनको खेती रासायनिक मल र विषादीमा निर्भर थियो। यसले माटो र वातावरणलाई मात्र नभई उनको स्वास्थ्यलाई पनि असर गरेको थियो। धेरै मेहनत गरे पनि राम्रो बजार अभावका कारण उनीले उत्पादनको उचित मूल्य पाउँदिनथिन् ।

उनका श्रीमान् हरेक वर्ष छ महिनाका लागि भारत कमाउन जान्थे । घर, बालबच्चा र खेती सबैको जिम्मेवारी धनकै काँधमा पर्थ्यो। सबै काम एक्लै गर्नुपर्ने भएकाले उनको जीवन निकै कठिन थियो । छोराछोरीलाई पोषिलो खाना र राम्रो शिक्षा दिन पनि मुश्किल पर्थ्यो । जीवन संघर्षमय थियो र उज्ज्वल भविष्यको आशा टाढा देखिन्थ्यो ।

तर सन् २०२२ मा, जब सोसेक नेपालद्वारा सञ्चालित ग्रीन कर्णाली परियोजना उनको समुदायमा लागू भयो, त्यसपछि धनको जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन सुरु भयो । उनी तारिया अफ-सिजनल तरकारी उत्पादन किसान समूहकी सदस्य बनिन् । यस समूहमार्फत उनले बिभिन्न किसिमका सहयोगहरू प्राप्त गरिन । वर्षभरि

तरकारी उत्पादन गर्न स्थायी टनेल, रासायनिक औषधिको सट्टा जैविक कीटनाशक बनाउने र प्रयोग गर्ने तालिम, मल व्यवस्थापन सुधारका लागि सुधारिएको गोठ, उत्पादन वृद्धि गर्न उच्च गुणस्तरका तरकारी बीउहरू । यी सहयोगहरू पाएपछि धनले रासायनिक मल र विषादी प्रयोग पूर्ण रूपमा बन्द गरिन् । उनले स्वास्थ्यकर र वातावरणमैत्री तरकारी उत्पादन गर्न थालिन् । ततपस्चायत उनको घरपरिवारमा

अत्यन्तै सकारात्मक परिणाम आउन थाल्योः

- बजार पहुँच सुधारः अहिले कालिकोट र जुम्लाबाट व्यापारीहरू सिधै उनको घरमा गाडी लिएर तरकारी किन्न आउँछन् ।
- आर्थिक उन्नतिः अहिले उनको वार्षिक आम्दानी करिब ३ लाख ५० हजार रुपैयाँ पुगेको छ, जसले परिवारका सबै खर्च सहजै धान्न पर्याप्त भएको छ ।
- परिवारको एकताः अब उनका श्रीमान् भारत जानु पर्दैन र उनीसँगै खेतीमा सघाउँछन् ।
- उज्ज्वल भविष्यः आम्दानी बढेसँगै उनले अब छोराछोरीलाई राम्रो शिक्षा र पोषण दिन सक्ने भएकी छिन् ।

धन थापा गर्वका साथ भन्छिन्, "मेरो जीवन परिवर्तन गरिदिनुभएकोमा सोसेक नेपाललाई धन्यवाद, अब म केवल किसान होइन, उद्यमी, आमा र परिवारको सहारा भएकी छु ।"

उनको कथा देखाउँछ कि ग्रीन कर्णाली परियोजनाले कसरी सही तालिम, सहयोग र प्रेरणाबाट एक संघर्षरत किसानलाई आत्मविश्वासी, आत्मनिर्भर र सफल उद्यमीमा रूपान्तरण गर्न सक्छ । धन थापाको यो यात्रा सोसेक नेपाल र ग्रीन कर्णाली परियोजनाको वास्तविक उपलब्धि बनेको 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 ।

जैविक खेतीमार्फत रुपान्तरण

ग्रीन कर्णाली परियोजना सुरु हुनु अघि, ४६ वर्षिय खेम सलामी, जो गुराँस गाउँपालिका, वडा नं. ३, पातला, दैलेखका बासिन्दा हुन्, जीवनमा धेरै कठिनाइहरूको सामना गरिरहेका थिए। उनी मद्यपानको लतमा परेका थिए र स्थिर आम्दानी पनि थिएन। खेतीपातीको कार्य उनको प्राथमिकता थिएन जसले गर्दा उनको परिवार आर्थिक दबाबमा थियो। उचित ज्ञान र मार्गदर्शन बिना, उनले जीवनमा दिशा गुमाएका थिए र परिवारको स्थिति दिन प्रतिदिन बिग्रँदै गइरहेको थियो।

सन् २०२२ मा, जब सोसेक नेपाल/ग्रीन कर्णाली परियोजनाले उनको समुदायमा हरियाली अर्गानिक किसान समूह गठन गऱ्यो, खेमले पनि सदस्य बन्ने निर्णय गरे। यो उनको जीवनमा महत्वपूर्ण मोड बन्यो। परियोजना मार्फत उनले बिभिन्न किसिमका सहयोग प्राप्त गर्न सफल भए। जस्तैः अफ-सिजन तरकारी खेतीका लागि प्लास्टिक टनेल, जैविक कीटनाशक बनाउने र प्रयोग गर्ने तालिम, सुधारियको गोठ निर्माण, मिश्रित खेतीका लागि गुणस्तरीय तरकारी बीउ, जैविक खेती सम्बन्धी प्राविधिक मार्गदर्शन, सिंचाइका लागि माटो-सिमेन्टको ट्यांकी, दीर्घकालीन आम्दानीका लागि फलफूलका बिरुवा, च्याउखेती तालिम र बीउ, उत्पादनशीलताबढाउने आधुनिक कृषि औजार।

परियोजनाको सहयोग र आफ्नो मेहनतले, उनले ठूलो स्तरमा जैविक तथा स्वास्थ्यकर, वातावरणमैत्री तरकारी खेती सुरु गरे। उनले रासायनिक मल र

विषादी पूर्ण रूपमा बन्द गरे। सुरुमा उनलाई बजार व्यवस्थापनमा समस्या भयो। तरकारी डोकोमा बोकेर पातिकनल्ला बजारमा घर-घर गएर बेच्नुपर्थ्यो। तर खेमले हार मानेनन्। उनको निरन्तर मेहनत र गुणस्तरीय उत्पादनले छिट्टै ध्यान आकर्षित गर्यो। अहिले सुर्खेतबाट व्यापारीहरू गाडी लिएर सिधै उनको घर आएर तरकारी किन्ने गर्छन्।

आज, खेमको वार्षिक आम्दानी करिब २.५ लाख रुपैयाँ पुगेको छ, जुन परिवारका सबै खर्च धान्न पर्याप्त छ। उनको जीवन पूर्ण रूपमा बदलिएको छ

– लतबाट मुक्ति पाए, स्वस्थ र जिम्मेवार जीवन सुरु गरे, र परिवारको विश्वास र खुशी पुनः प्राप्त गरे। उनकि श्रीमती पनि अब खेतीमा सहयोग गर्छिन्, जसले दुवैको सम्बन्ध अझ बलियो बनाएको छ।

खेम गर्वका साथ भन्छन्, “म सोसेक नेपाल र ग्रीन कर्णाली परियोजनाको आभारी छु जसले मलाई सही बाटो देखायो। आज म लतबाट मुक्त छु, परिवार खुशी छ, र स्थिर आम्दानी छ। जैविक खेतीले मलाई नयाँ जीवन दिएको छ।”

खेमको संघर्षदेखि सफलतासम्मको यात्रा देखाउँछ कि सही सहयोग, तालिम र दृढ संकल्पले दीर्घकालीन परिवर्तन ल्याउनी सक्छ। उनीको कथा प्रमाण हो कि जैविक खेतीले ग्रामीण परिवारमा आर्थिक स्थिरता, स्वास्थ्य र खुशी ल्याउनी सक्छ।

मजदुरदेखि जैविक खेती उद्यमी सम्म

५४ बर्षीय लाल बहादुर थापा, जो दुल्लु नगरपालिका-२, दैलेखका बासिन्दा हुन्, ८ वर्ष लामो समयसम्म, भारतमा मजदुरी गर्दै आएका थिए। त्यस समयमा उनी आफ्नो परिवारलाई पालनपोषण गर्न संघर्ष गर्दै, शोषण र भेदभावको सामना गर्न बाध्य थिए। आफ्नै घर र परिवारबाट टाढा हुनुले उनलाई मानसिक रूपमा पनि ठूलो तनाव दिएको थियो। अन्ततः नेपाल फर्केपछि, लाल बहादुरले तरकारी खेती सुरु गरे, तर धेरै चुनौतीहरूको सामना गर्नु पर्‍योः खेतीपाती रासायनिक मल र विषादीमा निर्भर भयकाले स्वास्थ्य र जमिन दुवैलाई असर गरेको, बजार पहुँच नभएकाले डोकोमा तरकारी बोकेर दुल्लु बजारमा घर-घर गएर बेच्न बाध्य साथै आम्दानी अस्थिर भएकाले परिवारको खर्च र छोराछोरीको शिक्षा सहज रूपमा व्यवस्थापन गर्न कठिन थियो।

सन् २०२२ मा, सोसेक/ग्रीन कर्णाली परियोजनाले भगवती बढापोखरा किसान समूह गठन गर्दा उनी पनि उक्त समूहका सदस्य भए र त्यसपछी उनको जीवन परिवर्तन हुन थाल्यो। परियोजनाबाट उनले वर्षभरि तरकारी उत्पादनका लागि स्थायी टनेल, जैविक कीटनाशक बनाउने र प्रयोग गर्ने तालिम, साथै रासायनिक प्रयोग नहुने तालिका र ड्रम, सुधारिएको गोठ, उच्च गुणस्तरका बीउ र उत्पादन वृद्धि गर्न प्राविधिक मार्गदर्शन लगायतका सहयोग प्राप्त गरे।

यसरी परियोजना मार्फत बिभिन्न सहयोग प्राप्त गरेपछि लाल बहादुरले जैविक खेती पूर्ण रूपमा अपनाए, जसले उल्लेखनीय परिणामहरू ल्यायो :

- परिवारको स्थिरताः छोराछोरीको शिक्षा सुरक्षित भयो र परिवार खेतीमा सक्रिय सहयोगी बन्यो।
- रासायनिक प्रयोगको अन्त्यः हानिकारक मल र विषादी पूर्ण रूपमा बन्द गरियो, जैविक विधि र बायो-कीटनाशक अपनाइयो।
- बजार पहुँचमा सुधारः अहिले दुल्लु र सुरखेतका व्यापारीहरू सिधै उनीको खेतमै आएर तरकारी किन्न आउँछन्।

- आम्दानी विविधताः जैविक तरकारी र दूध बिक्रीबाट वार्षिक करिब ४ लाख रुपैयाँ आम्दानी ।
- माइग्रेसनको अन्त्यः अब विदेश जानु पर्दैन र आफ्नो घरमै गरिमापूर्ण जीवन बिताउँछन् ।

लाल बहादुर आफ्नो अनुभव व्यक्त गर्दै भन्छन् :"म भारतमा वर्षौं संघर्ष गरेँ, तर सोसेकले मलाई नयाँ जीवन दियो। अब मेरो खेतले परिवारलाई खुवाउँछ, छोरा छोरीलाई शिक्षा दिन्छ र सम्मान कमाउँछ । जैविक खेती मेरो गर्व हो !" उनको यात्रा देखाउँछ कि ग्रीन कर्णाली परियोजनाले फर्किएका मजदुरहरूको जीवन कसरी परिवर्तन गर्न सक्छ। लाल बहादुरको कथा अरूलाई पनि जैविक खेती मार्फत आफ्नो जीविकोपार्जन गर्न र आर्थिक स्थिरता प्राप्त गर्न प्रेरणा दिन्छ ।

कृष्णले प्राप्त गरे आमाको नामबाट जन्मदर्ता

पाँच बर्षका कृष्ण शाहीको स्थायी घर भगवतीमाई गाउँपालिका वडा न. २ रुम हो । हाल उनी अहिले आफ्नो मावली हजुरआमासंग वेस्तडा बजारमा बस्छन । उनी वेस्तडा(क) नाम परिवर्तितका पहिलो सन्तान हुन् । उनको बुबाको भने अहिले सम्म पनि पत्ता लाग्न सकेको छैन । बुबाको कुनैपनि परिचय खुल्न नसके पछि उनले जन्मदर्ता पाउन सकेका थियनन । जसको कारणले उनले बाल पोषण भत्ताका साथै विद्यालय भर्नाबाट बन्चित हुनुको साथै वल्डभिजन र सोसेक नेपालको साझेदारीमा संचालित बाल स्पोन्सरसीप कार्यक्रममा पनि दर्ता हुन सकेका थिएनन् । कृष्ण शाहीकी हजुरआमा बालकको जन्मदर्ता नभयको कारणले पाउनुपर्ने सेवासुविधाबाट आफनो नाती बन्चित भयकोमा दुःखी थिइन् ।

यसैक्रममा संथाकोआयोजनामा वेस्तडामा बाल स्पोन्सरसीप सम्बन्धि १ दिने गोष्ठि कार्यक्रम संचालन हुन गैरहेको थियो । र उक्त कार्यक्रममा निज बालकको हजुरआमालाई पनि उपस्थितिका लागि खबर गरिएयो र खबर पायपछी उनी पनि उक्त गोष्ठिमा सहभागी भई आफ्नो नातिको जन्मदर्ता गराउन नसकेको कुरा व्यक्त गर्नुभयो । त्यस पश्चात सोसेक नेपालका बाल संरक्षण अधिकृतले आफुले उक्त बालकको जन्म दर्ताका लागि पहलकदमी गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभयो । केहि दिन पछी बाल संरक्षण अधिकृतको पहलकदमीमा वडा तथा जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा समन्वय गरी आमाको नामबाट हजुरआमा संरक्षक हुने गरी कृष्णको जन्मदर्ता तयार भयो ।

जन्मदर्ता प्राप्त गरे पश्चात कृष्णले पोषण भत्ता लगायत पालिकाबाट प्राप्त हुने सबै किसिमका सेवासुविधा प्राप्त गरेका छन् भने सोसेक नेपाल र वल्डभिजनको बाल स्पोन्सरसीप कार्यक्रममा पनि दर्ता भई सहयोग पाएका छन् । साथै आजकल उनी साथीहरुसंग निरन्तर रुपमा विद्यालयमा जान थालेका छन् ।

कृष्णको हजुरआमा भन्नु हुन्छ“मेरो नातिको जन्मदर्ताका लागि म धेरै पटक वडा कार्यालय, पालिका गए तर केही गरी जन्मर्ता गराउन नसकेपछि हार खाएर नातिको भविष्यको चिन्ता लिदै बसेको अवस्थामा सोसेक नेपालका कर्मचारीसंग

भेट भयो र उहाले मेरो नातिको जन्मदर्ता बनाउने कार्यमा अमुल्य सहयोग गर्नुभयो, यो भन्दा मेरो लागि र मेरो नातिको भविष्यको लागि गरेको ठूलो सहयोग केही हुनै सक्दैन। यसका लागि मलाई सहयोग गर्ने कर्मचारी तथा वल्डभिजन र सोसेक नेपाल संथालाई पनि मनैदेखि धन्यवाद दिन चाहन्छु साथै भविष्यमा अन्य मेरो नाति जस्तै समस्यामा परेका बालबालिकाहरुलाई पनि सहयोग गर्दै जानुहुनेछ भन्ने आशा तथा विश्वास पनि राखेको छु।"

रमेश र यामराज: संरक्षण र अवसरको यात्रामा

भगवतीमाई गाउँपालिका, वडा नं. ७ का निवासी रामबहादुर वि.क र अस्मिता वि.क.का दुई छोरा छन, रमेश र यामराज। रमेश १० वर्षका छन् भने यामराज ७ वर्षका छन्। हाल उनीहरु आमाको मृत्युपछि बाबुसँग बस्दै आएका छन्। उनीहरुको आर्थिक अवस्था अत्यन्त न्यून थियो। बाबु रामबहादुर प्रायः मदिरा सेवनमा व्यस्त हुने हुँदा घरमा बच्चाहरू प्रायः एक्लै बस्ने गर्थे। खाद्यान्नको अभावका कारण बालकहरू धेरै दिन भोकै बस्न बाध्य भयका छन् भन्ने कुरा, सोसेक नेपालका कर्मचारीले घर भ्रमण गर्दा जानकारी प्राप्त भयको थियो। विद्यालय पोशाक र स्टेशनरीको अभावले उनीहरुको पढाइमा नकारात्मक असर

पर्नुका साथै विद्यालय अबरूद्ध भइरहेको थियो।

रमेश र यामराजको अत्यन्त दयनीय अवस्थाको बारेमा संथाका कर्मचारी मार्फत सम्बन्धित वडामा जानकारी गराइयो। वडासंग बिपन्न बर्गका बालबालिकाहरुका लागि सहयोग गर्नका लागि अनुरोध गरियको तर बजेट अभाब भयको जानकारी वडाले गराउदै पालिकाको बालअधिकार समितिलाई आवश्यक र सहजीकरणमा सहयोग गरिदिन हुनका लागि पत्र लेख्यो। तत्पश्चायत पालिकासंग यसबारेमा छलफल गर्दा सहयोगका लागि प्रयाप्त बजेट नभएको जानकारी आएपछि,

पालिका स्तरीय बालअधिकार समितिले सोसेक नेपाललाई सहयोगका लागि अनुरोध पत्र पठायो । बालअधिकार समितिबाट पत्र प्राप्त भयपछी सोसेक नेपालमा उनीहरुलाई के कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा छलफल गरि आवश्यक सहयोग गर्ने निर्णय गरियो । तत्पश्चायत संथाबाट रमेश र यामराजलाई आकस्मिक सहयोग स्वरूप खाद्यान्न, पोशाक, सरसफाइका सामग्री तथा स्टेशनरी सामग्रीहरु प्रदान गरियो । साथै, वडा अध्यक्ष र विद्यालयका शिक्षकहरूले रामबहादुर(बुबा)लाई आफ्ना बालबालिकाको उचित रुपमा पालन पोसण र संरक्षण गर्नुपर्ने सो कर्तब्य र दाहित्त्व उनको हुने कुराको सचेतिकरण गराउनुभयो ।

हाल रमेश र यामराज नियमित रुपमा विद्यालय जाने र बिभिन्न अतिरिक्त क्रियाकलापमा सहभागी हुने गर्दछन साथै आफनो कक्षाका सबै विषयहरुमा अभिरुची गर्दै सिकाई क्रियाकलापहरुमा सहभागी हुने गर्दछन । घरमा व्यक्तिगत सरसफाइमा पनि ध्यान दिने गरेका छन्। बाबु रामबहादुर अहिले स्थानीय स्तरमा ज्याला मजदुरी गर्दै घरमा नियमित बस्ने र छोराछोरीको हेरचाह गर्ने गरेका छन् ।

जनता प्राथमिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक भन्छन्ः

“बालबालिकाहरु अत्यन्त समस्यामा थिए । तपाईंहरूले उनीहरुको समस्या बुझ्नुभयो। अहिले बालबालिकाहरू नियमित पोशाक लगाएर विद्यालयमा आउन थालेका छन् । पहिले पढाइ बीचमा छाडेर जाने गर्थे, अहिले पुरा कक्षा लिन थालेका छन् । विद्यालय परिवारको तर्फबाट वल्डभिजन र सोसेक नेपाललाई धेरै धन्यवाद दिन्छौं । यस्तै अरू समस्यामा परेका बालबालिकालाई पनि निरन्तर सहयोग गरिने आशा व्यक्त गर्दछौं ।”

परिवर्तन भयो लक्ष्मणको जीवन

म लक्ष्मण १३ वर्ष ८ महिना उमेरको बालक हु र मा सोसेक नेपालको PCESP–IQE परियोजना अन्तरगत दर्ता भएको बालक हुँ। मेरो स्थायी ठेगाना भगवतीमाई गाउँपालिका वार्ड नं. ०३ मेहेलतोलि समुदाय हो । जन्मजात दुबै खुट्टाको औँला साना भएको कारणले गर्दा पहाडमा हिँड्न र दैनिक आवश्यक कार्यहरू गर्न मलाई कठिनाइ हुन्थ्यो। नियमित रूपमा विद्यालय जान, साथीसँग खेल्न धेरै असहजताको महसुस गर्दथे। कमजोर आर्थिक अवस्था भयको कृषक परिवार हुनाले मेरो उपचार गर्न सक्ने अवस्था थिएन। मैले भोगेको कठिनाईको बारेमा सोसेक नेपालका कर्मचारीहरुले थाहा पाउनु भयको थियो।

एकपटक, सोसेक नेपाल, भगवतीमाई गाउँपालिका र अपाङ्ग बालबालिकाको लागि अस्पताल तथा पुनःस्थापना केन्द्र (HRDC) बीचको त्रिपक्षीय सम्झौतामार्फत गाउँपालिका र वार्ड स्तरमा अपाङ्गता स्वास्थ्य परीक्षण तथा सिफारिस शिविर सञ्चालन गरिएको थियो। उक्त सिफारिस शिविरमा गयर उपचार गर्नका सोसेक नेपालका कर्मचारीहरुले मेरा अभिभावकलाई सल्लाह दिनुभयो । तत्पस्च्यात मेरा अभिभावकले मलाई उक्त शिविरमा लियर जानुभयो । मेरो शारीरिक परीक्षण पछि मलाई सहायक जुत्ता प्रयोग गर्न सिफारिस गरियो र हाल

मैले उक्त सहायक जुत्ता प्राप्त गरिसकेको छु, जसको प्रयोग गर्न थालेपछि मलाई दैनिक आवश्यक कार्यहरू गर्न धेरै सजिलो भएको छ।

अहिले म नियमित रूपमा विद्यालय जान, साथीसँग खेल्न सहज भएको छ। साथै, म मेरा आमाबुबालाई घरायसी काममा पनि सहयोग गर्न सक्षम भएको छु। पहिले हिँडडुल गर्न गाह्रो भएकोले पढाइ छोड्ने सोच बनाएको थिएँ, तर अहिले मलाई पढाइ जारी राख्ने प्रेरणा मिलेको छ र विद्यालय तथा समुदाय स्तरमा बालबालिकाको सिकाइ र समग्र रुपमा उनीहरुको हितका लागि आवाज उठाउने चाहना पनि बढेको छ। साथै परियोजनाबाट मलाई स्कुल झोला, शैक्षिक सामग्रीहरू (स्टेशनरी) समेत सहयोग गरिएको छ जसले गर्दा मेरो पढ्ने र सिकाई क्रियाकलापहरुमा एकदमै सहज भयको छ। सहयोगका लागि वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपाल, सोसेक नेपाल र सम्पूर्ण परियोजना टिमप्रति गहिरो कृतज्ञता व्यक्त गर्दछ।

नेतृत्वकर्ता बन्दैछन् लोकेश

लोकेस नेपालीको घर भगवतीमाई गाउपालिका १, पोखरिडाडा हो । उनी अहिले ७ कक्षामा पढ्छन् । उनको घरमा उनको आमा, बुबा, बहिनी र भाई गरी ५ जनाको परिवार रहेको छ । परिवारको आर्थिक अवस्था अत्यन्त कमजोर छ । उनका बुबा आमाले ज्याला मजदुरी गरेर परिवारको दैनिक खर्च टार्दै आएका छन् । सौचालय कच्चि रहेको छ भने नीजि धारा नहुदा खानोपानीको अत्यन्तै अभाव रहेको छ । सानो उमेरमा आगोले पोलेर उनको दाया हातले काम गर्न सक्दैनन् । वल्डभिजन र सोसेक नेपालको संचालित परियोजना अन्तर्गतका कार्यक्रमबाट सहयोग पाउनु भन्दा अगाडि लोकेश धेरै मानिसहरुको अगाडी बोल्न डराउने,

निरन्तर विद्यालय नजाने, साथीहरुसंग घुलमिल नहुने, विद्यालयमा हुने अतिरिक्त क्रियाकलापमा सहभागी नहुने जस्ता कमजोरी थिए ।

जब वल्डभिजन र सोसेक नेपालले बाल संरक्षण, प्रायोजन तथा समावेशी गुणस्तरीय शिक्षा परियोजना अन्तर्गत वडा स्तरीय बाल संजाल गठन गर्यो तब उनलाई वडा स्तरीय बाल संजालको सचिबमा नियुक्त गरियो र साथै उक्त बाल संजालका सदस्यहरुलाई बाल संजाल संचालन तथा परिचालन सम्बन्धि अभिमूखीकरण कार्यक्रम मार्फत नेतृत्व विकास गर्नमा सहयोग गरिनुका साथै

बाल संजाललाई सक्रिय बनाउनका लागि आवश्यक सामग्री पनि प्रदान गरियो। उक्त सहयोग पश्चात उनलेआफ्नो नेतृत्वमा वडा स्तरीय विभिन्न कार्यक्रमहरु संचालन गर्न थालेका छन्। विद्यालयमा पनि नियमित जाने, साथीहरुसंग सम्बन्ध बढाउने, विद्यालयले आयोजना गरेका विभिन्न वैठक तथा कार्यक्रमहरुमा सहभागी हुने र आफ्ना कुराहरु व्यक्त गर्ने साथै आफ्नो पढाईमा पनि धेरै सुधार गरी कक्षामा तेस्रो स्थान हासिल गर्न सफल भएका छन्। अहिले उनी पालिका स्तरीय बाल संजालका समेत सचिब पदमा मनोनित भएका छन्।

उनको बुबा भन्नु हुन्छ “वल्डभिजन नेपाल र सोसेक नेपालका कारण मेरो छोरालाई वडा तथा पालिका स्तरीय विभिन्न कार्यक्रममा सहभागी हुने अवसर प्राप्त भयो। कुनैदिन बोल्न समेत डराउने मेरो छोरा अहिले आफै नेतृत्व गरेर विभिन्न कार्यक्रम संचालन गरेको देख्दा धेरै नै खुसी लागेको छ। साथै अहिले मेरो छोरा घरमा पनि पढाईका साथै सरसफाईमा धेरै ध्यान दिन थालेको छ पहिले हामीलाई कसैले चिन्दैनथे अहिले छोराका कारण हामीलाई सबैले चिन्न थालेका छन्। यो हाम्रो लागि गौरबको कुरा हो”।

डेकेन्द्रको फेरीएको पाइला

डेकेन्द्र बि.क. भगवतीमाई गाउपालिका वडा नं २ सर्केल्ना निवासी १३ वर्षिय बालक हुन् । उनी अहिले कक्षा ९ मा अध्ययनरत छन् । उनको परिवारमा अहिले उनको आमा र दाई गरी ३ जना सदस्य रहेका छन् । उनको बुबाले दोस्रो विवाह गरी हिडेका कारण अहिले उनी आमासंग बस्दै आएका छन् । उनको परिवारको आफ्नो घर नहुदा अर्काको घरमा सरण लिएर वस्न वाध्य भएका छन् । सौचालय पनि कच्चि रहेको छ। उनीहरुको घरमा कमाई गर्ने सदस्य नहुदा आर्थिक अवस्था अहिले पनि अत्यन्त कमजोर छ । उनकी आमाले ज्याला मजदुरी गरी परिवारको दैनिक छाक टार्दै आएकी छन् ।

सोसेक नेपाल र वल्डभिजनको स्पोन्सरसीप कार्यक्रम लागु हुनु अघि डेकेन्द्र विचमै पढाई छाड्नु पर्ने अवस्थामा समेत पुगेका थिए । वडामा वल्डभिजन र सोसेक नेपालको साझेदारीमा स्पोन्सरसीप कार्यक्रम लागु हुनु अगाडि उनी विद्यालय निरन्तर नजाने, सरसफाई गर्ने सामग्रीको अभावले गर्दा निरन्तर सरसफाई नगर्ने, अरुको अगाडि बोल्न लजाउने गर्दथे । जब बाल स्पोन्सरसीप कार्यक्रममा दर्ता भए र संथाबाट झोला, स्टेश्नरी, कपडा तथा सरसफाईका सामग्री सहयोग प्राप्त गर्नुका साथै विभिन्न क्षमता विकास कार्यक्रममा पनि सहभागी भए ।

उक्त सहयोग तथा सहभागीता पश्चात डेकेन्द्र अहिले निरन्तर विद्यालय जाने, आफ्नो सरसफाई गर्ने, विद्यालयका अतिरिक्त क्रियाकलापहरुमा भाग लिने तथा आफ्ना कुराहरु जुनसुकै ठाउमा पनि प्रष्ट राख्न सक्ने भएका छन् । साथै बाल स्पोन्सरसीप कार्यक्रममा दर्ता भए पश्चात उनी कक्षामा निरन्तर प्रथम पनि हुदै आएका छन् ।

डेकेन्द्रको आमा भन्नु हुन्छ "सोसेक नेपाल र वल्डभिजनको कार्यक्रममा दर्ता भए पश्चात मेरो छोरा निरन्तर विद्यालय जाने, सरसफाई गर्ने, घरमा बसेर पढ्ने र समुदायका आफुभन्दा ठूला व्यक्तिहरुसंग पनि आफ्ना कुराहरु राख्न सक्ने भएको । यसका लागि संस्थालाई धन्यवाद दिन चाहन्छु र छोराको प्रगति देख्दा ज्याला मजदुरी गरेर भएपनि छोरालाई राम्रो शिक्षा दिनु पर्छ भन्ने मलाई हौसला बढेको छ।"

घुमन्ते जीवनशैलीबाट आत्मनिर्भर यात्रातर्फ राउटे समुदाय

राउटे समुदाय, जसलाई एक समय एशियाको “हराउँदै गएको घुमन्ते समुदाय” भनेर चिनिन्थ्यो, आज परिवर्तन र आत्मनिर्भरताको प्रतीक बन्दै गएको छ । आफ्नो परम्परागत जीवनशैली र संस्कृतिलाई जोगाउँदै आधुनिक ज्ञान र व्यवहार अंगाल्दै जानु उनीहरूको उल्लेखनीय सफलता हो । पहिले जंगलमै निर्भर रहँदै, काठका भाँडाकुँडा बनाउने, जंगली फलफूल र तरकारी संकलन गर्ने काममा सीमित राउटेहरू बिस्तारै स्वास्थ्य, शिक्षा र सरसफाइप्रति सचेत बन्दै गएका छन् । सुरुमा सरकार र विभिन्न संस्थाहरूले उनीहरूबीच विश्वास निर्माण गर्न निकै चुनौती व्यहोर्नु पर्‍यो। तर निरन्तर संवाद, सहभागिता र सहयोगले उनीहरुको समुदायमा सकारात्मक सोच जगाएको छ।

आज राउटे पुरुष र महिलाहरू स्वास्थ्य र सचेतनाका कार्यक्रममा सक्रिय सहभागी हुन थालेका छन् । उनीहरूले सरसफाइ, पोषण, शिशु हेरचाह र मातृत्वजस्ता महत्वपूर्ण विषयहरूमा ज्ञान हासिल गरिरहेका छन्। यी सिकाइहरूले उनीहरूमा व्यक्तिगत परिवर्तन मात्र होइन, सामुदायिक एकता र सामूहिक जिम्मेवारीको भावना पनि बढाएको छ । राउटे महिलाहरू, जो पहिले घरधन्दामा मात्र सीमित थिए, अहिले सफाइ, पोषण र सचेतनाका कार्यशालाहरूमा अग्रसर भएर सहभागी भइरहेका छन् । यसले उनीहरूको आत्मविश्वास र समुदायभित्रको नेतृत्व भूमिकालाई बलियो बनाएको छ । सरकार र संस्थाहरूको निरन्तर सहयोगले राउटे समुदायमा नयाँ आशा र सम्भावनाको ढोका खोलेको छ । उनीहरू अहिले आधुनिक जीवनशैलीका फाइदाहरूप्रति सचेत हुँदै स्वस्थ्यकर र सुरक्षित जीवनतर्फ अघि बढिरहेका छन् ।

राउटे कथा एउटा प्रेरणा हो, जहाँ परम्परा र आधुनिकताको सन्तुलनले आत्मनिर्भर र सचेत जीवनको यात्रा सुरु भएको छ ।

कर्तव्य र दुविधा बीच सामुदायिक सेवा

विनोदबहादुर बी.सी. स्वास्थ्य प्राविधिक हुन्, जो सोसेक नेपालको राउटे परियोजनामा कार्यरत छन् । उनी २०७५ साल असार २१ गतेदेखि निरन्तर राउटे समुदायको स्वास्थ्य सुधारका लागि समर्पित भएर काम गर्दै आएका छन् । उनी भन्छन्, "राउटे समुदायसँग काम गर्नु सुरुमा निकै चुनौतीपूर्ण थियो। तर समन्वय, निरन्तर प्रयत्न र उत्साहका माध्यमबाट बिस्तारै उनीहरूको विश्वास जित्न सकेँ र उनीहरूको जीवनशैली बुझ्न थालेँ ।"

कामको क्रममा उनले राउटे समुदायका सदस्यहरूलाई उपचार, स्वास्थ्य परामर्श, र आवश्यक औषधोपचारमा सहयोग गर्दै आएका छन् । समयक्रममा समुदायले पनि उनलाई विश्वास गर्न थालेका छन्, जसले पारस्परिक सम्बन्ध अझ बलियो बनाएको छ। यही विश्वास र सम्बन्धले उनलाई अझ जिम्मेवार र आत्मविश्वासी बनाएको छ । उनको यात्राको एउटा कठिन क्षण त्यतिबेला आयो जब राउटे मुखिया सूर्यनारायण शाही गम्भीर बिरामी परे । उनलाई ज्वरो, कमजोरी र सास फेर्न गाह्रो हुने समस्या थियो । बी.सी.ले समुदायमै उपलब्ध स्वास्थ्यसेवा मार्फत अधिकतम उपचारको प्रयास गरे, तर उपलब्ध औषधि र साधन पर्याप्त थिएनन् । बिरामीलाई तुरुन्तै विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण र उपचारका लागि अस्पताल लैजान सिफारिस गरे तर मुखियाले भने, "हामीलाई अस्पताल जानु हाम्रो संस्कृतिविरुद्ध हो," भन्दै अस्वीकार गरे ।

बी.सी.ले केही दिनसम्म निरन्तर उपचार र स्याहार गरे तर दुर्भाग्यवश मुखियाको ज्यान बचाउन सकेनन् । उनले आफ्नो सबै प्रयास गरे पनि मृत्यु रोक्न सकेनन्। मुखियाको मृत्युले उनलाई गहिरो रूपमा छोयो–आफैंलाई प्रश्न गर्न थाले,"के मेरो उपचार पद्धतिमा केही कमी भयो? के मैले उनलाई अस्पताल जान अझ बढी सम्झाउन सक्थें? के अर्को उपाय अपनाएको भए उनको ज्यान बच्थ्यो होला?"

मुखियाको निधनपछि सम्पूर्ण समुदाय शोकमा डुब्यो । तर केही समयपछि त्यो दुःख आरोपमा परिणत भयो। धेरैले उनलाई दोष दिए–"मुखियाको मृत्यु बी.सी.ले गरेको उपचारका कारण भयो ।" ती शब्द र आरोप आजसम्म पनि उनका मनमा प्रतिध्वनित हुन्छन् । तर यी सबै अनुभवहरूले उनलाई अझ संवेदनशील र दृढ बनाएको छ। उनी भन्छन्, "यो अनुभवले मलाई सिकायो–विश्वास जित्न समय लाग्छ, तर मानवतामा दृढ रहनु नै साँचो उपचार हो ।"

शिक्षार्थीबाट नेतृत्वसम्म : करुणाको प्रेरणादायी WASH यात्रा

नलगाड नगरपालिका-१ बस्ने २३ बर्षिया, करुणा खड्का मगर, आजभोलि सामुदायिक सेवाप्रति समर्पण र लगनशीलताले कसरी ठोस परिवर्तन ल्याउन सक्छ भन्ने ज्वलन्त उदाहरण बनेकी छन् । पानी, सरसफाइ र स्वस्थताका (WASH) क्षेत्रमा उनले गरेको उत्प्रेरणा, सिकाइका अवसर र सक्रिय सहभागिताले कसरी व्यक्तिलाई स्थानीय नेता र परिवर्तनका सम्बाहकमा रूपान्तरण गर्न सकिन्छ भन्ने देखाउछ ।

यात्राको सुरुवात

करुणाको WASH क्षेत्रमा यात्रा तब सुरु भयो जब उनले विद्यालय र समुदायमा सरसफाइ तथा स्वच्छता सम्बन्धी दुई दिने आधारभूत तालिममा सहभागिता गर्ने अवसर प्राप्त गरिन । स्थानीय स्रोत व्यक्ति (Local Resource Person – LRP) को रूपमा यो तालिमले उनलाई सरसफाइ प्रवर्द्धन, सुरक्षित खानेपानीको पहुँच र समुदायिक परिचालनका आधारभूत सिद्धान्तहरू बुझ्ने अवसर दियो ।

तालिमपछि उनले बुझिन्, स्वच्छता र सरसफाइ केवल व्यवहार होइन, जीवनस्तर सुधारको आधारभूत विषय हो ।

ज्ञानदेखि कार्यतर्फ

तालिममा सिकेका ज्ञानलाई व्यवहारमा उतार्दै करुणाले विद्यालय र समुदायमा सरसफाइ सचेतना अभियान सुरु गरिन् । घर-घर पुग्दै उनले परिवारहरूलाई सही सरसफाइ अभ्यास, हात धुने तरिका, र सुरक्षित खानेपानीको महत्वबारे बुझाउन थालिन् । उनको आत्मीय स्वभाव र सहज कुराकानीले समुदायका महिला र बालबालिकामाझ ठूलो प्रभाव पार्‍यो, जसले उनलाई “सामाजिक परिवर्तनकी छोरी” को रूपमा चिनायो ।

युवाको नेतृत्वमा सफल पहल

उनको उल्लेखनीय पहलमध्ये एक हो, नलगाड-१ को पाली खानेपानी आपूर्ति योजना (DWSS) अन्तर्गत युवाहरूको नेतृत्वमा गरिएको पानीको गुणस्तर परीक्षण अभियान। यस अभियानले केवल सुरक्षित खानेपानीबारे चेतना फैलाएन, स्थानीय युवाहरूमा पनि "हाम्रो स्वास्थ्य, हाम्रो जिम्मेवारी" भन्ने भावना जागृत गर्‍यो । करुणाको नेतृत्व र समन्वयका कारण यो अभियान सहभागितामूलक पानी सुरक्षाको उत्कृष्ट अभ्यासको रूपमा स्थापित भयो।

सीप, अनुभव र अवसरको पहिचान

लगातारको समर्पण र परिणाममुखी कामका कारण करुणाले WASH क्षेत्रमा अमूल्य अनुभव हासिल गरिन्। उनको उत्साह, नेतृत्व क्षमता, र अरूलाई प्रेरित गर्ने शक्ति पहिचान हुँदै गयो, जसका आधारमा हालै उनलाई WASH सुपर भाइजर को जिम्मेवारी दिइएको छ।

नेतृत्वको नयाँ चरण

सुपरभाइजरको भूमिकामा उनले नयाँ स्रोत व्यक्तिहरूलाई प्रशिक्षित गर्ने, सरोकार वालाहरूसँग समन्वय गर्ने, र नगरपालिका स्तरका ध्बक्ज रणनीतिहरू निर्माणमा सहयोग गर्ने जिम्मेवारी लिएकी छन् । उनको सक्रिय नेतृत्वले नलगाड नगर पालिकामा सरसफाइ र खानेपानीका कार्यक्रमहरू अधिक प्रभावकारी र दिगो रूपमा कार्यान्वयन हुन थालेका छन् ।

भविष्यको दृष्टि

करुणाको सपना छ, "नलगाड नगरपालिकाको प्रत्येक घरमा सुरक्षित खाने पानी, स्वच्छ शौचालय सुविधा र सरसफाइ व्यवहारको गहिरो ज्ञान होस् ।" उनी अझै पनि निरन्तर सिक्दै, समुदायसँग जोडिँदै र आफ्नो नगरपालिकालाई दिगो WASH अभ्यासको आदर्श नमुना बनाउने दिशामा अघि बढिरहेकी छन् ।

प्रेरणाको सन्देश

करुणा खड्का मगरको कथा अवसर, प्रतिबद्धता र नेतृत्वको उदाहरण हो । उनले देखाइन्, "सही तालिम, दृढ संकल्प र सेवाभाव" भएमा एक व्यक्तिले पनि आफ्नो समुदायमा गहिरो परिवर्तन ल्याउन सक्छ । उनको यात्रा हरेक युवती र समुदायिक कार्यकर्ताका लागि प्रेरणादायी छ, जसले सिकाउँछ, परिवर्तन भित्रै बाट सुरु हुन्छ ।

लक्ष्मीपाखामा खानेपानी आपूर्ति - सीमान्त समुदायको आशा: शर्मिला

जाजरकोट जिल्लाको दुर्गम पहाडी बस्ती लक्ष्मीपाखा टोलमा ३९ घरपरिवार बसोबास गर्छन्, जसमा शर्मिला घर्ती मगर र उनको परिवार पनि पर्दछ। गरिबी, सीमित स्रोत-साधन र कठिन जीवनले पहिल्यै संघर्ष गरिरहेको यो बस्ती २०८० सालको भूकम्पबाट पूर्णरूपमा तहसनहस बन्यो। धेरै घरहरू भत्किए, र समुदाय विस्थापित र असुरक्षित अवस्थामा पुग्यो।

भूकम्पको दिन, शर्मिला आफ्नो ६ महिनाकी छोरीसँग घरमै थिइन्। जमिन जब तीव्ररूपमा हल्लियो, उनको घर भत्किँदा उनी र उनकी छोरी ढुंगामाटोमा पुरिए। केही घण्टापछि, स्थानीय समुदायको साहसिक प्रयासले उनीहरूलाई भग्नावशेषबाट जीवितै उद्धार गरियो। दुवैलाई तत्काल चौजाहरी अस्पताल पुऱ्याइयो, जहाँ उपचारपछि उनीहरू बाँच्न सफल भए, तर घर भने पूर्णरूपमा नष्ट भएको थियो।

भूकम्पपछि, लक्ष्मीपाखाका सबै ३९ घरपरिवार अत्यन्त कठिन अवस्थाबाट गुज्रिए। घरबार नहुँदा उनीहरूलाई अस्थायी टहरामा बस्नुपर्ने बाध्यता आयो, जहाँ हावा, पानी र चिसोबाट सुरक्षा पाउन कठिन थियो। सफा पानी र सरसफाइको पहुँच सीमित भएकाले जीवनयापन कठिन र अस्वस्थ्यकर बन्यो।

शर्मिला र उनको परिवार पनि यस्तै अवस्थाबाट गुज्रिरहेका थिए। पछिल्लो वर्षमा बेलायती सरकार, युनिसेफ नेपाल र सोसेक नेपालको सहयोगमा राहतका विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन भए। यसै क्रममा लक्ष्मीपाखा खानेपानी आयोजना निर्माण गरियो, जसले बस्तीमा सफा खानेपानीको पहुँच सुनिश्चित गऱ्यो। साथै, सरसफाइ सुधार कार्यक्रम अन्तर्गत घरघरमा शौचालय निर्माण र स्वच्छता सचेतना कार्यक्रमहरू सञ्चालन भए। यद्यपि, यी सुधारहरूले केही राहत दिए पनि शर्मिलाको परिवार अझै अस्थायी टहरामै बस्दै आएको छ,

स्थायी घर पुनर्निर्माण हुन सकेको छैन।

हाल बस्तीका अधिकांश परिवारसँग सफा पानी र नयाँ शौचालयको पहुँच भए पनि स्थायी आवास नहुँदा दैनिक जीवन अझै चुनौतीपूर्ण छ। अस्थायी टहरा साँघुरा छन् र शर्मिला जस्तै अन्य परिवारहरू कहिले स्थायी रूपमा घर बनाउन सकिन्छ भन्ने अनिश्चिततामा बाँचिरहेका छन्।

लक्ष्मीपाखा आधारभूत विद्यालय, जहाँ २६ विद्यार्थी पढ्छन्, अहिले नयाँ पिउने पानीको धारा र हातधुने सुविधा बाट लाभान्वित भएका छन्। विद्यार्थीहरू ती सुविधाहरू नियमित रूपमा प्रयोग गर्छन्, जसले उनीहरूको स्वास्थ्य र स्वच्छता स्तरमा उल्लेखनीय सुधार ल्याएको छ।

यी सबै कठिनाइहरूका बीच पनि, लक्ष्मीपाखा समुदायको दृढता र एकता प्रशंसनीय छ। साझा पीडाले एक-आपसमा जोडिएको यो समुदायले एक अर्कालाई निरन्तर सहयोग गरिरहेको छ। शर्मिलाले पनि आफ्नो परिवार र छिमेकीबाट सहयोग र प्रेरणा पाएकी छिन्। आमा भएकी नाताले उनी छोरीको उज्ज्वल भविष्यका लागि दृढ छन् र परिवारलाई स्वस्थ राख्न स्वच्छता तथा सरसफाइ अभियानहरूमा सक्रिय रूपमा सहभागी हुँदै आएकी छिन्।

शर्मिलाको यात्रा सजिलो छैन, तर उनी अझै आशावादी छिन्।

"हामीले धेरै दुःख भोग्यौं, तर अझै यहाँ छौं," उनी भन्छिन्। "समुदाय र सहयोगी निकायहरूको साथले हामी बिस्तारै हाम्रो जीवन पुनः निर्माण गर्नेछौं।"

अहिलेसम्म पनि साधारण पानी र सरसफाइ सुविधा भएको अस्थायी टहरामै बस्दै आइरहेकी शर्मिलाको कथा जीवन, साहस र आशाको प्रतीक हो। अन्तर्राष्ट्रिय साझेदारहरूको सहयोग र समुदायको अदम्य मनोबलले लक्ष्मीपाखा बस्तीका बासिन्दाहरूका लागि उज्यालो भविष्यतर्फको बाटो उज्यालो बनाइरहेको छ।

ग्रामिण जीविकोपार्जन लाई सहज बनाउँदै रेसम बहादुर

भगवतीमाई गाउँपालिका वडा नं.६, चिपिनतडा दैलेखमा स्थायी बसोबास गर्ने ६० बर्षीय रेसम बहादुर खत्री, निम्न आयश्रोत्र भएका विपन्न घरपरिवारका मुली हुनुहुन्छ । उनको परिवारमा १ छोरा ,१ छोरी र श्रीमती छन् ।

उहाको परिवारको पालनपोषण गर्न परम्परागत कृषि प्रणालीमा निर्भर थिए । घरको कुटोकोदालो गरेर समेत विहान बेलुकाको हातमुख जोर्न समस्या भए पछि कामको खोजीमा अरुको काममा ज्याला मजदुरी गर्न जाने गर्दथे । तर कारितास नेपालको आर्थिक सहयोग र सोसेक नेपालको साझेदारीमा भगवतीमाई गाउँपालिका वडा नं. ६, चिपिनतडामा नेपाल जीविकोपार्जन तथा उत्थानसिलता परियोजना लागु भए पछि उहाँ आफनो समुदायमा गठन भएको परिवर्तनसिल घर बगैचा समुहमा आवद्ध हुनुभयो ।

समुहमा आवद्ध भए पश्चात उहाँले समुहमा संचालन हुने विभिन्न खाले सिपमुलक तथा चेतनामुलक तालिमहरुमा सहभागी हुने अवसर प्राप्त गर्नु भयो । साथै उहाँले परियोजनामार्फत ब्यावसायिक तरकारी खेती गर्न प्लाष्टिक टनेल, थोपा सिचाई, जैविक विषादी बनाउहाँ प्लाष्टिक ड्रम, टनेल घेरवारका लागि जालि, तरकारीका विउहरु सहयोग प्राप्त गर्नुभयो ।

परियोजनाबाट बिभिन्न किसिमका सहयोग पायपछी उहाँको स्थानीय जनचेतनसिल कृषि बहुउद्देश्सिय सहकारी संस्था लि. बाट रु. २५०००।- ऋण सहयोग लिई आफ्नो बारीमा ब्यासायिक तरकारी खेति जस्तैःकाउली, बन्दा, प्याज,टमाटर,लसुन, मुला लगाएर त्यहाबाट उत्पादन भएको तरकारी नजिकैको बेस्तडा बजारमा बिक्रि गर्नु हुन्छ र एक सिजनमा रु. ८५०००।- आम्दानी गरिर हनु भयको छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "सोसेक नेपालको सहयोगले गर्दा मेरो कृषि पेशा प्रतिको धारणा परिबर्तन भयको छ, अब म यो पेशाबाट आर्थिक उपार्जन गरि घर परिवारको जीविकोपार्जन गर्न सक्छु भन्ने आत्मबल बढेको छ, सहयोगका लागि संथालाई धेरै धेरै धन्यवाद छ"।

सम्झना खड्काको प्रेरणादायी कथा

भगवतीमाई गाउँपालिका वार्ड नं. ६ चिपिनमा बस्ने सम्झना खड्का, १३ वर्षीया बालिका बसोबास गर्छिन् । उनि नेपाल राष्ट्रिय पिपल आधारभूत विद्यालयमा कक्षा ८ मा अध्ययनरत छिन् । पहिले उनी आत्मविश्वासी थिइनन्, विद्यालयले संचालन गर्ने कार्यक्रमहरूमा सहभागी नहुने साथै बाल अधिकारसम्बन्धी कुनै पनि कुराहरुको जानकारी राखने कुरामा ध्यान दिदैन् थिइन् । तर, २०८० मंसिरदे खि अस्ट्रेलियन एड, कारितास नेपाल, र सोसेक नेपालको सहकार्यमा संचालन गरिएको NLRP–II परियोजनाले उनको जीवनमा ठूलो परिवर्तन ल्यायो ।

परियोजना अन्तर्गत विद्यालयमा बाल क्लब गठन गरियो, जसले विद्यालयमा बालमैत्री गतिविधिहरू संचालन गर्न थाल्यो। सम्भना पनि सो बाल क्लबमा सदस्य भइन्। क्लब मार्फत क्षमता विकास तथा नेतृत्व विकास सम्बन्धि तालिमहरूमा सहभागी हुने अवसर पाइन् जसले उनलाई आत्मविश्वासी बनायो । उनको बोल्ने कला, नेतृत्व क्षमता र सामाजिक चेतनामा सुधार आयो। अहिले उनी विभिन्न कार्यक्रमहरूमा भाग लिन्छिन्, बाल अधिकार, बाल विवाह, दुर्व्यवहार जस्ता मुद्दाहरूमा आफ्ना विचार प्रकट गर्न सक्षम छिन् ।

उनले विद्यालय र समुदायमा बालविवाह जस्ता घटनाहरू भएमा रोकथाम गर्न सुझाव दिन्छिन्, कानुनी उपायहरूबारे जानकारी दिन्छिन् । यस्ता सामाजिक कार्यमा सक्रिय हुँदा उनी विद्यालयमा हुने विभिन्न प्रतियोगिताहरूमा पनि प्रथम स्थान हासिल गर्न सफल हुन्छिन । यिनै गतिविधिहरूले उनलाई नेतृत्वदायी भुमिका निभाउन उत्प्रेरणा जगाएको छ। घरको आर्थिक अवस्था कमजोर भएको परिवारका लागि मजदुरी गर्नुपर्ने अवस्थाबाट गुज्रिएकी सम्झना अहिले शिक्षा र चेतनाको माध्यमबाट आफ्नो जीवन परिवर्तन गर्न सफल भएकी छिन्। आफूले पाएको अवसर र सहयोगको कदर गर्दै, उनले समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेकी छिन् । उनी जस्ता बालबालिकाहरूका लागि यस्ता परियोजनाहरू निकै प्रभावकारी भएका छन् ।

उनी भन्छिन, "परियोजनाका बिभिन्न तालिमहरु सहयोग तथा सहजीकरणले गर्दा आफनो आन्तरिक क्षमताको विकास भयको छ जसले गर्दा आफु एक सक्षम तथा योग्य बालिका हुन पाएकि छु, सहयोगका लागि परियोजना, सोसेक नेपाल साथै तथा विद्यालय परिवारलाई धन्यवाद ब्यक्त गर्दछु"।

“सेफ हाउसको सहयोगले मेरो जीवन बदलियो”

मेरो नाम पी. झा. (नाम परिवर्तन) हो। म १८ वर्षकी भए र हाल दैलेख जिल्लामा बस्दै आएको हुँ । मेरो बाल्यकाल संघर्षले भरिएको थियो । सानैमा मेरा अभिभावक अलग भए र म आमा संगै बस्दै आएँ। उहाँले हामीलाई पालनपोषण गर्न घरायसी काम र दैनिक ज्याला मजदुरी गरेर कडा मेहनत गर्नु भएको थियो। मैले कक्षा १२ पूरा गरेपछि, मेरी आमा कामका लागि बाहिर जानु भयो र म आफन्तसँग बस्न पुगेँ । त्यतिबेला म घरेलु कामदार भएर काम गर्दा शारीरिक र मानसिक दुर्व्यवहारको सामना गर्नुपर्यो । म डराउँथें, एक्लो महसुस गर्थें र आशा हराउँदै गइरहेको जस्तो लाग्थ्यो। त्यहाँ बस्न सकिनँ, त्यसैले मद्दत खोज्दै घर छोडें ।

एक दिन, स्थानीय सामाजिक कार्यकर्ताको सहयोगले म सोसेक नेपालद्वारा सञ्चालित सेफ हाउस, दैलेख पुगेँ । त्यहा पुगेपछि कर्मचारीहरुले मलाई राम्रो स्वागत गर्नुभयो । उनीहरूले मेरो कथा ध्यानपूर्वक सुने र सबै कुरा गोप्य राख्ने वचन दिए । सुरूमा म आत्मबल रुपमा निकै कमजोर र मनोसामाजिक रुपमा अस्थिर थिएँ । बेलाबखतमा धेरै रुने गर्दथे र कसैसँग कुरा गर्न पनि सकिनँ । तर सेफ हाउसको टोलीले मलाई माया र भावनात्मक सहयोग दियो । नियमित परामर्शको माध्यमबाट, म बिस्तारै सुदृढ भयको महसुस गर्न थालेँ र आफ्नो आत्मविश्वास पुनर्निर्माण गर्न थालें। सेभ हावसबाट मलाई आवास, खाना, स्वास्थ्य सेवा, परामर्श र कानूनी सहयोग उपलब्ध गराइयो ।

केही हप्ता पछि, उनीहरूले सोधे, “तिमी भविष्यका लागि के गर्न चाहन्छौ?” मैले भने, “म सिप सिक्न चाहन्छु र आफैं कमाउन चाहन्छु।” त्यसपछि उनीहरूले मलाई सिलाइ तालिममा सहभागी गराए । मैले कडा मेहनत गरी तीन महिना तालिम पूरा गरें । तालिम पूरा भएपछि, सेफ हाउसले मलाई सिलाइ मेशिन र आवश्यक सामग्री उपलब्ध गराएर सानो सिलाइ व्यवसाय सुरु गर्न सहयोग गर्यो । सुरूमा, मैले मेरो छिमेकका केही महिलाहरूका लागि लुगा सिलाउने काम गर्दथे । समुदायका मानिसहरुलाई मेरो काम मन पऱ्यो र चाँडै अरू अर्डर आउन थाल्यो । अहिले, मेरो मासिक आम्दानी करिब रुपैयाँ ५,०००-७,००० छ । आफ्नो आम्दानी गरेर स्वतन्त्र जीवन बिताउन सक्ने भएकोमा मलाई गर्व छ ।

सेफ हाउसले मलाई केवल आवास मात्र दिएनन्–उनीहरूले मलाई आशा, आत्मविश्वास र नयाँ सुरुवात दिए । पहिले म सोच्थें मेरो जीवन सकियो । अब म विश्वास गर्छु, आफुले चाहेको गर्न सक्छु । म अरू महिलाहरूलाई पनि आवाज उठाउन र मर्यादापूर्वक जीवन यापन गर्न सहयोग गरिरहेको छु । म सोसेक नेपाल र सेफ हाउस, दैलेखलाई मेरो जीवन परिबर्तन गर्नमा सहयोग गर्नु भयकोमा धन्यवाद दिन चाहन्छु। उनीहरूको सहयोग र मार्गदर्शनले म फेरि आफ्ना खुट्टामा उभिन सक्ने बनें। मलाई विश्वास छ, सहि सहयोग पाएमा हरेक महिला उत्थान र स्वतन्त्र, सुखी जीवन बाँच्न सक्छन ।

सुरक्षित आवास र आत्मनिर्भर जीवनतर्फको यात्रा

कालिकोट जिल्ला, नरहरिनाथ गाउँपालिका घर भएकी २७ वर्षीया एक महिलाको कथा हो । विवाह पश्चात उनको जीवन निरन्तर हिंसा, अपमान र बेवास्ताबाट भरिएको थियो । अन्ततः उनले सम्बन्धविच्छेदको निर्णय गरिन् र छोरीलाई लिएर सुरक्षित आवासमा बस्न आइपुगिन् ।

सुरक्षित आवासमा पहिलो पटक पुगेपछि उनलाई महसुस भयो कि उनी अब एक्लो छैनन्। सम्मानपूर्वक बस्न, कानुनी सहायता, सीप विकास र भावनात्मक समर्थन पाउने अवसरले उनीलाई फेरि अगाडी बढने हिम्मत दियो । अदालतको आदेशअनुसार मासिक रु. २००० रुपैयाँ छोरीको पालनपोषणका लागि श्रीमानबाट प्राप्त गर्ने भयतापनी केही समयसम्म उक्त रकम पायकी थिएनन । तर सोसेक नेपाल र कानुन अधिकृतको सहयोगमा निवेदन दिँदा अहिले उनी नियमित रूपमा आर्थिक सहायता पाउँदै छिन् ।

साथै, सुरक्षित आवासबाट उपलब्ध व्यवसाहिक तालिमले उनलाई आत्मनिर्भर बन्न हौसला दिएको छ। आज उनी आफ्नै घरमा बाख्रा पालन गर्दै छोरीसँग आत्मनिर्भर जीवन बिताइरहेकी छन् ।

संस्थाप्रति उनको विचारः

"यदि सुरक्षित आवास र तपाईंहरूको संस्था नभएको भए, म अझै पनि हिंसामै गुम्सिएर बस्ने थिएँ। तपाईंहरूले दिएको आत्मबल, सम्मान र अवसरले मलाई फेरि बाँचेको जस्तो महसुस गरायो । म आज जे छु, त्यसमा संस्थाको ठूलो हात छ । म तपाईंहरूको ऋणी छु, तपाईंहरू जस्ता संस्था सबै पीडित महिलाको ढुकढुकी बन्नुपर्छ ।"

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 ।