World Vision®

परिवर्तनका कथाहरु

सामुहिक चुल्होबाट पोषणको उज्यालो : सर्लाहीकी संगिताको अनुभव

छोरी आकृतिको सरसफाइ गर्दै आमा संगिता

सर्लाही जिल्लाकी संगिता दुई सन्तानकी आमा हुन् । उनको पहिलो सन्तानका रुपमा जन्मिएकी छोरी आकृति ३६ महिनाको भएपछि उनले अर्की छोरी जन्माएकी छिन् । दोस्रो सन्तान जन्मँदा उनको स्वास्थ्य राम्रो छ, तर पहिलो छोरी आकृति जन्मिने बेलाको अनुभव भने फरक थियो । संगिताको परिवार आर्थिक रुपमा विपन्न थियो । ज्याला मजदुरी उनीहरुको जीविकोपार्जनको मुख्य माध्यम थियो । **"घरमा खानेकुराको अभाव थियो, पोषिलो र सन्तुलित खाना त कल्पनाभन्दा बाहिरको कुरा थियो,"** उनी सम्झिन्छिन् । गर्भवती हुँदा उनी प्राय: पानीमा भिजाएको बिस्कुट खाएर बस्थिन् । बजारको बिस्कुट पोषणले भरिपूर्ण हुन्छ भन्ने विश्वास थियो उनको ।

गर्भावस्थामा स्वास्थ्यचौकीमा गएर जाँच गराउनु पर्छ भन्ने ज्ञान उनमा थिएन । **"मलाई त सुत्केरी स्वास्थ्य संस्थामै गर्नुपर्छ भन्ने कुरा नै थाहा थिएन,"** उनी भन्छिन् । त्यसैले छोरी आकृतिको जन्म घरमै भयो । सुत्केरी हुँदा राम्रो स्याहार नपाएपछि उनको दूध पर्याप्त मात्रामा आएन, जसले गर्दा छोरीको स्वास्थ्य कमजोर भयो। यसैबीच वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले समुदायमा बालबालिकाको वृद्धि अनुगमन कार्यक्रम ल्यायो । संगिताले आफ्नो ८ महिनाको छोरीलाई पोषण जाँच गर्न गइन् । नापतौलमा आकृति कुपोषित रहेको देखियो । त्यसपछि मात्र संगिताले गर्भावस्थामा पोषण र स्वास्थ्य जाँच नगर्दा बच्चामा कस्तो असर पर्छ भन्ने कुरा बुझिन् । उनले छोरीको स्वास्थ्य सुधारका उपायहरु खोज्न थालिन् । **"मलाई कसरी पोषण सुधार गर्ने भन्ने जान्न मन लाग्यो,"** उनी भन्छिन् । स्वंयसेवकहरुले उनलाई सामुहिक चुल्हो कार्यक्रममा सहभागी गराए ।

सामुहिक चुल्हो कार्यक्रम उनका लागि निकै महत्वपूर्ण सावित भयो । **" मैले त्यहाँ गएपछि थाहा पाएँ, बजारका खानेकुराले पोषण दिदैन रहेछ । हाम्रो घरमा उपलब्ध धान, गहुँ, तरकारी नै पोषणका स्रोत रहेछन्,"** उनी अनुभव सुनाउँछिन् । उनी दिनमा सामुहिक चुल्होमा सहभागी हुन्थिन् । पोषिलो खाना कसरी बनाउने भन्ने सिक्थिन् र त्यही अभ्यास घरमा पनि गर्थिन् । **"विगतमा मैले गरेका काम, खाने-खुवाउने तरिका सबै अपुरो रहेछन् भन्ने बुझें,"** उनले भनिन्। **"यसै कारणले मेरी छोरी आकृतिको तौल कम भएको रहेछ । तर यो नयाँ अभ्यासले उनको तौल बढ्न थाल्यो, पोषण अवस्था क्रमश: सुधार हुँदै गयो ।"**

आफ्नो पहिलो अनुभवबाट संगिता निकै सचेत भइन्। दोस्रो गर्भधारणको बेला उनले सुरुदेखि नै स्वास्थ्य र पोषणमा ध्यान दिइन् । नियमित रुपमा कम्तीमा आठ पटक गर्भ जाँच गर्न गइन्, आइरन चक्की खान छुटाइनन्। **"म पोषण तालिका बनाएर सन्तुलित खाना खान्थें,"** उनी बताउँछिन्। यसपटक उनले स्वास्थ्य संस्थामै गएर सुत्केरी गराउने निर्णय गरिन्। जन्मपछि स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार ६ महिनासम्म छोरीलाई आमाको दूध मात्र खुवाइन्। **"अघिल्लो सन्तानको बेला दूध अभाव हुन्थ्यो, तर यसपटक त्यस्तो समस्या भएन,"** उनी अनुभव सुनाउँछिन्। अहिले उनको दोस्रो छोरी स्वस्थ छिन् । **"६ महिनासम्म त अरु खाना दिनुपर्दैन, तर त्यसपछि कसरी र कस्तो खाना खुवाउने भन्ने मलाई राम्ररी थाहा छ,"** उनी आत्मविश्वासका साथ भन्छिन् । संगिता अब समुदायका अन्य आमाहरुलाई पनि पोषण सुधारबारे सल्लाह दिन्छिन्। वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले सञ्चालन गरेको सामुहिक चुल्हो कार्यक्रमकै कारण अब गाउँमा कोही पनि कुपोषणको शिकार हुने छैनन् भन्ने उनको विश्वास छ ।

संगिता र उनकी छोरीको पोषण अनुगमन गर्दै पिडी स्वयंसेविका ललिता

बाल नेतृत्वमा अनुगमन

बाल अनुगमन गर्दै बाल क्लबका सदस्यहरु

सर्लाहीको एक नगरपालिकामा केही वर्षअघिसम्म समुदायमा बालबालिकाको आवाज सुनिने अवस्था थिएन । बालबालिका आफ्नो खाली समय खेलकुदमा मात्र बिताउँथे वा अभिभावकलाई घरको काममा सहयोग गर्थे । उनीहरुको सवाल र विचारलाई कसैले ध्यान दिँदैनथे । तर अहिले यो अवस्था बदलिन थालेको छ । स्थानीय कक्षा १० की छात्रा चन्द्रीका समुदायमा सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्दै छिन् । उनले आफ्नो साथीहरुसँग मिलेर बालक्लब गठन गरिन् र उनी त्यसको अध्यक्ष पनि भइन् ।

वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले सञ्चालन गरेको बाल संरक्षण कार्यक्रमले चन्द्रीका र उनका साथीहरुलाई बालक्लबमा आवद्ध हुने अवसर प्रदान गर्‍यो । यस कार्यक्रमले उनीहरुको क्षमता विकासमा ठूलो योगदान पुर्‍याएको छ । चन्द्रीका भन्छीन्, **"बालक्लबमा आबद्ध भएपछि म भित्र सामाजिक सोच र चेतना बढेको जस्तो लाग्छ । हामी समाजका मानिसहरुले भोगिरहेका समस्या र पीडा बुझ्न सक्छौं ।"** बालक्लबका सदस्यहरुले अब केवल खेलकुद वा मनोरञ्जनमा समय बिताउने मात्र होइन, समुदायका गतिविधि र विकास योजनाहरुको अनुगमन पनि गर्न थालेका छन्। उनीहरुले स्थानीय स्तरमा भइरहेका निर्माण, शिक्षा, स्वास्थ्य तथा अन्य विकास कार्यक्रमहरुमा समुदायको माग कत्तिको ध्यान दिइएको छ, प्रक्रिया पारदर्शी छ कि छैन, र समयमै काम सम्पन्न भयो कि भएन भन्ने कुराको अनुगमन गर्छन् । यदि केही त्रुटि वा अन्याय भएको देखियो भने उनीहरु तुरुन्त प्रतिवाद गर्छन् ।

पहिले बालबालिकाको आवाजलाई गम्भीरताकासाथ सुन्ने चलन थिएन । सानो उमेर भएकाले उनीहरुको कुरा बेवास्ता गरिन्थ्यो । तर चन्द्रीकाले आफ्नो क्लबका साथीहरुसहित निरन्तर प्रयास गर्दा अब स्थानीय जनप्रतिनिधिहरुले बालबालिकाको आवाज सुन्न थालेका छन् । **"हामी पनि यो समुदायका सदस्य हौं, र हामीलाई आफ्नो आवाज उठाउने हक छ,"** चन्द्रीका बताउँछीन् । यस प्रकारको सक्रिय सहभागिताले बालबालिकामा आत्मविश्वास बढाएको छ र उनीहरुको सामाजिक चेतना पनि विकास भएको छ । बालक्लबका सदस्यहरुले समस्या मात्र हेर्ने होइन, समाजमा भएका असल अभ्यासहरु पनि नजिकबाट नियाल्ने अवसर पाएका छन् । वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले सञ्चालन गरेको तालिममार्फत उनीहरुले बालबालिका कसरी समाजका पहरेदारको भूमिका कसरी निर्वाह गर्न सक्छन् भन्ने कुरा बुझेका छन् । पहिला उनीहरुलाई अरुका जीवनका बारेमा चासो राख्नु वा समुदायमा भैरहेका कार्यक्रमहरुमा सोधीखोजी गर्नु जरुरत नै लाग्दैनथ्यो । तर अब उनीहरुले बुझिसकेका छन् कि सामाजिक प्राणीको हैसियतले मानिसका सुख-दु:खमा सरोकार राख्नु एक सचेत नागरिकको दायित्व हो । यसरी चन्द्रीकाको नेतृत्वमा बालक्लबले स्थानीय विकास प्रक्रियामा बालसहभागिता सुनिश्चित गरेको छ।

उनीहरुले नगरपालिकाभित्रका विकास आयोजनाहरुको अनुगमन गर्दै आएका छन्, सामाजिक चेतना फैलाइरहेका छन्, र बालअधिकारको सवालमा निरन्तर आवाज उठाइरहेका छन् । यसले समुदायका अन्य बालबालिकामा पनि सफल अभ्यासको अनुसरण गर्ने प्रेरणा मिलेको छ । यस नगरपालिकाका बालबालिकाले देखाएको नेतृत्व क्षमता र सिपले यहि कुरा प्रमाणित गरेको छ कि बालबालिकाको सक्रिय सहभागिताले केवल व्यक्तिगत विकासमा मात्र होइन, सम्पूर्ण समुदायको प्रगतिको दिशामा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्छ ।

बाल अनुगमनबारे छलफल गर्दै बाल क्लबका सदस्यहरु

हरिपुरुवाका अजयको कथा

विद्यालय जाँदै अजय

सर्लाही जिल्लाका १४ वर्षिय अजय अहिले कक्षा ६ मा पढ्छन् । उनका लागि विद्यालयको यात्रा सहज थिएन । समुदायका अन्य बालबालिका विद्यालय जान्थे तर उनीभने पाँच वर्ष पार भैसक्दा पनि घरैमा बसिरहेका थिए । राम्ररी कान सुन्न नसक्ने भएका कारण उनको विद्यालय यात्रा सुरु नै हुन सकेको थिएन। **"अजय आफैं विद्यालय जान सक्दैनथे । हामीलाई पनि कान नसुन्ने भएकाले उसलाई विद्यालय पठाउन जरुरी छैन जस्तो लाग्थ्यो । यसैले उसलाई विद्यालय भर्ना गर्न ढिला भएको थियो"** अजयकी आमा बताउँछीन् ।

गृहकार्य गर्दै अजय

अजयको कान नसुन्ने समस्याले उनको बोली र सामाजिक विकासमा समेत असर गरेको थियो । साथीहरु कुरा गर्दा उनले बुझ्न सक्दैनथे, शिक्षकले पढाएको सुन्न नसक्ने भएकाले सिकाइमा निकै चुनौती थियो । जब वर्ल्ड भिजन इन्टनेशनल नेपालमार्फत "सिकाइ परियोजना" सुरु भयो उनको रुपान्तरण यात्रा पनि अघि बढ्यो । परियोजनाले उनलाई श्रवणयन्त्र उपलब्ध गरायो । कानमा उपकरण हाल्ने बितिकै अजय सुन्न सक्ने भए । **"अब म साथीहरुको कुरा बुझ्न सक्छु, उनीहरुसँग छलफल र अन्तरक्रिया गर्न पनि सक्छु"** अजय आत्मविश्वास प्रकट गर्छन्। विद्यालयका शिक्षकहरु भन्छन्, **"पहिले अपांगता भएका बालबालिका पढ्न सक्दैनन् भन्ने धारणा व्याप्त थियो । तर अहिले अभिभावकदेखि शिक्षकसम्म सबैको दृष्टिकोण फेरिएको छ। "**

परियोजनाले अजय र उनको जस्तै अवस्था भोगिरहेका धेरै बालबालिकाको जीवन रुपान्तरणमा मद्धत गरेको छ। समावेशी शिक्षा तालिम, अपांगता सम्बन्धी ऐनबारे प्रशिक्षण र विद्यालयमा अपांगमैत्री सेवा र सुविधा व्यवस्थापन भएको छ कि छैन भन्ने नियमित अनुगमन जस्ता क्रियाकलाप परियोजनाले प्राथमिकताकासाथ सञ्चालन गरिरहेको छ । मोबाइल शिक्षकमार्फत विद्यालयको वातावरण, सरसफाइ, फोहोर व्यवस्थापनदेखि बालमैत्री र अपांगमैत्री कक्षाकोठा भए नभएको सवालमा उनीहरु निगरानी राख्छन् । परियोजनाले अजयलाई अपांगता परिचयपत्र बनाउन पनि सहजकिरण गरेको छ । अब उनले नगरपालिकाबाट शिक्षाका लागि छात्रवृत्ति पाउन थालेका छन् । यसले परिवारलाई आर्थिक रुपमा सहजता आएको छ भने अजयलाई विद्यालय जान थप प्रोत्साहन पनि मिलेको छ । **"पहिला मलाई अपांग भनेर जिस्क्याउँने साथीहरु अहिले विद्यालय जानुअघि मलाई घरमै लिन आउँछन्,"** उनी खुशी देखिए । अजय आफ्नो सपना खुलस्त व्यक्त गर्छन् । उनी भन्छन्, **"म धेरै पढेर शिक्षक बन्छु । गाउँमै राम्रो घर बनाउँछु। "** उनी सपना सुनाउँछन्।

पढाइमा उनी तेज छन् । शिक्षकहरुका अनुसार, श्रवण यन्त्र पाएपछि उनको सिकाइ क्षमता राम्रो भएको छ । अब उनी अन्य साथीहरुसँगै कक्षामा प्रतिस्पर्धा गर्न सक्षम भएका छन् । अजयको विद्यालयमा अहिले पाँच जना अपांगता भएका विद्यार्थीहरु अध्ययन गर्छन् । कतिपय विद्यालय तह पूरा गरेर उच्च शिक्षा हासिल गर्न अघि बढिसकेका छन् । परियोजनाका गतिविधिपछि गाउँमा एउटा स्पष्ट सन्देश गएको छ कि अपांगता भएका बालबालिकाले पनि सिक्न सक्छन्, अघि बढ्न सक्छन् । अजयकी आमा भन्छिन्, **"पहिले त मेरो छोरा अपांग भयो, विद्यालय जान र पढ्न सक्दैन, अब उसको जीवन घरमा नै बित्नेभयो जस्तो लाग्थ्यो । अहिले उ झोला बोकेर साथीहरुसँगै विद्यालय गएको देख्दा मलाई निकै खुशी लाग्छ ।"** अजय र उनको समुदायमा आएको यो परिवर्तन एकजना बालकको कथा मात्र होइन, यो बाल अधिकार र समावेशिताका सवालमा समाजको सोचमा आएको नयाँ जागरणको उदाहरण पनि हो ।

नागरिक आवाज र कर्तव्य

हरिपुरवामा नागरिक आवाज तथा कर्तव्य समूहको बैठक बस्दै

सर्लाही जिल्लाको हरिपुरुवामा रहेको स्वास्थ्यचौकीको सेवा सुविधा अहिले निकै राम्रो छ । सेवाग्राहीहरूले समयमा सहज रूपमा स्वास्थ्य सेवा पाउने व्यवस्था अस्पतालले गरेको छ । तर केही वर्षअघि स्वास्थ्यचौकीको अवस्था दयनीय थियो । व्यवस्थापन कमजोर हुँदा स्वास्थ्य सेवा पाइन्छ भन्ने विश्वास नै जनसमुदायमा थिएन । कार्यालय समयमा खुल्दैनथ्यो, कर्मचारी र स्वास्थ्यकर्मीहरु नियमित उपस्थित हुँदैनथे, औषधि उपलब्ध नहुने जस्ता समस्याले स्वास्थ्यचौकीप्रति समुदायको विश्वास घटेको थियो । स्वास्थ्यचौकीकी सेवाग्राही शिवानी बताउँछिन्, **"पहिले यहाँ शौचालय र खानेपानीको व्यवस्थापनसमेत कमजोर थियो । बिरामी कुरुवाले बस्ने ठाउँ थिएन, सरसफाइका आधारभूत व्यवस्था समेत थिएनन् ।"**

जब वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले आफ्नो परियोजना अन्तर्गत नागरिक आवाज र कर्तव्य (CVA) गठन गऱ्यो, स्वास्थ्यचौकीको अवस्थामै आमूल परिवर्तन भयो । नागरिक आवाज र कर्तव्य एउटा यस्तो अवधारणा हो जसअन्तर्गत समुदायका सबै सरोकारवालालाई समेटेर एउटा समिति बनाइन्छ । यसले स्वास्थ्यचौकीको सेवा सुधारमा सहयोग गर्ने मात्र होइन, छिटो र प्रभावकारी रूपमा सेवा प्रवाह सुनिश्चित गर्न खबरदारी गर्ने काम समेत गर्छ ।

हरिपुरुवामा स्थानीय सरोकारवाला; शिक्षक, नागरिक समाजका प्रतिनिधि, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, किशोर-किशोरी र किसानहरुको सहभागितामा CVA गठन गरिएको हो । CVA का अध्यक्ष दिनेश भन्छन्, **"पहिले व्यक्तिगत रुपमा यस्ता सवाल लिएर स्थानीय निकायमा पुग्दा सुनुवाइ हुँदैनथ्यो । तर अहिले सामूहिक रूपमा प्रश्न उठाउँदा तत्काल प्रभावकारी सुनुवाइ हुन्छ ।"** उनले CVA को महत्व सुनाए ।

CVA ले स्वास्थ्य संस्था सुधारका लागि ११ वटा सूचक तय गरेको छ, जुन अनिवार्य रूपमा पूरा हुनुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ । ती सूचकहरुमा:

१. प्रभावकारी बहिरङ्ग सेवा	२. शुद्ध खानेपानीको व्यवस्था	३. पानीसहितको शौचालय	४. नियमित खोप सेवा सञ्चालन
५. बालबालिकाको वृद्धि अनुगमन	६. गर्भवती महिलालाई आइरन चक्कीको उपलब्धता	७. कम्तीमा आठ पटक गर्भजाँच सेवा	८. आमा सुरक्षा भत्ता वितरण
९. २४ घण्टा प्रसुति सेवा	१०. परिवार नियोजनका साधनको सहज उपलब्धता	११. आधारभूत औषधिको उपलब्धता जस्ता कुराहरु पर्छन् ।	

समितिले मासिक बैठकमार्फत यी सूचकहरुको मूल्याङ्कन गर्छ र रेकर्ड राख्छ । आवश्यक परेमा सुधारका लागि सम्बन्धित निकायलाई ध्यानाकर्षण गराइन्छ । यसरी समितिले नियमित अनुगमन र खबरदारी गर्न थाले पनि अहिले स्वास्थ्यचौकी नियमित रुपमा खुल्न थालेको छ । स्वास्थ्यकर्मीहरु कार्यालय समयभरि भेटिन्छन् । आकस्मिक सेवा सधैं उपलब्ध हुन्छ । सेवाग्राहीको सहजताका लागि फिल्टरसहितको खानेपानी सुविधा छ । अपाङ्गमैत्री शौचालय छ । बिरामी कुरुवाका लागि बस्ने राम्रो व्यवस्था छ। CVA अध्यक्ष दिनेश भन्छन्, **"यदि कुनै समस्या आयो भने हामी तुरुन्तै स्वास्थ्यचौकीका कर्मचारी, पालिकाको स्वास्थ्य संयोजक, वडा अध्यक्ष र अस्पताल व्यवस्थापन समितिलाई जिम्मेवार मानेर खबरदारी गर्छौं।"**

स्वास्थ्य सेवा लिँदै सेवाग्राही सिवानी

पहिले नाम मात्रको स्वास्थ्य संस्था अहिले साँच्चिकै जवाफदेही हुँदै सेवा प्रवाह गरिरहेको छ । यसले नागरिक र स्वास्थ्य संस्थाबीचको पुलको रुपमा काम गरिरहेको छ । नागरिकको आवाज र गुनासालाई तत्काल सम्बन्धित निकायमा पुऱ्याउने सहज माध्यम बनेको छ CVA। वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले CVA समिति गठनसँगै स्वास्थ्य संस्थाहरूलाई आवश्यक सामग्री सहयोग पनि गरिरहेको छ। यो प्रयासबाट समुदायले आफ्नै घरनजिकै गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा पाउने सुनिश्चितता गरेको छ ।

स्वास्थ्यचौकी प्रमुखसँग छलफल गर्दै सीभीए अध्यक्ष दिनेश

आशाजनक बाल नेतृत्व - कुन्ती

सर्लाही जिल्लाकी कुन्तीलाई केही वर्ष अघिसम्म बाल अधिकार भनेको के हो भन्नेसम्म थाहा थिएन । उनी सानो हुँदा नै उनका बुवाको मृत्यु भयो र उनलाई आमाले हुर्काइन् । उनको समुदायमा छोरी मान्छेका लागि थुप्रै सामाजिक बन्धनहरु थिए । छोरीले घर बाहिर निस्कने, नयाँ वा अपरिचित मान्छेका अगाडि बोल्ने, सभा-समारोहमा जाने जस्ता कार्य गर्न निकै कठिन थियो । यस्ता बाल अधिकारविरुद्धका धारणाहरु उनको गाउँमा व्याप्त थियो । कतिपयले अन्धविश्वासका कारण र कतिले घरको कमजोर आर्थिक अवस्थाका कारण छोरीहरुको विवाह सानै उमेरमा गराइदिने गर्थे । तर उनीहरूलाई यस्तो विवाह बाल विवाह हो, र यो गैरकानुनी अपराध हो भन्ने थाहा नै थिएन । कुन्तीले पनि यी सबै बन्देजहरु भोग्नुपर्ने सम्भावना थियो । यसैबिच वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालका कार्यक्रमहरु समुदायमा सुरु भए । कुन्ती र उनका साथीहरुले मिलेर बाल क्लब गठन गरे । समूहले उनलाई अध्यक्ष बनाए । उनीहरुले क्लब सञ्चालन गर्ने तरिका सिके र सामाजिक कुरीति तथा विसंगतिमा निगरानी गर्न थाले ।

साथी शिक्षक कुन्ती

एकदिन समुदायमा दुईवटा बाल विवाह हुन लागेको खबर उनीहरुले पाए । बाल विवाह गैरकानुनी अपराध हो भन्ने बुझिसकेका उनीहरुले तत्कालै प्रहरीमा खबर गरे र दुवै विवाह रोक्न सफल भए । विवाह रोकिएपछि ती परिवार र आफन्तहरु कुन्ती र उनका साथीहरुसँग रिसाए । उनीहरुले कुन्तीकी आमालाई भेटेर **"तिम्रो छोरीलाई ठिक ठाउँमा राख"** भन्दै धम्कीसमेत दिए । धम्कीबाट डराएकी आमाले कुन्तीलाई घर बाहिर नजान आग्रह गर्न थालिन्। तर बाल क्लबमा आवद्ध भएर सचेत भएकी कुन्तीलाई यो अपेक्षित नै थियो । उनले आमालाई बाल अधिकार, अभिभावकको दायित्व र कर्तव्यबारे राम्ररी बुझाइन् । छोरीप्रति आमालाई विश्वास थियो, त्यसैले आमाले उनको कुरा बुझिन् र उनलाई बाहिर जान रोकथाम गर्न छोडिन् ।

कुन्ती वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले सञ्चालन गरेको रुपान्तरण सहजकर्ता तालिममा सहभागी भइन् । तालिमपछि उनले २६ वटा रुपान्तरण कक्षा सहजीकरण गरिन् । ती कक्षामा उनी बाल विवाह के हो, त्यसका असरहरु के-के हुन्, बाल अधिकार, लैंगिक समानता, सामाजिक विभेद जस्ता विषयमा छलफल गर्थिन् । यसले समुदायका बालबालिकाको बुझाइ र सिकाइ क्षमतामा ठूलो सहयोग पुऱ्यायो । कुन्तीको परिवार आर्थिक संकटमा थियो । रुपान्तरण कक्षा सहजीकरण गर्दा उनले स्वयंसेवकको रुपमा केही पारिश्रमिक पाइन् । त्यही पैसाले उनले आफ्नो पढाइ निरन्तरता दिइन् । हाल उनी कक्षा १२ मा अध्ययनरत छिन् । उनको भनाइ छ, **"जो समूहमा बोल्न डराउँछ, ऊ कहिल्यै बोल्न सक्दैन । जो हिँड्छ, ऊ लड्छ । र प्रत्येक असफलता सफलताको सुरुवात हो ।"**

स्थानीय निकायका प्रतिनिधिसँग छलफल गर्दै रुपान्तरण क्लबका सदस्यहरु

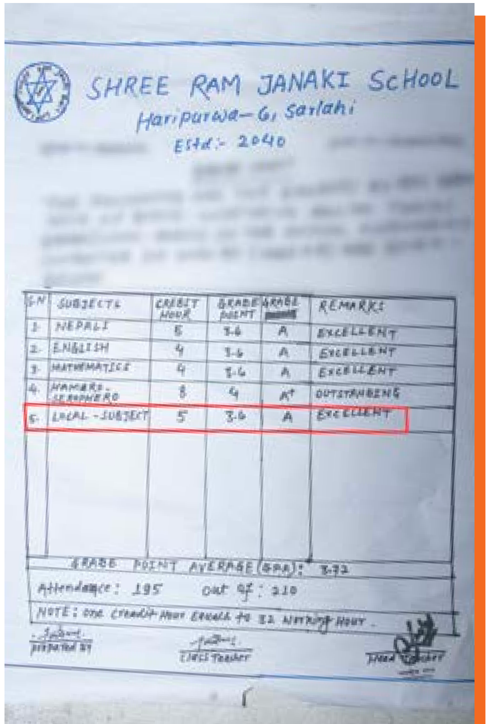
अहिले कुन्ती र उनका साथीहरु वडामा पुगेर बालबालिकाका लागि कार्यक्रम र बजेट छुट्याउन माग गर्छन् । स्थानीय जनप्रतिनिधिलाई भेटेर समस्याहरु राख्छन्। उनीहरुको प्रयासलाई वडा र नगरपालिकाले पनि सकारात्मक रुपमा लिँदै बाल विकासका कार्यक्रमलाई आफ्ना योजनामा समावेश गरेका छन् । वडा कार्यालयले त उनीहरुलाई बैठक बस्न र क्षमता विकासका गतिविधि सञ्चालन गर्न सहज होस् भनेर छुट्टै कोठासमेत उपलब्ध गराएको छ । उक्त कोठामा कम्प्युटर, सानो पुस्तकालय र पत्रपत्रिका छन्, जसले बालबालिकाको सिकाइ क्षमतामा सहयोग पुगेको छ । नगरकार्यपालिका सदस्य मन्तोरीया भन्छिन्, **"बालबालिकाले सिङ्गो नगरपालिकालाई बाल अधिकारका बारेमा सचेत पार्न मद्दत गरेका छन् । हामीले उनीहरुको मागलाई सकेसम्म सम्बोधन गरेका छौं । बजेट र कार्यक्रम मात्र होइन, उनीहरुलाई निर्णय प्रक्रियामा पनि सहभागी गराएका छौं । यसले नगरपाकिलाभित्र बालमैत्री वातावरण सिर्जना भएको छ ।"** यसरी, कुन्ती जस्ता बाल नेतृहरुले सामाजिक विकृति रोक्नेदेखि बजेट र कार्यक्रमका लागि पैरवी गर्ने कामसम्म प्रभावकारी ढंगले गरिरहेका छन् । उनीहरुको नेतृत्व वास्तवमै परिणाममुखी र प्रेरणादायी देखिन्छ ।

हरिपुरुवामा "हमार बजिका"को सुरुवात

हमार बजिका पढाउँदै शिक्षक

नेपालको संविधान २०७२ ले प्रत्येक बालबालिकालाई मातृभाषामा शिक्षा पाउने अधिकारलाई मौलिक हकको रुपमा सुनिश्चित गरेको छ । कानूनी व्यवस्था र विद्यालय तहमा मातृभाषामा अनिवार्य रुपमा कम्तीमा एउटा विषय पढाउनुपर्ने पाठ्यक्रमको प्रावधान भए पनि, देशभरका धेरै विद्यालयले अझै पनि स्रोत, साधन र जनशक्ति अभावले यसलाई कार्यान्वयन गर्न सकेका छैनन् । तर, सर्लाहीको हरिपुरुवा नगरपालिका भने यस क्षेत्रमा उदाहरण बनेको छ । वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालको सहयोगमा सञ्चालन भएको "सिकाइ परियोजना"ले यहाँका विद्यालयमा मातृभाषामा पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक तयार गर्न सहयोग पुऱ्याएको छ । यसका लागि सरोकारवालाहरुका बिचमा कार्यशाला आयोजना गरि पटक-पटक छलफल र अन्तरक्रिया गराउने काम गरिएको छ । यस्तो अन्तरक्रियाले पाठ्यक्रम तयार, पुस्तक लेखन, प्रकाशन र कार्यन्वयनमा सहयोग पुगेको छ ।

हरिपुरुवा नगरपालिकाका शिक्षा अधिकृत जनक काफ्ले भन्छन्, **"हामीले वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालको सहयोगमा शिक्षक, प्रधानाध्यापक, विद्यार्थी र स्थानीय प्रतिनिधिलाई एउटै कार्यशालामा राखेर पाठ्यक्रम निर्माणका बारेमा छलफल सुरु गर्‍यौं । यो छलफलले सबैको सहभागितामा पाठ्क्रम तयार गर्न सहज भयो । यसरी सबै सरोकारवालाको सहभागिता र राय-सल्लाहको आधारमा तयार भएको पाठ्यक्रम बालबालिकाको सिकाइ प्रक्रियालाई मजबुत पार्न निकै सहयोगी भयो ।"** कार्यशालामा पाठ्यक्रम विकास केन्द्रका निर्देशकदेखि स्थानीय विद्यालयका शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावकसम्मको सहभागिता थियो । परिणामस्वरुप **"हमार बजिका"** नामक मातृभाषा विषयको १०० पुर्णाङ्कको पाठ्यक्रम तयार भयो । पाठ्यक्रम तयार भएसँगै पाठ्यपुस्तक तयार गर्नका लागि समेत यस्तै सहभागितामुलक कार्यशाला आयोजना गरिएको थियो । र त्यसैका आधारमा पाठ्यक्रम पनि तयार गरियो । रामजानकी आधारभूत विद्यालयका प्रधानाध्यापक पहिलोपटक आफ्नै विद्यालयमा मातृभाषाको किताब पढाउन पाउँदा खुशी लागेको बताउँछन् । उनी भन्छन्, **"बालबालिकाले आफ्नो संस्कृति, धर्म र परम्परालाई किताबमै पढ्न पाउँदा निकै गर्व गरेका छन् । कहरले होइन अब उनीहरु रहरले किताब पल्टाउँछन् ।"** विद्यालयकी विद्यार्थी ममतालाई पनि यो पुस्तक निकै मन पर्छ । उनी भन्छीन्, **"हमार बजिका पढ्दा धेरै रमाइलो लाग्छ । आफ्नै भाषाको किताब पढ्दा आफ्नोपनको अनुभूति हुन्छ । अरुको संस्कृति मात्र पढ्दा कहिलेकाहीं आफ्नो संस्कृति छायाँमा परेको जस्तो लाग्थ्यो, अब हाम्रो संस्कृतिबारे पनि सिक्न पाइयो ।"**



SHREE RAM JANAKI SCHOOL
Haripurwa-6, Sarlahi
Estd:- 2040

S.N	SUBJECTS	CREDIT HOUR	GRADE POINT	GRADE	REMARKS
1.	NEPALI	5	3.6	A	EXCELLENT
2.	ENGLISH	4	3.6	A	EXCELLENT
3.	MATHEMATICS	4	3.6	A	EXCELLENT
4.	HAMARE SEBOPHERO	8	4	A+	OUTSTANDING
5.	LOCAL - SUBJECT	5	3.6	A	EXCELLENT

GRADE POINT AVERAGE (GPA): 3.72

Attendance: 195 out of: 210

NOTE: one credit hour equals to 32 working hour.

Prepared by   Class Teacher   Head Teacher

हमार बजिका समेटिएको लब्धांकपत्र

नगरपालिकाका शिक्षा अधिकृत जनक काफ्ले

"पाठ्यपुस्तकमा स्थानीय कथाहरु, संस्कारहरु र चित्रहरु समावेश गरिएको छ । यसले बालबालिकाको सिकाइ सहज बनाएको छ । उनीहरुलाई आफ्नो पहिचानमा गर्व गर्न सिकाएको छ । यो प्रयासले बालबालिकाको सिकाइमा सुधार ल्याउनुका साथै स्थानीय संस्कृति र भाषा जोगाउन महत्वपुर्ण भुमिका निर्वाह गरेको छ । मातृभाषामा पढ्दा बच्चाहरुले छिटो सिक्छन्, रमाउँछन् र आफैंलाई पाठ्यपुस्तकमा उल्लेख गरिएको प्रसंगसँग जोडिएको महसुस गर्छन् । यसले संविधानले दिएका मौलिक हकलाई व्यवहारमा उतार्न पनि सहयोग पुगेको छ," स्थानीय रामप्रसाद कुशवाह बताउँछन् । हरिपुरुवाका अन्य विद्यालयहरुले पनि यस वर्षदेखि **"हमार बजिका"** पढाउन थालेका छन् । शिक्षकहरुले कक्षाकोठामा बालबालिकाको सक्रियता र रुचि पहिलेभन्दा बढेको अनुभूति गरेका छन् । शिक्षा अधिकृत काफ्लेले थपे, **"यो कामले मातृभाषा जोगाउन र बालबालिकाको सिकाइको स्तर बढाउन मद्धत गरेको छ । यसलाई निरन्तरता दिने हाम्रो योजना छ ।"** यसरी, हरिपुरुवाको प्रयासले एउटा सन्देश दिएको छ, स्रोत, इच्छाशक्ति र स्थानीय सहभागिताले मातृभाषा शिक्षालाई व्यवहारमा उतार्न सकिन्छ । मातृभाषामा शिक्षा केवल बालबालिकाको अधिकारको सवाल मात्रै होइन, यो त स्थानीय संस्कृतिको जगेर्ना गर्ने सबल बाटो पनि हो ।

सिलाई उद्यमी प्रियंकाको कथा

अल्ट्रापोअर ग्रेजुएशन प्रमाणपत्रसहित प्रियंका

प्रियंका संयुक्त परिवारमा बस्दै आएकी छिन् । परिवारमा छ वर्षकी छोरी रिंकीसहित १० जना सदस्य छन् । ठूलो परिवार भए पनि कमाउने भने उनका ससुरा मात्र थिए । दैनिक ज्याला मजदुरीबाट उनका ससुराले दिनमा २५० रुपैयाँ कमाउँथे । छोरीबुहारी कामका लागि बाहिर निस्कन हुँदैन भन्ने मान्यता रहेको उनको समुदायमा प्रियंकालाई पनि बुहारी भएकै कारण बाहिर काम गर्न परिवारले अनुमति दिँदैनथ्यो । एकातिर आर्थिक विपन्नता र अर्कोतिर बाहिर काम गर्न नपाउने अवस्था भएकाले प्रियंकामा मानसिक तनाव बढ्नु स्वाभाविक थियो । पारिवारिक मनमुटाव र झगडा भइरहन्थ्यो। बालबालिकाको स्वास्थ्य, पोषण र शिक्षाको अवस्था पनि नाजुक थियो । स्थानीय सरकारले बालबालिकाको पोषणका लागि भत्ता दिने व्यवस्था गरेको छ भन्ने कुरासमेत उनीहरूलाई थाहा थिएन । वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले सञ्चालन गरेको बालबालिकाको वृद्धि अनुगमन कार्यक्रममा बालबालिकाको पोषण अवस्था थाहा हुन्छ भन्ने सूचना पाएपछि प्रियंका आफ्नो बच्चा लिएर परीक्षणमा गइन्। परीक्षणमा उनको छोरी रिंकीमा कुपोषण रहेको पाइयो । त्यसपछि उनलाई परियोजनाले अति विपन्न परिवारको रूपमा कार्यक्रममा समावेश गर्यो ।

कार्यक्रममा सहभागी भएपछि उनले नयाँ-नयाँ कुराहरू सिक्ने अवसर पाइन्। घरबाट बाहिर कहिल्यै ननिस्कने प्रियंकाका लागि बैठक र छलफलमा सहभागी हुनु आफैंमा एउटा ठूलो उपलब्धि थियो । त्यहाँ रहँदा उनले व्यवसायिक सीप विकासको महत्व बुझिन् । उनलाई तीन दिनको सिलाई-कटाइ तालिममा सहभागी गराइयो र उनले सीप सिकिन् । तालिम अवधिभर उनले सीप विकाससँगै महिला अधिकार, स्थानीय निकायबाट प्राप्त हुने सामाजिक सुरक्षा सेवा र बालअधिकारका सवालमा प्रशस्त नयाँ ज्ञान पाइन् । महिलाले पनि पुरुषजस्तै समुदायमै बसेर आयआर्जन गर्न सक्छन भन्ने कुरा उनले त्यही तालिमबाट थाहा पाइन् । त्यसैगरी, उनका नाममा नागरिकता, विवाह दर्ता वा छोराछोरीको जन्म दर्ताजस्ता कानुनी पहिचानका कागजात केही थिएनन् । यस्ता कागजातको महत्वसमेत उनलाई थाहा थिएन । उनले भनीन् **"ती कागजपत्र चाहिन्छ भन्ने कुरा नै मलाई थाहा थिएन। तालिममा सहभागी भएलगत्तै म ती सबै कागजात बनाउने प्रक्रियामा लागें ।"** तालिमपछि उनले घरमै सिलाई-कटाइको काम सुरु गरिन् । विस्तारै उनको सिलाई केन्द्रको चर्चा गाउँभरी फैलिन थाल्यो । उनी व्यस्त भइन्, पहिले जस्तो समय बिताउन कठिन परेन । आफ्नै मेहनतले कमाउन थालेपछि उनको आत्मविश्वास बढ्यो ।

छोरी रिंकीलाई गृहकार्यमा सहयोग गर्दै प्रियंका

उनी भन्छिन् **"अब थोरै पैसाका लागि ससुरा वा श्रीमानको मुख ताक्नु पर्दैन ।"** हाल उनी मासिक १० हजार रुपैयाँभन्दा बढी कमाउँछिन् । कमाइको केही अंश खर्च गर्ने मात्र होइन, उनी नजिकैको बैंकमा खाता खोलेर बचत समेत गरिरहेकी छिन्। **"जीवन सहज बनेको छ "** उनी खुशी व्यक्त गर्छिन् । आम्दानी बढेपछि उनका बालबालिकाले पोषिलो खाना पाउन थालेका छन्। घरमै पाइने तरकारी, सागपात र फलफुलको सन्तुलित प्रयोग गर्न उनले जानेकी छिन् । उनी पैसा हुँदा माछा, मासु, अण्डा, दूध र फलफुल पनि बजारबाट ल्याउँछिन् । बालबालिकाहरू नियमित विद्यालय जान थालेका छन् । प्रियंकाले उनीहरूलाई आवश्यक पर्ने किताब, कापी, कलम लगायतका शैक्षिक सामग्री व्यवस्था गरिदिएकी छिन् । पहिले घरको चारकुनामा सीमित रहेको उनको जीवन वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालको कार्यक्रमले स्वतन्त्र बनाइदिएको छ । उनी बिहान-साँझ परिवार र बालबालिकाको रेखदेख गर्छिन् र बाँकी समय सिलाई-कटाइमा लगाउँछिन् । प्रियंका अब सिलाई केन्द्रलाई ठूलो बनाउने, अरुलाई रोजगारी दिने र यसैलाई दिगो जीविकोपार्जनको माध्यम बनाउने सोचमा छिन् ।

पहिले घरको चारकुनामा सीमित रहेको उनको जीवन

वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालको कार्यक्रमले स्वतन्त्र बनाइदिएको छ ।

एक सय ज्यालादेखि दैनिक ५ हजार व्यापारसम्म

विद्यालय जाँदै अर्चना र रजु

रौतहट जिल्लाका रामश्रेष्ठको जीवन संघर्षमय छ । उनका दुई छोरीहरु अर्चना र रजु शारीरिक अपांगता भएका छन् । अर्चना १२ वर्षकी छिन् भने रजु आठ वर्षकी छिन् । दुइ छोरीहरु जन्मजात नै शारीरिक अपांगता लिएर जन्मिएपछि उनको पारिवारिक संकट झन गहिरियो । ६ जनाको परिवारको भरणपोषण गर्ने जिम्मेवारी रामश्रेष्ठकै काँधमा थियो । उनी फर्निचरको काम गर्थे र ज्याला स्वरुप दैनिक १०० रुपैयाँ मात्र कमाउँथे। दिनभरीको कमाइ १०० रुपैंया, घरमा बेलुका खाने मुख भने ६ ओटा, उनको कमाइले परिवारको पेट पाल्नै मुस्किल पर्दथ्यो। **"दिनभरि पसिना बगाएर काम गर्थें,"** उनी सम्झिन्छन्, **"तर बेलुका घर फर्कँदा परिवारलाई पेट भर्न सक्ने पैसा हातमा नहुने। बाँच्नकै लागि ठूलो संघर्ष थियो ।"** एकदिन कामको शिलशिलामा उनको दुर्घटना भयो र खुट्टा भाँचियो । अब उनको परिवारको खम्बा कमजोर भयो। जो अलिअलि कमाएर घर धानिरहेका थिए, उनी पनि ओछ्यान परे। आम्दानीको स्रोत बन्द भयो र परिवार अझ संकटमा फस्यो। दुवै छोरीमा अपांगता भएकाले विद्यालय जान सक्दैनथे। रामश्रेष्ठको परिवार साच्चै संकटमा पर्‍यो ।

तर, यही कठिनाइको घडीमा वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले उनको परिवारको जीविकोपार्जनमा मद्धत गर्‍यो। संस्थाले रामश्रेष्ठलाई किराना पसल सञ्चालनका लागि सहयोग गरेको थियो। व्यवसाय प्रवर्द्धन तालिम दिएर पसलका लागि आवश्यक सामग्री पनि उपलब्ध गराइएपछि उनको जीवनको बाटो बिस्तारै बदलिन थाल्यो। अरुकोमा दिनभरि सस्तो ज्यालामा श्रम बेच्ने रामश्रेष्ठ अहिले आफ्नै पसलका मालिक बनेका छन् । अहिले उनको पसलमा दैनिक करिब पाँच हजारसम्मको कारोबार हुन्छ। खानलाउन पैसा जोहो गर्ने चिन्ता हटेको छ। वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले उनको अपांगता भएका दुवै छोरीलाई पनि आफ्नो कार्यक्रममा दर्ता गरि उनीहरुको पोषण र शिक्षामा मद्धत गरेको छ। कार्यक्रमा दर्ता भएपछि उनीहरुले शैक्षिक सामग्री पाए। विद्यालय भर्नाका लागि पनि सहजीकरण गरियो। अहिले छोरीहरु अर्चना र बन्दना नियमित रुपमा विद्यालय जान थालेका छन् । पढ्ने इच्छा त पहिले नै थियो, तर अवसर थिएन । अब भने उनीहरुको सपना बिस्तारै पुरा हुँदैछ । रामश्रेष्ठ भन्छन्, **"यस्तो आम्दानी गर्न सकिन्छ भन्ने थाहा भएको भए म यतिका वर्षसम्म किन अरुकोमा सस्तो ज्यालामा श्रम बेच्न जान्थेँ र? श्रमको मूल्य नपाएको रहेछु भन्ने कुरा बल्ल बुझ्दैछु ।"**

अब उनको सपना अझ ठूलो छ। पसलमा नयाँ सामान थप्ने, व्यवसाय विस्तार गर्ने, यसैलाई जीवन गुजाराको दिगो माध्यम बनाउने योजनामा छन् उनी। तर खुट्टा अझै कमजोर भएकाले सामान ल्याउन-लैजान उनलाई कठिन हुन्छ। **"यदि कसैले ब्याट्रीवाला साइकल सहयोग गरिदियो भने मेरो लागि ठूलो राहत हुने थियो।"** उनी मनको कुरा पोख्छन्। आम्दानी भएको पैसाबाट उनी दैनिक २५० रुपैयाँ बचत गर्छन् । बाह्य सहयोग भएन भने पनि यही बचतबाट साइकल किन्ने, छोरीहरुको उपचार गर्ने र पसललाई अझ ठूलो बनाउने उनको योजना छिट्टै पुरा हुने देखिएको छ। रामश्रेष्ठको रुपान्तरण यात्रा एउटा प्रेरणादायी कथा बनेको छ। विपन्न परिवार आर्थिक र सामाजिक रुपमा कसरी उठ्न सक्छ भन्ने उनले प्रमाणित गरेका छन् । अर्कातर्फ स्वरोजगारले व्यक्तिलाई आत्मनिर्भर मात्र होइन, आत्मसम्मानित पनि बनाउँछ भन्ने कुराको जीवन्त उदाहरण हुन् उनी । उनको उद्यमशीलताको कथा आज समुदायमा चर्चा हुन्छ। जो मानिसहरु अहिले पनि विपन्नतासँग संघर्ष गरिरहेका छन्, उनीहरुका लागि रामश्रेष्ठ एउटा आशा र प्रेरणाको उज्यालो बनेका छन् ।

व्यापार गर्दै रामश्रेष्ठ

अनुस्काको सुपोषण यात्रा

आमा मिथिलेस र छोरी अनुस्का

रौतहट जिल्ला बस्ने मिथिलेसको परिवारमा दुई छोरीहरु सहित सात जना सदस्य छन् । आर्थिक अवस्था कमजोर भएकाले उनीहरुलाई खानलाउनै मुस्किल पर्दथ्यो। चाडपर्व आउँदा मात्रै घरमा मिठो खानेकुरा पाक्थ्यो। यही कारणले उनका बालबालिकाको पोषण अवस्था कमजोर थियो। खासगरी उनकी ४८ महिनाकी छोरी अनुस्काको पोषण अवस्था नाजुक थियो। वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले समुदायमा सञ्चालन गरेको वृद्धि अनुगमन कार्यक्रममा छोरीको पोषण लेखाजोखा गर्दा मिथिलेसले पहिलो पटक छोरीको पोषण अवस्था कमजोर भएको थाहा पाएकी थिइन्। उनले सम्झिन्, **"छोरीको स्वास्थ्यअ वस्था कमजोर छ भन्ने कुरा मलाई सुरुमा थाहा थिएन, पछि सोही कार्यक्रमबाट उसको पोषण अवस्था राम्रो रहेनछ भन्ने थाहा पाएँ।"** छोरीलाई कसरी स्वस्थ बनाउन सकिन्छ भनेर उनले स्वास्थ्यकर्मी र स्वयंसेवकसँग सल्लाह गरिन्। स्वयंसेवकहरुले खानपान र सरसफाइमा ध्यान दिन सल्लाह दिए। त्यही क्रममा उनलाई वर्ल्डभिजन इन्टरनेशनल नेपालले सञ्चालन गरेको १२ दिने सकारात्मक झुकावका लागि सामूहिक चुल्हो कार्यक्रममा सहभागी गराइयो । मिथिलेस नियमित रुपमा कार्यक्रममा उपस्थित भइन्। त्यहाँ उनले स्वास्थ्य, पोषण र सरसफाइका महत्वपूर्ण कुरा सिकिन्। उनी भन्छिन्, **"म त सोच्थेँ, पोषण भनेको धनीमान्छेले खाने महँगो खानेकुरा होला । हामी जस्तै विपन्नले कहाँ खर्च गर्न सक्छौं र? तर पोषणको भण्डार त आफ्नै खेतबारीमा पो रहेछ ।"**

सामूहिक चुल्होमा सहभागी हुँदा उनले पोषिलो खाना कसरी बनाउने, कुन अनुपातमा के-के खुवाउने भन्ने कुरा मात्रै होइन, सफाइ र भान्छाको सुधारसम्बन्धी ज्ञान पनि पाइन् । त्यसको नतिजा तुरुन्तै देखियो । सुरुमा छोरी अनुस्काको तौल ९.५ किलो मात्र थियो। १२ दिनमै उनको तौल ३०० ग्राम बढ्यो । घरमा पनि मिथिलेसले सिकेका सबै अभ्यास निरन्तर गरिरहिन् । उनले भान्छामा सरसफाइमा ध्यान दिन थालिन् । हरियो सागपात, गेडागुडी, अन्न र घरमै उपलब्ध फलफूललाई मिलाएर खानामा समावेश गर्न थालिन् । यसले गर्दा छोरीको स्वास्थ्य र सिंगो परिवारकै खानपान सुधारियो ।२८ दिनपछि पुन: छोरीको पोषण जाँच गराउँदा अनुस्काको तौल बढेर १० किलो पुगेको थियो । तीन महिनापछि ४०० ग्राम थपियो, र एक वर्षमा त ६०० ग्राम बढेर ११ किलो पुग्यो । यस परिवर्तनले मिथिलेस हर्षित भइन् । **"छोरीको तौल बढेको देख्दा म साँच्चै खुशी भएको छु । यो त मेरो लागि ठूलो कुरा हो,"** उनले गर्वका साथ भनिन् । यसैबीच, वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले उनलाई करेसाबारी सुधारमा पनि सहयोग गरेको थियो। मौसमअनुसारका तरकारी र फलफूल उत्पादनका लागि तालिम, कृषि सामग्री र उन्नत बीउबिजन समेत पाएपछि उनको तरकारी-बारी हरियो भएको छ। मिथिलेस उत्साहित हुँदै भन्छिन्, **"पहिला त मेरो बारी सुक्खा थियो। अहिले हरेक सिजनमा केही न केही तरकारी पक्कै हुन्छ । यसले परिवारलाई पोषण त दियो नै, बजारमा किन्नु नपर्दा पैसाको पनि बचत भएको छ ।"**

अहिले मिथिलेसकी छोरी अनुस्का विद्यालय जान थालेकी छिन्। उनको सिकाइ क्षमता राम्रो छ। मिथिलेस आफ्नो छोरीको पोषण सुधार यात्रा-अनुभव टोल-छिमेकीहरुसँग पनि बाँढ्छीन् । **"मलाई जस्तै अरूलाई पनि थाहा होस्, पोषण भनेको पैसा भए मात्रै सम्भव हुने कुरा होइन रहेछ। आफ्नै बारी, आफ्नै घरमै यसको समाधान खोज्न सकिने रहेछ ।"** उनी यसरी नै सबैलाइ प्रेरणा दिइरहन्छिन् । संघर्ष र सिकाइको यात्राबाट मिथिलेसले आफ्नी कमजोर र कुपोषित छोरीलाई सुपोषित बनाइन् । अहिले उनी आफ्नो परिवार मात्र नभई सम्पूर्ण समुदायलाई प्रेरणा दिने व्यक्तिका रुपमा अगाडि आएकी छिन् ।

अनुस्कालाई पोषिलो खाना खुवाउँदै आमा मिथिलेस

मुर्तिकलाबाट वार्षिक चार लाख

मूर्तिकार आनन्द

कारखानामा मूर्ति बनाउँदै आनन्द

आनन्द मुर्तिकलाको काम गर्छन्। मुर्तिहरूलाई जीवन्त बनाउन उनी रंग संयोजन गर्छन् र चिटिक्क देखिने गरी रंग भर्छन्। उनले बनाएका मुर्तिहरु सुन्दर र आकर्षक छन्। तर ती मुर्तिहरु जति आकर्षक छन्, उनको जीवन संघर्ष पनि त्यतिकै कठिन छ। एउटा मुर्तिमा रंग भरिसक्न उनलाई ४ दिन लाग्छ, र एउटा मुर्ति सकेपछि ८०० रुपैयाँ ज्याला पाउँछन्। ४ दिनमा ८ सय रुपैयाँले उनको जीवन निर्वाह कसरी हुन्थ्यो होला? आनन्दको परिवारमा एघार वर्षका छोरा कृष र छ वर्षकी छोरी प्रियंकासहित ६ जना सदस्य छन्। दिनको २०० रुपैयाँले ६ जनाको परिवारको आवश्यकता पूरा गर्नु ठूलै चुनौती थियो। आर्थिक विपन्नताकै कारण उनका बालबालिकाको पोषणको अवस्था राम्रो थिएन। काममा व्यस्त रहनुपर्ने भएकाले उनीहरु विद्यालय गएवा नगएकोबारे आनन्दलाई वास्ता नै हुँदैनथ्यो ।

उनको समुदायमा वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनलद नेपालले बालविकासका कार्यक्रमहरुका साथै कमजोर आर्थिक अवस्था भएका अभिभावकहरुको जीविकोपार्जन सुधारका लागि विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेको थियो । सोही कार्यक्रममार्फत आनन्दको आवश्यकता पहिचान गर्दै उनलाई मुर्तिमा रंग लगाउने मेसिन सहयोग प्राप्त भयो । अब उनको कार्यभार कम भयो । छोटो समयमा नै उक्त मेसिनले धेरै मुर्तिहरुमा रंग भर्न सकिन्थ्यो । ४ दिन लगाएर एउटा मुर्ति तयार गर्ने उनी अहिले एकै दिनमा ५० ओटासम्म मुर्ति तयार गर्न थाले । यसपछि उनको महिनाको आम्दानी ४० हजार रुपैयाँभन्दा बढी हुन थाल्यो । वर्षभरि ३० हजार पनि कमाउन नसक्ने उनको परिवार महिनामा ४० हजारभन्दा बढी कमाउन सफल हुन थाल्यो । उनीहरुको विपन्नता हट्दै गयो ।

उनी भन्छन्, **“मैले यही कामबाट यति आम्दानी गर्न सक्छु भन्ने सोचेकै थिइनँ । कामलाई निरन्तरता दिन सकियो भने एक दिन सफलता हासिल हुँदो रहेछ भन्ने कुरा मैले थाहा पाएँ।”** अब उनले नजिकैको लघुवित्तमा नियमित बचत गर्न थालेका छन्। उनका बालबालिका नियमित विद्यालय जान्छन्। एउटा छोरा कक्षा ५ मा र अर्को कक्षा ४ मा पढ्छ। आम्दानी बढेसँगै उनीहरुले भान्छा सुधार गरेका छन्। सन्तुलित खाना तयार गर्ने र खाने बानीको विकास पनि गरेका छन्। उनकी श्रीमती समुदायमा गठन गरिएको पोषणका लागि बचत समूहकी सदस्य बनेकी छन्। त्यहाँ उनी साप्ताहिक रुपमा बचत गर्छिन्। बचतसँगै उनीहरु स्वास्थ्य, पोषण, बाल अधिकार र महिला अधिकारका सवालमा छलफल पनि गर्छन्। यसले गर्दा आनन्द र उनकी श्रीमती दुवैको चेतनास्तर बढेको छ ।

छोरा कृषलाई गृहकार्यमा सहयोग गर्दै आनन्द

खेतबारी वा अन्य आयआर्जनको कुनै माध्यम नभएको उनको परिवार अहिले गाउँमा उद्यमीका रुपमा परिचित छन्। उनीहरूले आफ्नो मुर्तिकला उद्यमलाई थप विस्तार पनि गरेका छन्। पहिले गाउँको कुनामा रहेको मुर्ति उद्यमलाई अहिले समुदायको बीच भाग अर्थात् चोकमा सारेका छन्। आनन्दसँग अझ ठूलो सपना छ। उनी भन्छन्, **“यसलाई एउटा उद्योगका रुपमा विकास गर्न पाए हुन्थ्यो । यदि मैले यसलाई उद्योगका रुपमा विकास गर्न सकेँ भने, म जस्तै आर्थिक विपन्नताबाट गुज्रिएका व्यक्ति र परिवारलाई रोजगारी दिन्थेँ। सीप पनि सिकाउने थिएँ ।”**

संकटको साथी वर्ल्ड भिजन

रौतहट जिल्लाकी राधादेवीको गाउँ बागमती नदीको किनारमा अवस्थित छ । वर्षायाममा आउने बाढीले यो गाउँलाई निरन्तर सताइरहन्छ । वि.सं. २०८१ साल साउन महिनामा आएको ठूलो बाढी गाउँमा पस्दा सयौं परिवार विस्थापित भए । खेतीपाती सबै नष्ट भयो । वडाध्यक्ष योगेन्द्र सम्झिन्छन्, **"बाढीले पुरै गाउँ डुबानमा पर्यो, एक हप्तासम्म गाउँ जलमग्न भएको थियो । पक्की घर भएकाहरु छतमा बस्न बाध्य भए भने अरु कैयौं गाउँ छोडेर जानुपर्‍यो । करिब पाँच सय घर डुबानमा परे ।"** स्थानीय राधादेवी त्यो कहाली लाग्दो बाढी सम्झिँदै भन्छिन्, **"म खाना पकाइरहेकी थिएँ । साँझको सात बजेको थियो । अचानक बाढीले आँगन ढाक्यो । घर डुब्न थालेपछि ज्यान जोगाउन पाक्दै गरेको भात र पाँच किलो जति चामल बोकेर परिवारसहित छिमेकीको पक्की घरको छतमा पुग्यौं । आफ्नै आँखै अगाडि घर डुबेको हेरीरहें। घरमा भएका नागरिकता, बालबालिकाको किताब-कापीसम्म सबै बगायो । साना फुसका घर भएका म जस्तै ५० जना एउटै घरको छतमा थियौं । हाम्रो अवस्था निकै कष्ठकर थियो ।"**

यो विपद्को समयमा वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले विवरण संकलनका लागि तत्काल सर्वेक्षण गर्‍यो। प्रभावित ३०१ परिवारलाई त्रिपाल, झुल, कम्बल, सोलार लाइट, हाइजिन किट, महिलाहरूका लागि स्यानिटरी प्याडजस्ता अत्यावश्यक सामग्री उपलब्ध गराइयो। साथै, ७५० परिवारलाई खाद्यान्न सहयोग गरियो । बाढीमा घरको खाद्यान्न र लत्ता-कपडा सबै गुमाएका परिवारका लागि यो ठूलो राहत थियो। शैक्षिक सामग्री नहुँदा विद्यालय जान नसक्ने अवस्थामा पुगेका बालबालिकालाई किताब-कापी सहयोग गरिएपछि उनीहरु पुन: नियमित विद्यालय जान थाले। स्थानीय विद्यालयमा कक्षा एकमा अध्ययनरत राकेश कुमार भन्छन् **"त्यति बेला बाढीले हाम्रो किताव कापी सबै बगाएको थियो । पछि विद्यालय जाने सबै सामग्री पाएपछि हामी विद्यालय जान पाएका थियौं।"** गर्भवती र सुत्केरी महिलाहरूका लागि पोषण सामग्री वितरण गरियो भने सम्भावित स्वास्थ्य जोखिम न्यूनिकरणका लागि स्वास्थ्य शिविर पनि सञ्चालन गरियो ।

बाढीबाट क्षतिग्रस्त संरचना

घर सफा गर्दै राधादेवी

आफ्नो बासस्थान गुमाएका धेरै विपन्न परिवार आर्थिक कारणले नयाँ घर बनाउन सक्षम थिएनन् । यस्ता परिवारलाई भान्छा सुविधासहित दुई कोठे घर निर्माणमा सहयोग गरियो । यसले उनीहरुलाई ठूलो राहत मिल्यो। राधादेवी भन्छिन्, **"यदि संस्थाले हामीलाई घर बनाउन सहयोग नगरेको भए सायद हामी अझै त्रिपालमुनि बसिरहेका हुने थियौं। वर्ल्ड भिजन हाम्रा लागि आपतकालीन ठूलो सहयोगी भयो।"** यता बाढीले खानेपानी संरचना भत्काउँदा गाउँमा पिउने पानीको समस्या थियो। परियोजनाले खानेपानी व्यवस्थापनमा सहयोग पुर्‍यायो। यस समुदायको अर्को चुनौती भनेको खेतबारी नदीपारि हुनु थियो। बर्खामा नदी पार गर्न कठिन हुन्थ्यो । गाउँलेहरुले एउटा पुरानो डुंगा व्यवस्थापन गरेका थिए, तर त्यो जोखिमपूर्ण थियो । त्यसलाई सहज बनाउन वर्ल्ड भिजनले नयाँ डुंगा उपलब्ध गरायो । यसरी गाँस, बास, कपासदेखि कृषि उत्पादनसम्मका आधारभूत आवश्यकतामा निरन्तर सहयोग गरेर वर्ल्ड भिजनले यो समुदायलाई विपद्सगँ जुध्न मद्दत गर्‍यो । आजभोली स्थानीयहरु वर्ल्ड भिजनलाई विपद्को साथी भनेर वर्णन गर्छन् ।

छोरा राकेश कुमार र उनकी आमा

कुपोषणदेखि सुपोषणसम्मको यात्रा

आशाकुमारीका छोराको वृद्धी अनुगमन गर्दै पिडी स्वयंसेवक

महोत्तरी जिल्लाकी आशा कुमारीको ४ वर्षको छोराको स्वास्थ्य कमजोर थियो। समय समयमा बिरामी भैरहन्थ्यो । घरको आर्थिक अवस्था पनि कमजोर थियो । स्वास्थ्य र पोषणको चेतना उति थिएन । उनी ज्याला मजदुरी गर्न हिड्थीन्। बालक दिनभरी धुलो मैलोमा खेलेको हुन्थ्यो । यसैबिच उनको समुदायमा वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनलले वृद्धी अनुगमन अथवा ग्रोथ मनिटरीङ कार्यक्रम राखेको थियो । कमजोर स्वास्थ्य अवस्था भएको छोरा लिएर आशा कुमारी वृद्धी अनुगमनका लागि पुगिन्। परीक्षणमा उनको छोराको पोषण र उमेर अनुसारको शारीरीक वृद्धी कमजोर रहेको पाइयो। "स्वास्थ्यकर्मीले तपाईंको छोरा कुपोषित छ भनेर भन्नुभयो," आशा भन्छिन्, "त्यो सुन्दा मलाई निकै दुख लाग्यो । मैले सकेको स्याहार त गरेकै थिएँ । तर अब कसरी ठिक हुन्छ होला भन्ने चिन्ताले सतायो।" पिडिहर्थ स्वयंसेविकाले उनलाई सामुहिक चुल्हो कार्यक्रममा सहभागी हुन सुझाव दिए। उनी छोरा लिएर सामुहिक चुल्हो कार्यक्रममा सहभागी हुन गइन् ।

"मलाई लाग्थ्यो, बजारको खानेकुरा दिन पाए बालक स्वस्थ हुन्छ । तर सधैं बजारबाट ल्याउन नसक्दा दुख लाग्थ्यो," उनी सम्झिन्छिन् । तर १२ दिनको सामुहिक चुल्हो कार्यक्रममा सहभागी भएपछि उनको सोच परिवर्तन भयो । त्यहाँ उनले स्थानीय रुपमा पाइने अन्न, गेडागुडी, सागपात, फलफुल, माछा, मासुजस्ता वस्तु प्रयोग गरेर पोषिलो खाना बनाउन सकिने रहेछ भन्ने कुरा प्रष्ट बुझिन् । "पोषण त हाम्रो आफ्नै घरमै हुने रहेछ," आशा उत्साहित हुँदै सुनाउँछिन्, "तर पहिले मलाई यो कुरा थाहा नै थिएन । पहिले त हामीले जे खाइन्थ्यो, बालबालिकालाई पनि त्यही खुवाउँथ्यौं। तर अहिले थाहा पाएँ, बच्चाका लागि छुट्टै सन्तुलित खाना चाहिने रहेछ," आशा बताउँछिन् ।१२ दिनमै उनको छोराको स्वास्थ्यमा सुधार देखिन थाल्यो । स्वयंसेवकले तौल मापन गर्दा २०० ग्राम बढेको रहेछ । "तपाईंको छोराको तौल २०० ग्राम बढ्यो भनेको सुन्दा म खुशीले गदगद भएँ," आशा मुस्कुराउँदै भन्छिन् । त्यस दिनदेखि उनले छोराको पोषणमा थप ध्यान दिन थालिन् । सामुहिक चुल्होमा सिकेका कुराहरु उनले घरमा पनि निरन्तरता दिइन् । छोरालाई समयमै खाना खुवाउने, सरसफाईमा ध्यान दिने, हात धुने सही तरिका अपनाउने जस्ता अभ्यासलाई उनले दैनिकी बनाइन् । उनले बालबालिका र आफ्नो सरसफाइसँगै घर र आँगन सफा राख्ने बानी बसालिन् ।

छोराको सरसफाइ गर्दै आमा आशाकुमारी

छोरालाई पोषिलो खाना खुवाउँदै आशाकुमारी

पोषणयुक्त खानाको मुख्य स्रोत आफ्नै करेसाबारी भएको देखेपछि आशाले आफ्नो घरको करेसाबारीलाई हरियाली बनाउन थालेकी छिन्। कार्यक्रममार्फत उनले सुधारीएका जातका बीउ सहयोग पनि पाएकी छिन्। उनले तरकारी खेती सुरु गरेकी छिन्। "अब त हाम्रो बारीमा सधैं केही न केही हरियो तरकारी फल्छ, तरकारी किन्न पर्दैन, खर्च पनि बच्छ, अनि बालबालिकाहरुले ताजा खाना खान पाउँछन्।" यतिमात्र होइन, उनले फलफुल खेती पनि सुरु गरेकी छिन्। यसले परिवारको पोषण मात्र नभई भविष्यमा जीविकोपार्जनमा पनि टेवा पुग्ने उनको विश्वास छ। सामुहिक चुल्हो सुरु भएको २८ दिनपछि फेरि वृद्धि अनुगमन गर्दा उनको छोराको तौल २०० ग्रामले बढेको पाइयो । अहिले उनको छोरा स्वस्थ छ, पहिले जस्तो पटक-पटक बिरामी पर्दैन । आशाले उसलाई नजिकको विद्यालयमा भर्ना गरिदिएकी छिन्। "अब मेरो छोरा पनि अरु बालबालिका जस्तै खेल्दै, पढ्दै हुर्किन थालेको छ । मलाई खुशी लाग्छ ।" आशा सुनाउछिन् ।

किराना पसलसँगै समृद्धिको यात्रा

मेहेनाफको परिवार महोत्तरी जिल्लाको एउटा गाउँपालिकामा बस्छ। पाँच जना बालबालिकासहित उनको परिवारमा नौ जना सदस्य छन्। बिहान साँझ परिवारको पालनपोषण र छाक टार्ने जिम्मा उनका श्रीमानको काँधमा थियो । उनी सिलाइकटाइ गर्ने पेसाका लागि भारतमा बस्दै आएका थिए । गाउँमा उनीहरूको जग्गा-जमिन थिएन । मेहेनाफ कहिलेकाहीँ ज्याला मजदुरी गर्न जान्थिन्, अन्य समय भने घरमै बिताउँथिन् । जीविकोपार्जन निकै कठिन थियो । उनको नौ वर्षको छोरा इमावतमा शारीरिक अपांगता छ । खुट्टामा समस्या भएका कारण उनी राम्ररी हिड्न सक्दैनन्। उनी विद्यालय जान सक्दैनथे र उनको जन्मदर्ता समेत गरिएको थिएन ।

मेहेनाफको परिवारको संवेदनशील अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले उनको अपांगता भएको बालकलाई बाल संरक्षण कार्यक्रमअन्तर्गत दर्ता गऱ्यो । यस कार्यक्रममार्फत उनलाई विद्यालय पठाउन, जन्मदर्ता गराउन र पोषण सुधार गर्न सहयोग मिल्यो। तर, परिवारको आर्थिक अवस्था सुधार नगरी बालबालिकाको जीवनमा परिवर्तन सम्भव थिएन। त्यसैले मेहेनाफको परिवारलाई अति विपन्न परिवारको रुपमा पहिचान गर्दै किराना पसल सञ्चालनका लागि सहयोग गरियो । पसल सञ्चालन गर्ने तरिका र विधि सिकाउन तालिमको व्यवस्था गरियो, साथै पसलका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री पनि उपलब्ध गराइयो । यसपछि मेहेनाफको दैनिकी बदलियो । पसलबाट राम्रो आम्दानी हुन थाल्यो । उनको व्यस्तता बढ्न थाल्यो । उनी भन्छिन्, **“पहिले दिनभरी यसै समय बित्थ्यो, तर अहिले बिहानदेखि बेलुकासम्म फुर्सद छैन। पसलका लागि बजार जान्छु, बालबालिकालाई खाना खुवाउँछु, सरसफाइ गर्छु, विद्यालय पठाउँछु, पसल खोल्छु, व्यापार गर्छु एकछिन पनि हात खाली हुन्न।”** पसलबाट आम्दानी बढेपछि उनले भारतमा रहेका श्रीमानलाई घर बोलाइन्। श्रीमान-श्रीमती मिलेर पसलमा विस्तारै लगानी थप्दै गए । अब उनीहरूको पसल पनि अलि ठूलो भएको छ र व्यापार बढेको छ। फुर्सदको समयमा उनका श्रीमानले घरमै सिलाइको काम पनि गर्न थालेका छन् ।

मेहेनाफको व्यवसाय अनुगमन गर्दै परियोजनाका कर्मचारी

उनी भन्छिन्, **“अहिले हामी खर्च कटाएर मासिक १० हजार भन्दा बढी आम्दानी गर्छौं । परिवारको आधारभूत आवश्यकता पूरा भएको छ।”** उनीहरुले भविष्यका लागि बचत गर्ने बानीको पनि विकास गरेका छन्। **“आजको सानो-सानो बचत भोलिको ठूलो आधार हुन्छ भन्ने बुझेका छौं,”** उनी मुस्कुराउँदै थप्छिन्। त्यसका लागि उनीहरूले नजिकैको बैंकमा बचत खाता पनि खोलेका छन् । आज मेहेनाफको परिवारको अवस्थामा धेरै परिवर्तन भएको छ। परिवारका सबै बालबालिका विद्यालय जान्छन्। परिवार उनीहरूका लागि कापी-किताब र पौष्टिक खानाको जोहो गर्न सक्षम भएको छ। अपांगता भएका छोरा इमावत भन्छन्, **“अहिले म नियमित विद्यालय जान्छु। मेरो बुबा-आमाले मलाई राम्रो लुगा सिलाइदिनुभएको छ। मसँग राम्रा किताब, कलम र कापी छन्। मलाई पढ्न र साथीहरूसँग खेल्न निकै मन पर्छ।”** यसरी मेहेनाफको पारिवारिक संघर्ष र किराना पसल सञ्चालनमा पाएको सानो सहयोगपछि सुरु भएको सफलताको यात्रा अहिले अन्य विपन्न परिवारका लागि पनि प्रेरणाको स्रोत बनेको छ।

व्यापार गर्दै मेहेनाफ

दुध बेचेर घडेरी

भैंसीको स्याहार गर्दै रेखादेवी

महोत्तरी जिल्लाकी रेखादेवीको परिवार आर्थिक रूपमा निकै कमजोर थियो। उनीहरूको आफ्नै जग्गा-जमिन थिएन, न त अन्य आयआर्जनको भरपर्दो स्रोत थियो। अरु कसैको जमिनमा बनेको सानो झुपडीमा उनीहरुको छ जनाको परिवारले जीवन धानिरहेका थिए। उनको सात वर्षकी छोरी आरुसी नियमित विद्यालय जादैनथिइन् । यसका बारेमा रेखा र उनको परिवारलाई खासै चासो थिएन । परिवारका बालबालिकाको पोषणको अवस्था अत्यन्तै कमजोर थियो । रेखादेवीका श्रीमान् मजदुरी गर्न भारत जाने-आउने गर्थे । उनीहरुको पारिवारिक जीवन गन्तव्यविहीन यात्राजस्तै लाग्दथ्यो । समुदायमा वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले सञ्चालन गरेको बालबालिकाको वृद्धि अनुगमन कार्यक्रमका क्रममा रेखादेवीकी छोरीको स्वास्थ्य अवस्था कमजोर रहेको पत्ता लाग्यो । आफ्नो छोरी कुपोषित छ भन्ने थाहा पाएपछि रेखादेवीमा चिन्ता बढ्नु स्वभाविक थियो । स्वंसेविकाले खानपान र बच्चाको स्याहारमा अलिकति ध्यान दिने हो भने पोषण सुधार गर्न सकिने बताएपछि रेखादेवी आशाबादी भइन् । कार्यक्रमले उनलाई छोरीसहित सकारात्मक झुकावका लागि सामुहिक चुल्हो कार्यक्रममा सहभागी गरायो। उक्त कार्यक्रममा उनले पोषण सुधारका कुराहरु सिकिन्। रेखादेवी भन्छिन्, **"मैले उक्त कार्यक्रममा पोषणको महत्व बुझें। कसरी घरमै पाइने अन्न, गेडागुडी, तरकारी र अन्य सामग्री प्रयोग गरेर पौष्टिक खाना बनाउन सकिन्छ भन्ने ज्ञान पाइयो। त्यहाँ हामीलाई बालबालिकालाई खुवाउने तरिका र सरसफाइबारे पनि सिकाइएको थियो।"**

१२ दिनको सामुहिक चुल्हो कार्यक्रममा सहभागिता जनाएपछि रेखादेवी मात्र होइन, उनको समुदायका अन्य महिलाहरूको पनि स्वास्थ्य, सरसफाइ र पोषणबारे चेतनामा ठूलो परिवर्तन आएको छ। अहिले उनीहरु त्यही कार्यक्रममार्फत सिकेका ज्ञान र सीपलाई घरमै कार्यान्वयन गर्दै आएका छन्, जसको प्रत्यक्ष असर बालबालिकाको स्वास्थ्यमा देखिन थालेको छ। उनीहरु अहिले पनि समय-समयमा आफ्ना बालबालिकाको पोषण लेखाजोखा गर्न स्वास्थ्य संस्थामा गइरहन्छन्। नियमित पोषिलो खाना पाएपछि बालबालिकाहरु पनि हृष्टपुष्ट भएका छन्। वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले उनकी छोरीलाई बाल स्पोन्सरसिप कार्यक्रममा दर्ता गरेर उसको शिक्षा र स्वास्थ्यमा सहयोग गर्दै आएको छ ।

विद्यालयमा आवश्यक पर्ने शैक्षिक सामग्रीहरु कापी, किताब, झोला, छाता जस्ता सामग्री उपलब्ध भएपछि छोरी आरुसी नियमित विद्यालय जान थालेकी छिन् । आरुसी उत्साहित हुँदै भन्छिन्, **"मलाई पढ्न र विद्यालयमा साथीहरुसँग खेल्न धेरै रमाइलो लाग्छ । म पढेर शिक्षिका बन्न चाहन्छु।"** बालबालिकाको स्वास्थ्य सुधारको सुरुवात भयो, पोषणको अवस्थामा पनि सुधार भयो तर उनको घरको आर्थिक अवस्था भने उस्तै नै थियो । उनको आर्थिक अवस्थामा सुधार गर्ने उद्देश्यले जीविकोपार्जन सुधार कार्यक्रमअन्तर्गत वर्ल्डभिजन इन्टरनेशनल नेपालले भैंसीपालनमा सहयोग गऱ्यो । गोठ सुधार तथा भैंसी किन्नका लागि बीउ पुँजी उपलब्ध भएपछि उनले भैंसीपालन सुरु गरिन् ।

उनले खुशी व्यक्त गर्दै भनिन्, **"म अहिले दैनिक दूध बेचीरहेको छु । दिनहुँ बजारमा दूध बिक्री गर्दा पैसाको अभाव नहुने रहेछ । सबै खर्च कटाएर पनि मासिक १० हजार रुपैयाँसम्म बचत हुन्छ । त्यो पैसा म नियमित रूपमा बैंकमा जम्मा गर्छु। त्यही पैसाले मैले गाउँमै घर बनाउनका लागि थोरै भएपनि जग्गा किनेकी छु । भूमिहीन मेरो परिवार अहिले भूमिको मालिक बनेका छौं ।"** रेखादेवी थप्छिन्, **"यदि मैले वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालबाट भैंसीपालनका लागि सहयोग नपाएको भए म अहिले पनि ज्याला मजदुरीमै परिवार पाल्न बाध्य हुन्थें । मेरो परिवार अझै त्यही बाटोछेउको अरूको जग्गामा बनेको सानो झुप्रोमै आश्रित भएर बसिरहेको हुन्थ्यो।"** उनी आफ्नो जीवनकथा परिवर्तनमा सहयोग गर्ने भैंसीपालन व्यवसायलाई अझ व्यवस्थित र व्यावसायिक बनाउने सपना देख्न थालेकी छिन्। स्थानीय सरकार वा अन्य सहयोगी निकायबाट थप सहयोग हुन्छ की भनेर उनी सोधीखोजी पनि गरीनै रहेकी छिन् । उनको यो उत्साहले उनलाई एक सफल दुध विक्रेता कृषकका रुपमा परिचित गराउन सक्ने देखिएको छ ।

छोरी अरुसीलाई पढाइमा सहयोग गर्दै रेखादेवी

हरित विद्यालय: खुशी विद्यार्थी

महोत्तरी जिल्लाको नेपाल राष्ट्रिय आधारभूत विद्यालय अहिले हराभरा र जीवन्त छ। विद्यालय परिसरमा भएका रुख बिरुवाले हरियाली बढाएको छ। वरिपरि मजबुत घेराबाराले पशु चौपायाको प्रवेश रोकिएको छ। विद्यार्थीहरू सुरक्षित वातावरणमा पढ्न पाउँछन्। तर, केही वर्ष अघिसम्म यो विद्यालयको अवस्था त्यति राम्रो थिएन । विद्यालय संरचना त थियो तर उजाड थियो । प्रधानाध्यापक रामेश्वर पुराना दिन सम्झँदै भन्छन् **"त्यसबेला विद्यालय परिसर उजाड थियो। घेराबारा थिएन । पर्याप्त डेस्क-बेन्च पनि थिएनन्। सरसफाइको उचित व्यवस्थापन गर्न सकिएको थिएन। बालबालिकालाई विद्यालय नियमित गराउन कठिन थियो ।"**

विद्यालयमा वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालको हरित विद्यालय कार्यक्रम सञ्चालन भएपछि विद्यालयको मुहार फेरीएको छ। अब विद्यालयका कक्षाकोठामा आधुनिक सुविधा सहितको स्मार्ट डिजिटल बोर्ड, साना कक्षाका विद्यार्थीका लागि बसाइ व्यवस्थापन, कक्षा कोठामा अतिरिक्त पुस्तकसहितको किताब कुना, गर्मीका लागि पंखा, र नयाँ भवन निर्माणका लागि समेत सहयोग भएको छ। **"पहिले भवन अभावका कारण कक्षा सञ्चालनमै समस्या हुन्थ्यो । तर अहिले नयाँ भवन र सामग्री पाएपछि हामी सहजै पढाउन सक्ने भएका छौं ।"** प्रधानाध्यापक भन्छन्। शिक्षिका रेजिना पनि विद्यालयको अवस्था परिवर्तन भएकोमा उत्साहित छिन् । उनी भन्छिन् **"वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालको सहयोगले शिक्षण-सिकाइ र कक्षागत गतिविधि सजिलो भएको छ । विद्यार्थीहरू रमाइलो गर्दै पढिरहेको देख्दा हामीलाई वास्तविक विद्यालयमा पढाउन पाएको जस्तो महशुस भएको छ । विद्यालयले हरियाली अभियान अन्तर्गत रुख बिरुवा रोपेर विद्यालय परिसर हराभरा पारेको छ । अब खाली जमिनमा बिरुवा रोपिएको छ ।"**

विद्यालयमा कथा पढ्दै बालबालिका

विद्यालयमा रोपिएको बिरुवामा पानी हाल्दै विद्यार्थी कामनी

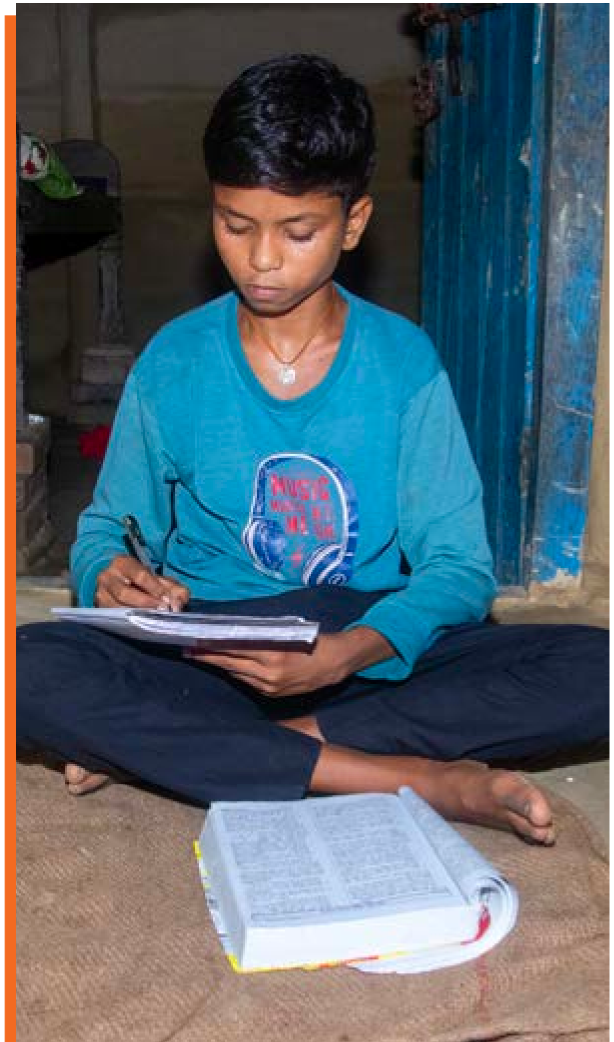
विद्यालय परिसरमा रोपिएका बिरुवाहरू

प्रधानाध्यापक मण्डल भन्छन्, **"दिवा खाजाका लागि आवश्यक तरकारी आफैं उत्पादन गर्ने उद्देश्यले हामीले खेती सुरु गरेका हौं। यसले विद्यार्थीलाई कृषि उत्पादनका व्यावहारिक ज्ञान दिन समेत सहज भएको छ ।"** यसलाई व्यवस्थित बनाउन विद्यालयमा इको क्लब (Eco Club) गठन गरिएको छ । यो क्लबले तरकारी खेती र हरियाली प्रवर्द्धन कार्यको नेतृत्व गरेको छ। शिक्षक र विद्यार्थीहरू मिलेर बारीमै सिक्ने-सिकाउने अभ्यास पनि उनिहरुले गरिरहेका छन्। तरकारीसँगै विविध प्रजातिका फूल र अन्य बिरुवाहरू पनि रोपिएका छन्। यसले विद्यालयलाई केवल शिक्षण स्थल मात्र होइन, प्रकृतिसँग नजिकिने अनुभव दिने गन्तव्य समेत बनाइदिएको छ।

विद्यालयको वातावरणमा सुधार भएसँगैं यसले विद्यालयप्रति बालबालिकाको आकर्षण र नियमितता बढाएको छ। कक्षा चारकी छात्रा कामनी भन्छीन्, **"मलाई आजभोली विद्यालय आउन रमाइलो लाग्छ। कक्षामा राखिएको टेलिभिजनमा खाली समयमा कार्टुन र रमाइला भिडियो हेर्न पाइन्छ। कहिलेकाहीं शिक्षकसँगै बारीमा तरकारी रोप्न वा टिप्न जानुपर्छ, त्यो बेला त परिवारसँगै भएको जस्तो लाग्छ।"** यसरी नेपाल राष्ट्रिय आधारभूत विद्यालय केवल पढाइ गर्ने ठाउँ मात्र नभइ सिकाइ, सरसफाइ, हरियाली र सहजीवनको प्रत्यक्ष अभ्यास गर्ने एउटा नमूना केन्द्र बनेको छ। उजाड विद्यालय परिसरलाई हराभरा बनाउदै, विद्यार्थीलाई रमाइला कक्षाकोठा र जीवनोपयोगी सीप सिकाउदै यो विद्यालयले देखाएको यात्रा अरु आसपासका समुदायका विद्यालयहरुका लागि पनि प्रेरणाको स्रोत बनेको छ ।

अभिनासको नेतृत्व यात्राको कथा

महोत्तरी जिल्लाका अभिनास स्थानीय बालक्लवका अध्यक्ष हुन् । बालक्लवमा आवद्ध भएपछि उनी समुदायमा बालनेतृत्वका रुपमा परिचित हुदै गएका छन् । अभिनासको घरको आर्थिक अवस्था कमजोर थियो । बिहान बेलुकी घरको काममा आमा-बुवालाई सघाउनु, बस्तुभाउको हेरचाह गर्नु र विद्यालय जानु उनको दैनिकी थियो । **"घरको काम गर्दागर्दै कहिलेकाहीं विद्यालय जान पाउदीनथें ।"** उनी सम्झन्छन् । जब वर्ल्डभिजनले बाल संरक्षण कार्यक्रमअन्तर्गत गाउँमा बालक्लव गठनका लागि सहजिकरण गऱ्यो, अभिनास र उनका साथीहरु क्लवमा आवद्ध भए । बालक्लवमा सहभागी भएसँगै उनीभित्र लुकेर बसेको नेतृत्व क्षमता प्रस्फुटन हुने मौका पायो ।



गृहकार्य गर्दै अभिनास

"पहिले बालअधिकार भनेको के हो भन्ने थाहा नै थिएन," उनी भन्छन्, **"तर तालिममा सहभागी भएपछि यसका बारेमा धेरै कुराहरु थाहा पाइयो । बालबालिकालाई पनि बाँच्ने, विकास गर्ने, खेल्ने, पढ्ने र हिंसाबाट सुरक्षित रहने अधिकार छ ।"** बालक्लवमा सहभागी भएपछि उनले साथीहरूसँग बाल अधिकारका सवालमा छलफल गर्न थाले । अहिले बालविवाह, बालश्रम, हिंसा वा यौन शोषणका घटनाबारे सुन्दा उनीहरु चुप लागेर बस्दैनन् । **"यस्ता घटनाबारे तुरुन्तै सम्बन्धित निकायलाई जानकारी दिन थाल्यौं । हामी समुदायमा कोही बालबालिका विद्यालय जान नपाएको घटना थाहा हुनेबित्तिकै नगर पालिकामा जानकारी गराउँछौं र उसलाई विद्यालय जाने बातावरण बनाउँछौं ।"** अभिनास आफ्नो अभियानका बारेमा बताउँछन् ।सुरुमा भने सजिलो थिएन। **"हामीले कुरा गर्दा मान्छेहरूले भन्थे, तिमीहरु त साना केटाकेटी हौ, ठूला कुरा नगर ।"** तर बालक्लवबाट अधिकारका कुरा सिकेका उनीहरु चुप लागेर कहिल्यै बसेनन् । **"साथीहरुसँगै जम्मा भएर हामी बालअधिकारका सवाल उठाइरहन्थ्यौं ।"** उनी स्मरण गर्छन् । समयसँगै समुदायले उनीहरुको कुरामा चासो दिन थाल्यो । अहिले गाउँका धेरैजसो सामाजिक कार्यक्रममा बालबालिकाको समेत सहभागिता हुन्छ । **"केही अघिसम्म हाम्रो आवाज सुनिदैनथ्यो। अहिले भने सुन्ने मात्र होइन, सुझाव पनि माग्छन्,"** उनी खुशी व्यक्त गर्छन् ।

वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले बालविकासका लागि इन्टरनेट साक्षरता, भाषण कला, कथा लेखनदेखि लिएर सार्वजनिक कार्यक्रम सञ्चालन सम्बन्धी तालिमहरु पनि आयोजना गर्दै आएको छ। अभिनासलाई सबैभन्दा मन परेको तालिम भने कार्यक्रम उद्घोषण कला थियो। **"त्यो तालिमले बोल्ने आत्मविश्वास दियो,"** उनी भन्छन्, **"अब म हाम्रो अधिकारबारे निर्धक्कसँग बोल्न सक्छु। इन्टरनेट प्रयोगमा सजग बनाउने तालिम पनि निकै उपयोगी थियो। अहिले धेरैजना इन्टरनेटमार्फत ठगिन्छन्। त्यस्ता घटनाबाट कसरी जोगिने भन्ने कुरा तालिमले सिकायो।"** उनी अनुभव सुनाउँछन्। अभिनास अनुशासित छन्। उनी साहसी र स्पष्ट वक्ता भएका कारण गाउँका ठुला मानिसहरुले पनि उनको कुरा चाख मानेर सुन्छन्। उनको सक्रियताले साथीहरुलाई पनि हौसला मिलेको छ। **"पहिले बालबालिकालाई होच्याइन्थ्यो, बोल्न दिइदैनथ्यो । तर अब म निर्धक्कसँग सबैसँग भन्न सक्छु कि हामी पनि यहि समाजको महत्वपुर्ण हिस्सा हौं। हाम्रो कुरा पनि सुनिनुपर्छ अन्यथा हामी ठुलो आवाजमा आफैपनि सुनाउछौं।"** उनी आत्मविश्वासपूर्वक बताउँछन्।

उनिहरुले बालअधिकारको सुनिश्चितताका लागि कार्यक्रम तयार गर्न नगरपालिकालाई समेत मागपत्र बुझाएका छन्। उनीहरुको वडा अब बालमैत्री घोषणा हुने तयारीमा छ। यसले पनि बालअधिकारका धेरै सवालहरुको सम्बोधन गर्ने उनको विश्वास छ। अभिनासको नेतृत्वले गाउँमा बालसहभागिताको संस्कृतिलाई नयाँ बाटो दिएको छ। एक किशोरको आवाजले समुदायलाई जागरुक बनाएको छ। **"वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले दिएको हिम्मत र अवसर नपाएको भए म अझै घरको काममै व्यस्त हुन्थें होला । अहिले भने म साथीहरुको आवाज बन्न पाएको छु,"** अभिनास खुशी व्यक्त गर्छन् ।

बाल क्लबमा छलफल गर्दै अभिनास र उनका साथीहरु

पोषणका लागि बचत समुहः कमलाको जीवनयात्रा

सिन्धुली जिल्लाकी कमलाको परिवार विपन्नतासँग जुधिरहेको थियो। गाउँमा दैनिकी टार्ने जोहो गर्न पनि मुस्किल थियो। कहिलेकाहीँ प्राप्त हुने ज्याला मजदुरीको अवसरले केही दिनको गर्जो त टर्थ्यो तर जीवन धान्ने नियमित उपाय भने केही थिएन । छाक टार्ने समस्या भएका बेला बालबालिकाको शिक्षा, स्वास्थ्य र पोषण व्यवस्थापन गर्न सकिने अवस्था थिएन। **"कसरी छोराछोरीलाई पढाउने, कसरी भोक मेटाउने भन्ने चिन्ताले सधैं सताइरहन्थ्यो,"** कमला सम्झिन्छिन्। यसैबिच वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले गाउँका महिलालाई समेटेर कृषक समुह बनाउनका लागि सहजिकरण गर्‍यो। कमला उक्त समुहको सदस्य बनिन् । कार्यक्रमको उद्देश्य महिलालाई आयआर्जनमा जोड्ने, कमाएको आम्दानीलाई बचतमा राख्ने र भविष्य सुरक्षित बनाउने थियो। समुहमा आवद्ध सदस्यहरु सबैले केही न केही साना व्यवसाय सुरु गरेका थिए । ति साना व्यवसायबाट सानै भएपनि आम्दानी सुरु भएको थियो। उनिहरुले प्रत्येक हप्ता थोरै-थोरै रकम बचत गर्न थाले। यसले महिलाहरुलाई आपसमा अनुभव बाँड्ने, आफ्ना समस्या समुहमा राख्ने र आवश्यकता पर्दा ऋण सापटी लिन सक्ने अवसर दिलायो। **"सुरुमा त हामीलाई विश्वासै थिएन, तर थोरै-थोरै बचत गर्दा पनि ठूलो रकम जम्मा हुने रहेछ,"** कमला भन्छिन् । त्यही बचतबाट कमलाले पहिलो ऋण ४५ सय रुपैयाँ लिइन् । उनले त्यो पैसाले एउटा बंगुर किनिन् । केही महिनाको स्याहार पछि बंगुर राम्रो मूल्यमा बिक्रि गरि नगद हात पर्दा उनको आत्मविश्वास बढ्यो । बंगुर बेचेर प्राप्त भएको रकमले उनले बाख्रापालन सुरु गरिन् ।

अहिले उनको खोरमा ५० भन्दा बढी बाख्रा छन् । बंगुरपालन अझै जारी छ । उनले केही कुखुरा पनि पालेकी छिन् । आफ्नै बारीमा मकैखेती गरेकी छिन्, बाख्रा पालनका लागि पोषिलो घाँस पनि रोपेकी छिन् । परियोजनाले उनलाई हाते ट्याक्टर, मकै छोडाउने मेसिन, बाख्राको खोर र घाँसका विउ जस्ता सामग्रिहरु सहयोग गर्‍यो । **"तालिम र औजार पाएपछि हाम्रो काम सजिलो भयो, खर्च घट्यो र उत्पादन बढ्यो,"** कमला भन्छिन् । अहिले कमलाको परिवारलाई यही पेशा धान्न भ्याइनभ्याइ छ । विदेश गएका उनका श्रीमान पनि फर्किएका छन् र व्यवसायलाई साथ दिइरहेका छन् । बजारसँग सम्बन्ध विस्तार गर्ने, उत्पादनलाई राम्रो मूल्यमा बेच्ने तरिका समेत उनीहरुले सिकेका छन् ।

बाख्रा स्याहार गर्दै कमला

पोषणका लागि बचत समूहको बैठक

"पहिला बजारमा जे पाइन्छ त्यही खान्थ्यौं । अहिले भने आफ्नै बारीको तरकारी, फलफूल, अन्न खान पाउँदा हामी हृष्टपुष्ट भएका छौं ।" कमला गर्वसाथ भन्छिन् । उनकी छोरी करिश्मा हाल कक्षा १० मा अध्ययन गर्दैछिन् । **"म छोरीलाई डाक्टर बनाउन चाहन्छु,"** कमला उत्साहित हुँदै सुनाउँछिन् । करिश्मा वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालको कार्यक्रममा दर्ता भएकी छिन्। उनको शिक्षा र पोषणमा संस्थाले सहयोग गरिरहेको छ। यी कार्यक्रमको कार्यान्वयन पछि कमलासँगै समग्र गाउँकै महिलाको आत्मविश्वास बढेको छ। उनिहरुले लालीगुँरास बचत समुहको रुपमा समुहलाई नामाकरण गर्दै यसलाई गाउँपालिकामा दर्ता गर्ने निर्णय पनि गरेका छन्। **"अब हामीले अझ व्यवस्थित ढंगले बचत गर्नेछौं । पारदर्शी रुपमा ऋण दिनेछौं र महिला लक्षित कार्यक्रमका लागि बजेट खोज्नेछौं,"** कमला बताउँछिन् । वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनलले बाटो देखाइदिएकोमा उनी कृतज्ञ छिन् र यिनै कार्यक्रमको निरन्तरता मार्फत उज्वल भविष्यको सपना पुरा गर्न उनी अझै दृढ छिन् । **"संस्था सधैं हामीसँग रहँदैन होला, तर हाम्रो आवश्यकता त सधैं रहन्छ । अब हामी आफैं सक्रिय भएर अघि बढ्छौं,"** कमला आत्मविश्वासका साथ भन्छिन् । कमलाको जीवन भोगाइ केवल एउटा परिवारको मात्र कथा होइन, यो सिंगो समुदायको रुपान्तरणको कथा हो। बचतको सानो सुरुवातले उनलाई आत्मनिर्भर बनायो, परिवारलाई सुरक्षित बनायो र समुदायभरीका महिलालाई साहस दिलायो ।

खुत्रुकेमा भविष्य बचत गर्दै करिश्मा

गृहकार्य गर्दै करिश्मा

सिन्धुली जिल्लाकी करिश्मा स्थानीय विद्यालयको कक्षा १० मा पढ्छिन्। उनी पढाइमा तेज छिन्। अतिरिक्त क्रियाकलापमा सधैं सक्रिय हुने उनी साथीहरुसँग छिट्टै घुलमिल हुने स्वभावकी छिन्। यसैकारण उनी विद्यालयकै लागि चिरपरिचित नाम बनेकी छिन्। तर करिश्माको केही वर्ष अघिको जीवनकथा अलि फरक थियो । कमजोर आर्थिक अवस्थाका कारण उनका बुवा काम खोज्ने शिलशिलामा बेला-बेलामा घर छोड्थे। आमा कमला मेलापात गरेर परिवार पाल्थिन्। बिहान बेलुकाको छाक जुटाउनै मुस्किल पर्ने परिवारमा, शिक्षा र पोषणजस्ता सवाल प्राथमिकतामा पर्ने कुरै थिएन। यसैबिच उनको समुदायमा वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले बाल संरक्षणका कार्यक्रम सञ्चालनमा ल्यायो। उक्त कार्यक्रमा उनको पारीवारीक आर्थिक अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै उनलाई दर्ता गरियो। यसपछि उनले विभिन्न क्षमता विकासको कार्यक्रमहरुमा सहभागी हुने अवसर पाइन्। उनलाई बाल अधिकार, शिक्षा र पोषणसँगै बचतको महत्व र तरिका पनि सिकाइयो । यस अन्तर्गत उनले बचत गर्नका लागि सानो खुत्रुके पनि सहयोग पाइन् । यो सँगै करिश्माले आफुसँग हुने थोरै थोरै पैसा यहि खुत्रुकेमा जम्मा गर्न थालिन् ।

"पहिले त पैसा जम्मा गर्ने कुरा ठूलो मानिसको मात्रै हो भन्ने लाग्थ्यो । तर खुत्रुकेमा सानो-सानो पैसा राख्दै गएपछि ठूलो रकम पनि बन्ने रहेछ," करिश्मा भन्छिन् । चाडपर्वमा घरका र आफन्तले दिने पैसा, विद्यालयमा खाजा खान पठाइने खर्चबाट केही अंश बचाएर उनले खुत्रुकेमा हाल्न थालिन् । उनको यो बानी देखेर बुवा पूर्णबहादुर पनि खुशी भए र छोरीलाई सहयोग गर्न थाले। **"उसलाई हामीले भन्नु परेको होइन, आफ्नै इच्छाले बचत गर्न थाली। यो देखेर मलाई पनि खुशी लाग्यो कहिलेकाही आफुसँग भएको सानोतिनो रकम म छोरीलाई दिन्छु। उसले यहि खुत्रुकेमा राख्छिन्। अहिले छोरीले पढाइका लागि चाहिने सामग्री आफ्नै पैसाले किन्छे। यो देख्दा गर्व लाग्छ,"** बुवा पूर्णबहादुर बताउँछन् । अघिल्लो वर्ष मात्र करिश्माले खुत्रुकेमा चार हजार रुपैयाँ जम्मा गरिन्। सोही पैसाले उनले वर्षभरि आवश्यक पर्ने किताब-कापी किनिन् । **"यदि मैले आमा-बुवासँग पैसा मागे भने दिनुहुन्थ्यो होला । तर मलाई थाहा छ कि मेरो घरको अवस्था कमजोर छ । त्यसैले आफ्नै बचतले सामान किन्न नै ठीक लाग्छ,"** करिश्माले आत्मविश्वासका साथ भनिन् । उनको यो सोचले परिवार र समुदायका अन्य बालबालिकाहरुलाई पनि प्रेरित गरेको छ । फजुल काममा पैसा खर्च गर्नुको साटो आवश्यक कामका लागि बचत गर्ने संस्कार बसाउन यो अभ्यास निकै उपयोगी रहेको आमा कमलाले सुनाइन् ।

करिश्मा

खुत्रुकेमा जम्मा भएको पैसा गन्दै करिश्मा र उनकी आमा

वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले करिश्माको परिवारको जीविकोपाजर्न सुधारका लागि पनि मद्धत गरेको छ । यसअर्न्तगत उनीहरुले कृषि तालिम, उन्नत जातका बिउ, औजार र बाख्राको खोर निर्माणमा सहयोग पाएका छन् । यो सहयोग पछि पूर्णबहादुर र कमला व्यवसायिक कृषिमा लागेका छन्। **"अब चुल्हो बाल्नका लागि मेलापात जानु पर्दैन। आफ्नै बारीमा फल्ने तरकारी र बाख्राले आम्दानी दिन थालेका छन्। घरखर्च चलाउन सजिलो भएको छ,"** आमा कमला भन्छिन्। आम्दानी बढेपछि परिवारलाई खाना, पढ्न र स्वास्थ्यमा खर्च गर्न सहज भएको छ। परिवार, विद्यालयल र समुदायले करिश्माको कामको प्रशंसा गरेको सुन्दा करिश्मालाई भविश्यमा केही नयाँ गर्न पर्छ भन्ने लाग्न थालेको छ। **"म डाक्टर बन्न चाहन्छु। हाम्रो जस्तै गरिब परिवारलाई स्वास्थ्यमा सहयोग गर्ने मान्छे बन्ने मेरो सपना हो,"** उनले भनिन्। उनको खुत्रुकेमा जम्मा भएको चार हजार रुपैयाँ केवल एउटा रकम मात्र थिएन, त्यो आत्मविश्वास, आत्मनिर्भरता र उज्जवल भविष्यको सुरुवात थियो। करिश्माको बचत र आत्मविश्वासको कथाले यही कुरा देखाउँछ कि सानो प्रयास र निरन्तर प्रोत्साहनले परिवर्तन सम्भव छ। खुत्रुकेमा जम्मा हुने रुपैयाँ जस्तै, स-साना सपनालाई पच्छ्याउदै जान सकियो भने जीवनमा ठुलो सफलता हासिल गर्न सकिन्छ ।

पवित्रामायाँ र झलक बहादुरको संघर्ष पछि पुन:उठानको कथा

सिन्धुली जिल्लाकी पवित्रामायाँको परिवारसँग थोरै पाखोबारी बाहेक आयको कुनै स्थायी स्रोत थिएन । सासु ससुरा, दुई साना छोराछोरी र श्रीमान झलक बहादुरसहित ६ जनाको परिवार, गुजारा गर्न कठिन थियो । "हामीसँग धान फल्ने अझ भनौं सिंचाइ हुने खेत पनि थिएन," पवित्रामायाँ सम्झिन्छिन्, "दैनिक जीवन धान्न गाह्रो थियो ।" त्यही कारण, झलक बहादुरले गाउँका धेरै युवाझैं विदेश जाने निर्णय गरे। उनले धान फल्ने जमिन किन्ने सपना सुनाउँदै श्रीमतीलाई ढाडस दिए र बैदेशिक रोजगारीका लागि संयुक्त अरब इमिरेट्स (UAE) लागे। उनी तीन वर्षपछि घर फर्किए विदेशमा बगाएको पसिनाको कमाइले धान फल्ने खेत किने । एउटा सपना त पुरा भयो तर उनीहरुसगँ खर्च गर्ने पैसा थिएन, खेत किन्दा अलि-अलि ऋण थपियो, पैसा सकियो, अनि झलक फेरि विदेश हिडे ।

पवित्रामाया र झलक बहादुर

यसैबिच कोभिड-१९ को महामारीले विश्व आक्रान्त भयो । सोही समयमा आफ्नी आमा बिरामी भएको खबर सुनेर झलक नेपाल फर्किए। आमाको उपचारका लागि सक्दो प्रयास गरे तर बचाउन सकेनन् । परिवार शोकमा रहेका बेला उनी घाँस काट्न रुख चढ्दा रुखबाट खसे। उनको ढाडमा चोट लाग्यो । गाउँलेले जसोतसो काठमाडौं पुऱ्याए । पवित्रामायाँ अहिले पनि अस्पताल बस्दाका दिनहरु सम्झेर भावुक हुन्छीन् । उनी भन्छिन् "अपरेशन त भयो तर कम्मरदेखि तलको शरीर चल्दैन भन्ने थाहा पाएपछि आकाश नै खसेजस्तो लाग्यो ।" ३५ वर्षको उमेरमै झलक बहादुर बैसाखीको साहारामा पुगे। उपचारका क्रममा उनको पसिनाको कमाइले किनेको धान फल्ने खेत बेचियो। जीवन फेरि एकपटक शून्यमा पुगेको जस्तो भयो। त्यही बेला वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले पवित्रामायाँलाई जीविकोपार्जन सुधार कार्यक्रम अन्तर्गत किराना पसल सञ्चालन गर्न सहयोग गऱ्यो। "पहिले कहिल्यै पसल चलाएकी थिइनँ। आत्मविश्वास थिएन," उनी भन्छिन्, "तर परियोजनाले तालिम दियो, सामान ल्याइदियो। त्यसपछि लाग्यो, "हो, यो म पनि गर्न सक्छु।"

व्यापार गर्दै झलक बहादुर

अहिले उनको पसल राम्ररी चलेको छ। आसपासमा यस्तो पसल नहुदा सामान्य घरायसी सामाग्री किन्न पनि टाढा पुग्नुपर्ने समुदायको बाध्यता समेत उनीहरुको पसलले हटाइदिएको छ। यहि व्यवसाय उनको परिवारको जीवन धान्ने मेलो बनेको छ। पवित्रामायाँ घर, खेतीपाती र बाहिरी काम सम्हाल्छिन्। श्रीमान झलक बहादुर पसल सम्हाल्छन्। "यो पसल नभएको भए हामीसँग अर्को बाटो थिएन," उनी भन्छन्, "यही पसलले हामीलाई फेरि बाँच्ने आशा दिएको छ।"

उनीहरुका छोरा प्रवीण गाउँकै विद्यालयमा कक्षा ५ मा पढ्छन् । वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालको सहयोगमा उनले किताब, झोला, कापी पाएका छन् । बिहान बेलुकी पवित्रामायाँ र झलक उसको पढाइमा सहयोग गर्छन्। "हाम्रो सबैभन्दा ठूलो सपना छोरालाई राम्रो पढाउन सकौं भन्ने हो," पवित्रामायाँ भन्छिन्, "उसले पढेर ठूलो मान्छे भयो भने हामीले भोगेकोजस्तो दु:ख उसलाई सहनुपर्दैन ।" किराना पसल सुरु गरेपछि पवित्रामायाँको सामाजिक जीवन पनि बदलिएको छ। "पहिले सानो ऋण लिन पनि मान्छेले पत्याउँदैनथे । अहिले व्यापारीहरुले फोनकै भरमा सामान पठाइदिन्छन्, पैसा फुर्सदमा तिरे हुन्छ," उनी गर्वसाथ भन्छिन्। अब उनीहरु व्यापार विस्तार गर्ने योजनामा छन् । "गाउँमा बेकरी उद्योग छैन। यदि तालिम र सानो लगानी सहयोग पाइयो भने हामी बेकरी सुरु गर्न सक्छौं," झलक बहादुर भविष्यको योजना सुनाउँछन्। यसका लागि उनीहरुले वडा कार्यालयसँग पनि कुरा राखेका छन्। कहालीलाग्दो दुर्घटनापछि पनि पवित्रामायाँ र झलक बहादुरले हार मानेनन् । परियोजनाको सहयोगमा सुरु गरेको किराना पसलले उनीहरुको परिवारलाई फेरि उठ्ने आधार दिएको छ। "दु:ख त छ, तर यो पसलले हाम्रो परिवारलाई नयाँ जीवन दिएको छ, बाँकी जीवन अब यसैलाई बढाउन लागि पर्नेछौं," पवित्रामायाँ बताउँछिन् ।

पोषण सुधारको माध्यम बन्यो विद्यालय करेसाबारी

विद्यालयको करेसाबारीमा शिक्षक र विद्यार्थी

सिन्धुली जिल्लाको श्री जनसेवी आधारभूत विद्यालयको करेसाबारी अहिले हराभरा छ । त्यसै खेर गइरहेको विद्यालय परिसरको जमिन आज तरकारी र फलफुलले ढाकिएको छ। यो विद्यालयका बालबालिकाहरुको पोषिलो खाजाको माध्यम पनि हो। नेपाल सरकारले प्राथमिक तहका बालबालिकालाई दिवा खाजाको व्यवस्था गरेको छ। तर न्यून रुपमा उपलब्ध हुने उक्त खाजा बालबालिकाको पोषण सुधारमा पर्याप्त थिएन। विपन्न परिवारले आफ्नो बालबालिकारुलाई पर्याप्त सन्तुलित भोजन गराई विद्यालय पठाउने अवस्था दुरदराजका समुदायमा अझै पनि छैन। त्यही समस्या समाधान गर्न वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले सुरु गरेको "ग्रिन स्कुल" अवधारणा अहिले आशा जगाउने माध्यम बनेको छ ।

विद्यालयका प्रधानाध्यापक चुडामणि बास्तोला यसलाई विद्यालयकै परिवारको पहलमा भएको परिवर्तन ठान्छन् । **"हामी किसान हौं । तर विद्यालयको जमिनलाई उत्पादनमा लगाउने सोच हामीमा थिएन । वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशन नेपालले प्रशिक्षण दिएपछि थाहा भयो घरमाजस्तै विद्यालयमा पनि तरकारी रोप्न सकिदों रहेछ । अहिले खाली समयमा शिक्षक-विद्यार्थी सबै मिलेर बारी खनिन्छ, रोपिन्छ । उत्पादन पनि राम्रै आएको छ,"** उनले उत्साहित हुँदै सुनाए । आज करेसाबारीमा उब्जिएको तरकारी र फलफुल विद्यालयकै बालबालिकाको थालिमा पुग्छ । यसले सरकारी खाजालाई थप पोषिलो बनाएको छ ।विद्यालयकी शिक्षिका गायत्रा पहाडी यो प्रयासलाई सिकाइसँगै जोडिएको अभ्यासका रुपमा लिन्छिन् । **"कक्षा कोठामा सैद्धान्तिक कुरा सिक्दा बालबालिकाले चाँडै बिर्सन्छन् । तर करेसाबारीमा आफैंले बीउ छरेर, पानी हालेर, उत्पादन भएको देख्दा उनीहरुले व्यवहारिक रुपमा कृषि सिक्छन्। त्यसमाथि विद्यालयको खाजा पनि पोषिलो हुन्छ,"** उनी भन्छिन् ।

यस कार्यक्रमले अभिभावकलाई समेत राहत दिएको उनको मत छ । **"अब बालबालिकाले बजारबाट पत्रु खानेकुरा किनेर खानुपर्ने छैन । घरको खर्च घटेको छ, स्वास्थ्यमा सुधार आएको छ," उनी थप्छिन् । विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष महेश पोखरेल यो कार्यक्रमलाई "नमुना अभ्यास" भन्छन् । "बालबालिकाले के खाए होलान् भनेर अभिभावक चिन्तित हुन्छन् । तर अब यो करेसाबारी कार्यक्रमले त्यो चिन्ता हटाइदिएको छ । यो अभ्यासलाई थप व्यवस्थित गरेर फलफुल र तरकारी खेतीमा विविधता ल्याउन सके अझै उपयोगी हुन्छ,"** उनको भनाइ छ ।वर्ल्डभिजनले यस्ता विद्यालयहरूलाई करेसाबारी निर्माणका लागि तालिम, कृषि औजार, बीउदेखि सुरक्षासम्मको आधारभूत सहयोग उपलब्ध गराएको छ। साथै, विद्यालयलाई सुरक्षित र बालमैत्री बनाउन घेराबारा, शौचालय, खानेपानी र फोहोर व्यवस्थापनमा समेत सहयोग गर्दै आएको छ । अहिले श्री जनसेवी आधारभूत विद्यालय मात्र होइन, आसपासका अन्य विद्यालयहरु पनि क्रमशः बालमैत्री र पोषणमैत्री विद्यालय बन्ने बाटोमा लागेका छन् । सुरु गरिएका यस्ता नमुना कार्यलाई अझ विस्तार र दीगो बनाउन भने जरुरी छ ।

दिवा खाजा खाँदै बालबालिकासँग शिक्षकहरु

बाल अधिकारको रक्षाका लागि बाल नेतृत्व

सिन्धुली जिल्लाकी अस्मीना विद्यालय तहमा अध्ययनरत बालिका हुन्, तर उनको सोच र नेतृत्व क्षमता भने निकै परिपक्व छ । श्री कौशिका माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययन गर्ने उनी वडास्तरीय बाल सञ्जालको अध्यक्ष समेत छिन् । बाल अधिकारको सवालमा अस्मीनाको सक्रियताले गाउँका ठूला-ठूला व्यक्तिहरुलाई पनि चकित बनाइदिएको छ । उनको वडा अहिले **"बालमैत्री वडा घोषणा"** हुने तयारीमा छ । त्यसका लागि ५१ वटा सूचक पुरा गर्नुपर्ने हुन्छ । यी सूचक छिटो पूरा गर्न, बालमैत्री वातावरण निर्माण गर्न र जनप्रतिनिधिलाई दबाब दिन अस्मीना र उनको टोलीले निरन्तर आवाज उठाइरहेका छन् ।

गत आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मा बजेट तर्जुमाको समय आउँदा अस्मीनाले आफ्नो बाल सञ्जालको माध्यमबाट अभियान चलाइन् । उनी भन्छिन्, **"वडामा वार्षिक कार्यक्रम बनाउन थालिएको थाहा पाएपछि हामीले वडास्तरीय बाल भेला आयोजना गर्यौं । त्यस भेला मार्फत हामीले बालबालिकाका वास्तविक आवश्यकताहरु जस्तै विद्यालयमा बालमैत्री खानेपानीको प्रवन्ध, सरसफाइ, खेलकुदका अवसर, बाल सचेतना कार्यक्रम जस्ता सवालहरु पहिचान गर्यौं, त्यसैको आधारमा हामीले ठोस माग तयार पार्यौं र वडाकार्यालयमा पेश गर्यौं ।"** बालबालिकाको आवाजलाई वडाकार्यालयले पनि गम्भीरतापूर्वक लिदै उनीहरुको मागलाई बजेट र कार्यक्रम समावेश गऱ्यो । वडाध्यक्ष कृष्णप्रसाद पोखरेल भन्छन्, **"बालबालिकाले आफैं आएर आफ्नो माग राख्दा हामीलाई पनि सजिलो हुन्छ । दैनिक कामको चापमा यस्ता विषय ओझेलमा पर्न सक्थे। तर उनीहरुको सक्रियताले हामीलाई बालमैत्री कार्यक्रमलाई प्राथमिकतामा राख्न सहयोग पुऱ्यायो ।"** यति मात्र होइन, अस्मीना र उनको टोली समय-समयमा जनप्रतिनिधिलाई भेटेर बालमैत्री वडा घोषणा प्रक्रिया कहाँसम्म पुगेको छ भनेर सोधिरहन्छन् । यसरी निरन्तर संवाद र अनुगमनले उनीहरूको आत्मविश्वास बढ्दै गएको छ। अहिले उनीहरु विद्यालयका समस्या, बाल हिंसा, बालश्रम जस्ता सामाजिक मुद्दा पनि वडामा पुऱ्याउन थालेका छन् । यसले उनीहरूको नेतृत्व क्षमता अझ प्रष्ट र सुदृढ बन्दै गएको छ ।

स्थानीय श्री कौशिका माध्यमिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक वनकुमार कर्ण भन्छन्, **"बालबालिकाहरु सचेत र संगठित भएपछि विद्यालयमै फरक महसुस भएको छ । उनीहरु अधिकारका सवालमा बोल्न थालेका छन्, सरसफाइमा ध्यान दिन थालेका छन्, र साथीहरुलाई पनि सचेत गराइरहेका छन् ।"** यस परिवर्तनमा वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालको योगदान उल्लेखनीय छ ।

अस्मिना

बाल क्लबको बैठकमा छलफल गर्दै बालबालिका

बालबालिकाहरुलाई संगठित गर्ने, बाल क्लव र बाल सञ्जाल तयार गरि उनिहरुलाई अधिकारमा आधारीत कार्यक्रम सञ्चालन गर्नमा वर्ल्ड भिजन इनटरनेशनल नेपालले महत्वपुर्ण भुमिका निर्वाह गरेको छ । संस्थाले विद्यालयमा बालमैत्री संरचना निर्माणका लागि समेत मद्दत गरेको छ । बालमैत्री धाराको निर्माणले बालबालिकाहरुले सहज रुपमा पिउने पानी प्रयोग गर्न सकेका छन् । फोहोर व्यवस्थापनका लागि छुट्टा-छुट्टै डस्विन राखिएको छ । चमेनागृहमा जंक फुड (पत्रु खाना) निषेध गरिएको छ। बालअधिकारसँग सम्वन्धीत भित्ते लेखन गरिएको । यी पहलहरुले विद्यालयलाई सुरक्षित र बालमैत्री बनाउन ठूलो टेवा पुऱ्याएको छ। सिन्धुलीका बालबालिकाहरूको सक्रियता हेर्दा उनिहरुको उज्वल भविष्यको तस्विर देखिन्छ। उनीहरुको गतिविधि र बालविकासका कार्यक्रमहरुमा सहभागिताले स्थानीय निकायलाई जवाफदेही बनाउन मद्धत पुगेको छ। अस्मीनाजस्ता बाल नेतृत्वले देखाएको सक्रियता पच्छ्याउदै यस वडाले चाँडै नै बालमैत्री घोषणा गर्ने विश्वास पनि बढेको छ।

जनप्रतिनिधि कृष्ण प्रसाद पोखरेल

गाउँमै भेटियो विदेशमा हराएको सपना

गोलभेंडा टिप्दै बलबहादुर

उदयपुर जिल्लाका बलबहादुरको जीवन कहिले कल्पनै नगरेको मोडमा पुगेको थियो । परिवारलाई उज्ज्वल भविष्य दिन उनले कतार रोजे, तर त्यहाँको वास्तविकता बिल्कुलै फरक थियो । कानूनी प्रक्रिया नपुगेका कारण उनी गैरकानुनी श्रमिक बने र जोखिमपूर्ण काम गर्न बाध्य भए । त्यसै बीच अचानक उनको शरीर काम्न थाल्यो, सामान्य कामसमेत गर्न गाह्रो भयो । **"म त्यहाँ लड्दै बाँचिरहेको थिएँ, उपचार गर्न सक्ने अवस्था थिएन,"** बलबहादुर सम्झिन्छन्, **"अन्ततः दूतावासको सहयोगमा म नेपाल फर्किएँ । तर यहाँ आएपछि पनि उपचारका लागि भौतारिनु पऱ्यो । पैसा सकियो, तर रोगको कारण पत्ता लागेन । डाक्टरले बंशाणु स्वास्थ्य समस्या भएको हुन सक्ने आंकलन गरे ।"** घर फर्किएपछि उनको जीवन झन् कठिन भयो। साना छोराछोरी, घरको जिम्मा, श्रीमतीको आँखामा भविष्यको चिन्ता, बलबहादुरको निन्द्रा हराएको थियो । **"बालबालिकाको पढाइ कसरी गर्ने, परिवारलाई के खुवाउने भन्ने पीरले मलाई पिरोल्थ्यो,"** उनी भन्छन् । विदेशी कमाइले पूरा नभएको सपना अब गाउँमै पूरा गर्ने दृढता उनले गरे । उनले सुरुमा सानो व्यापार चलाए, तर नाफा भएन । त्यसपछि उनले एउटा टनेलमा तरकारी खेती सुरु गरे । कृषि काम उनका लागि नयाँ थिएन, तर यसपालि उनले यसलाई पेशा बनाउने अठोट गरेका थिए ।

"पहिलो टनेलमा राम्रै उत्पादन भयो । त्यसपछि लाग्यो, म त कृषिमै भविष्य खोज्न सक्छु," बलबहादुर भन्छन् । त्यसै क्रममा वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनलले स्थानीय साझेदार संस्था हुरुण्डेकमार्फत उनलाई कृषक पाठशालामा आवद्ध गऱ्यो । त्यहाँ उनले व्यवसायिक तरकारी खेतीबारे तालिम पाए । यही तालिमपछि उनको जीवनमा नयाँ अध्याय सुरु भयो। आज बलबहादुर गाउँका अगुवा किसान बनेका छन्। उनको बारीमा हरेक सिजनमा कुनै न कुनै तरकारी फलिरहेको हुन्छ। विषादी वा रासायनिक मलको प्रयोग नगर्ने उनको अभ्यासले गाउँकै किसानलाई प्रेरणा दिएको छ। उनले उत्पादन गरेका तरकारीको बजार कहाँ पाउने होला, उचित मुल्य नपाइने हो की भन्ने चिन्ता छैन। कृषक पाठशाला कार्यक्रम अन्तर्गत परियोजनाले उनको समुदायमै तरकारी तथा फलफुल संकलन केन्द्र स्थापना गरिदिएको छ। बलबहादुर सोही केन्द्रमा तरकारी लैजान्छन्, बजारको मूल्य पाएर फर्कन्छन्। उनी संकलन केन्द्रका सदस्यसमेत बनेका छन्। **"अब हाम्रो तरकारीले बजार नपाउने डर छैन । उत्पादन बढाउन मन लाग्छ,"** उनी भन्छन्।

हाल बलबहादुरको वार्षिक आम्दानी पाँच लाख रुपैयाँसम्म पुग्छ । घर खर्च टारिन्छ, छोराछोरी विद्यालय जान्छन्, परिवारको पोषण सुधारिएको छ। **"विदेश गएर म रोग लिएर फर्किएँ । तर गाउँमै बसेर कृषि गर्दै मैले सम्मान र आम्दानी दुबै पाएको छु,"** उनी भावुक हुँदै भन्छन्, **"अब जीवनभर कृषि पेशामै लागि रहनेछु, नयाँ-नयाँ प्रयोग गरिरहनेछु।"** वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपाल र स्थानीय संस्थाको सहयोगमा अहिले बलबहादुर मात्रै होइन, उनका साथीहरू पनि आत्मनिर्भर बन्न थालेका छन्। कसैले बाख्रापालन, कसैले कुखुरा वा बंगुर पालन, कसैले तरकारी खेती गर्दैछन्। स्थानीय जनप्रतिनिधि/वडाध्यक्ष पृथ्वीबहादुर राई भन्छन्, **"वर्ल्ड भिजन इनटरनेशनल नेपालले हाम्रो समुदायलाई नयाँ अभ्यास सिकाएको छ । कसरी समुदायले आफ्ना वरीपरी भएका सम्भावनाहरुलाई उपयोग गरेर लाभ लिन सक्छ भन्ने कुराको सफल प्रमाण परियोजनाले प्रस्तुत गरेको छ । हामी यसको निरन्तरता दिनेछौं, स्थानीय सरकार यसका लागि प्रतिबद्ध छ ।"**

बलबहादुरको कथा केवल उनको व्यक्तिगत जीवन संघर्षको कहानी मात्रै होइन, यो गाउँको रुपान्तरणको एउटा प्रतिनिधि उदाहरण पनि हो । विदेशी भूमिमा हराएको आशा उनले आफ्नै गाउँको माटोमा फेला पारेका छन् र त्यही आशाले अब उनको मात्र होइन, सम्पूर्ण समुदायको भविष्य उज्यालो बनाउँदै छ ।

गोडमेल गर्दै बलबहादुर

खाडीमा बग्ने पसिना आफ्नै माटोमा पोख्दै मानबहादुर

पाखो बारीमा अन्न उब्जाइ नहुने भएपछि मानबहादुरको परिवारको गुजारा निकै कठिन थियो । आधारभुत आवश्यकताहरु गाँस, बास र कपासको जोहो गर्नु जीवनको लक्ष जस्तै बनेको थियो । मान बहादुर भविष्य अन्योल देख्न थालेका थिए । गाउँमै बसेर जीवन धान्न कठिन हुने देखेका उनले गाउँका अरु युवाजस्तै परदेशको बाटो रोजे । तर परदेश उनले देखेको सपनाको सहर थिएन। केही समयमा नै मानबहादुरलाई परदेश विरानो लाग्न थाल्यो । **"४० डिग्रीको घाममा दिनरात पसिना बगाएँ, तर भने जस्तो कमाइ भएन । परिवार यहाँ, म परदेशमा । धेरै दु:ख पाएँ तर प्रगति शून्य भयो,"** मानबहादुर पाँच वर्षे बैदेशिक रोजगारीको अनुभव सम्झँदै भन्छन् । गाउँमा रोजगारी थिएन, तत्काल गरिहाल्ने पेशा व्यवसाय पनि पत्ता लगाउन सकिने अवस्था नदेखेर उनि परेदश हिडेका थिए । तर कमाएको पैसा न आफैंका लागि पुग्यो, न परिवारलाई राहत भयो । पाँच वर्षको पसिनाले विदेश जाँदा लिएको ऋण पनि घटाएन । अन्तत: निराश हुँदै उनी नेपाल फर्किए ।

स्वदेश फर्किएपछि उनी सोचमा परे अब के गर्ने? त्यहीबेला वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले उनको समुदायमा कृषक पाठशाला कार्यक्रम सञ्चालन गरीरहेको थियो। उनि उक्त कार्यक्रममा चासोका साथ सहभागी भए । यो कार्यक्रममा गाउँका कृषकलाई समेटेर व्यवसायिक तरकारी खेतीबारे व्यवहारिक तालिम दिइन्थ्यो । तालिममा आफ्नो घर वरीपरी त्यसै खेर गइरहेको खेतबारीलाई व्यवसायको माध्यम बनाउन सकिने कुरा थियो । थोरै भएपनि पाखो बारी भएका मानबहादुरलाई तालिमले हौसला दियो । **"तालिमले आँखै खोलिदियो । हाम्रो जमिन बेकामको होइन रहेछ । टनेलमा तरकारी लगाउदा राम्रो उत्पादन गर्न सकिने रहेछ,"** उनी उत्साहित हुँदै सम्झिन्छन् । तालिमपछि मानबहादुरले परियोजनाबाट कृषि सामग्री, उन्नत जातका विउ र टनेलसमेत सहयोग पाए । उनी अहिले ६ वटा टनेलमा टमाटर खेती गरीरहेका छन्। बारीभरि लटरम्म फलेका प्रत्येक गोलभेँडामा उनि नगद देख्छन्। आँगनमै आएको यो अवसरले उनलाई परदेशमा बिताएका वर्षहरुको सम्झना गराउँछ ।

अहिले उनी श्रीमतीसँगै बिहान बेलुकी तरकारी खेतीका लागि तयार गरिएका टनेलमा व्यस्त हुन्छन्। **"कति बेला पानी हाल्ने, गोडमेल गर्ने, कहिले टिप्ने, बजारमा कसरी लैजाने, अब यी कुरा सजिलै आउँछ,"** उनी आफ्नो दिनचर्या र सिपका बारेमा बताउँछन्। कृषि प्राविधिकसँग निरन्तर सम्पर्कमा रहने उनी किराहरु नियन्त्रण गर्न पनि सक्षम छन्। गोलभेडा खेतीबाट मात्रै वार्षिक ५ लाख रुपैयाँभन्दा बढी आम्दानी हुँदैछ। किसानहरु कृषि उत्पादनमा सक्रिय भएर लागेपछि बजारको अभाव नहोस् भन्ने उद्धेश्यले वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशन नेपालले वडा कार्यालय नजिकै कृषि संकलन केन्द्र स्थापना गर्न सहयोग गरेको छ। यसले कृषकलाई बजारको पहुँचमा पुग्न सजिलो बनाइदियो । अब व्यापारीहरु यि उत्पादन खरीद गर्न गाउँमै पुग्छन्, किसानलाई उचित मूल्य दिन बाध्य हुन्छन् । मानबहादुर पनि संकलन केन्द्रका सदस्य हुन्। **"पहिले व्यापारीले आफुखुशी मुल्य दिएर हाम्रा उत्पादन लैजान्थे, तर अब हामी बजार भाउ बुझेर उचित मुल्य लिएर मात्रै तरकारी बेच्छौं ।"** उनी भन्छन् ।

तरकारी खेतीसँगै मान बहादुरको परिवारले व्यवसायिक वाख्रा पालन पनि गरेका छन् । अहिले उनीहरुसँग ४० वटा बाख्रा छन् । बाख्राबाट भएको आम्दानीले थप सहजता दिएको छ भने त्यसबाट बनेको कम्पोष्ट मलले तरकारी खेतीलाई अझ फाइदा पुर्‍याएको छ । **"केही वर्ष अधिसम्म परिवार पाल्न कठिन थियो, तर अहिले तरकारी खेती र बाख्रापालन दुवैतिरबाट कमाइ हुन्छ । यो नै हाम्रो स्थायी रोजगारी हो भन्ने विश्वास पलाएको छ,"** उनकी श्रीमती नौमाया भन्छिन् । मानबहादुर अब विदेश फर्किने सोचमै छैनन् । **"पैसाको बुटो त आफ्नै बारीमा पो रहेछ । म जीवनभर यही पेशा गर्छु, नयाँ प्रविधि अपनाउँछु,"** उनले दृढतापूर्वक भने । परदेशमा पसिना बगाउनु भन्दा आफ्नै माटोमा गरिने श्रमले आनन्द दिन्छ, यहि नै भरपर्दो आम्दानीको स्रोत बनाउन सकिन्छ भन्ने जीवन्त उदाहरण हो मानबहादुर र उनको परिवारको रुपान्तरण यात्रा ।

मानबहादुर र श्रीमती नौमाया

गोलभेंडाको स्याहार गर्दै मानबहादुर र उनकी श्रीमती नौमाया

त्यो मलेशिया, यो ठेला र पसल

उदयपुर जिल्लाका फणिन्द्र तरकारी तथा मासु व्यवसाय गर्छन् । सानै उमेरमा जीवनका अनेकौं उतार-चढाव भोगेपछि उनी यो व्यवसायमा आइपुगेका हुन् । फणिन्द्रको परिवारको आर्थिक अवस्था कमजोर थियो । उनले जसोतसो विद्यालय तहको अध्ययन पूरा गरे । घरको कमजोर आर्थिक अवस्थाका कारण उनको अगाडि कमाइ गर्ने कि उच्च शिक्षा पढ्ने भन्ने प्रश्न उभिएको थियो । अन्ततः उनले कमाइ गर्ने बाटो रोज्दै वैदेशिक रोजगारीमा जाने निर्णय गरे। उमेरले भर्खर १८ टेकेको बेला उनी मलेशिया पुगे । उनी भन्छन्, **"विदेशको ठाउँ सोचे जस्तो हुँदैन रहेछ। भाषा बुझिन्न, हावापानी र खाना नमिल्ने । दलालले जम्मा ८ घण्टा काम गर्ने, अरु समय आफ्नै अनुकूल हुने, सजिलो काम हुन्छ भनेर पठाएको थियो। तर मलाई १२ घण्टा काम गर्नुपर्थ्यो। दिनभरि उभिएर काम गर्नुपर्ने हुँदा निकै गाह्रो भयो ।"**

उनको स्वास्थ्यमा समस्या आयो । उपचारमा कठिनाइ भयो । काम गर्न नसकेपछि कम्पनीले नेपाल फर्काइदियो । संकट झन् बढ्यो । नेपाल फर्केपछि उनले उपचार गराए र स्वास्थ्य सुधार भयो, तर आम्दानीको कुनै उपाय थिएन । त्यसपछि उनले ठेला लिएर गाउँगाउँमा तरकारी बेच्न थाले । यसबाट थोरै आम्दानी हुन्थ्यो जसले आफ्नै खर्च धानिन्थ्यो । यसैबीच उनलाई वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनलले अति विपन्न परिवार अन्तर्गत व्यवसाय विस्तारका लागि सहयोग गऱ्यो। यस अन्तर्गत उनले व्यवसाय विस्तार सम्बन्धी तालिम पाए । पहिले नै तरकारी व्यापार गर्दै आएको हुँदा त्यही व्यवसाय थप विस्तार गर्न सहज होस् भनेर उनलाई एउटा फ्रिज, जेनेरेटरजस्ता सामग्री सहयोग गरियो। सहयोग पाएपछि उनले ठेलामा गर्दै आएको पसललाई सटरमा सार्न सके । व्यवसाय व्यवस्थित भयो । उनले तरकारीसँगै मासुको पसल पनि सुरु गरे । **"फ्रिज भएपछि मासु बिग्रेला भन्ने चिन्ता रहेन ।"** उनी सन्तुष्ट देखिन्छन् ।

अहिले उनी पसलमार्फत दैनिक १० किलो राँगाको मासु र १० किलो कुखुराको मासु बिक्री गर्छन्। दैनिक १ क्विन्टलसम्म हरियो तरकारी बिक्री हुन्छ। राँगा काट्ने दिनमा ४०-५० किलोसम्म मासु बिक्री हुन्छ। दैनिक २०-३० हजार रुपैयाँसम्म कारोबार हुने र यसबाट करिब २ हजार रुपैयाँ नाफा हुने फणिन्द्र बताउँछन्। उनको समुदायमा वर्ल्ड भिजन इनटरनेशनल नेपालकै कार्यक्रम अन्तर्गत कृषि उत्पादक समूहहरु गठन गरिएको छ । यसले गर्दा गाउँ-गाउँमा तरकारी र फलफूल उत्पादन बढेको छ । बाख्रा, कुखुरा र राँगा पालन गर्नेको संख्या पनि बढेको छ । फणिन्द्र त्यही किसानको बारीमा तरकारी र मासुका लागि राँगा, खसी बोका किन्न पुग्छन् ।

अहिले उनले यसै व्यवसायबाट भएको आम्दानीको बचतबाट एउटा अटो-रिक्सा किनेका छन्। उनी यही रिक्सा लिएर तरकारी संकलन गर्न पुग्छन्। आम्दानी राम्रो भइरहेको छ। उनका दुई छोराछोरी विद्यालय जान्छन्। व्यवसाय सञ्चालनका लागि श्रीमतीले पनि साथ दिएकी छिन्। परिवार अहिले यही व्यवसायमा रमाइरहेको छ। भविष्यमा व्यवसाय विस्तार गर्दै स्थानीय बजारमै ठूलो तरकारी संकलन तथा बिक्री केन्द्र खोल्ने सपना छ फणिन्द्रको। व्यवस्थित मासु पसल बनाउन सके प्रतिफल अझ राम्रो हुने उनको विश्वास छ। उनी भन्छन् **"रोजगारीका लागि यत्रतत्र भौतारिएको मलाई स्वरो जगारको बाटोमा हिँडन सघाएको वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालप्रति म आभारी छु ।"**

तरकारी व्यवसायी फणिन्द्र

व्यापार गर्दै फणिन्द्र

पसलमा तरकारी मिलाउँदै फणिन्द्र

लैङ्गिक विभेद विरुद्ध प्रहरी बन्ने कोपिलाको सपना

उदयपुरकी १७ वर्षीया कोपिला अहिले कक्षा १२ मा पढ्दैछिन् । उनी वडास्तरीय बालसञ्जालको संयोजक हुन् । उनी गाउँका धेरै बालबालिकाको प्रेरणाको स्रोत पनि हुन् । तर उनको बाल्यकाल अभावै-अभावमा बित्यो । गरीब परिवारमा जन्मिएकी कोपिलाले बाल्यकालदेखि नै संघर्षको स्वाद चाखेकी छिन् । उनका आमा-बुबासहित छ जनाको परिवारको बिहान-बेलुका हातमुख जोर्ने भरपर्दो उपाय केही थिएन। उनीहरु जीवन धान्ने चुनौतिसँग लडिरहेका थिए। उनको समुदाय सामाजिक जागरणका हिसाबले पनि कमजोर थियो । कोपिलाको दाजुभाइ थिएनन्। **"आमालाई छोरा जन्माउन नसकेको भनेर छिमेकीले जथाभावी भन्दा मलाई धेरै दुख लाग्थ्यो। आमा सधैं रुने गर्नुहुन्थ्यो। किन रुनुहुन्छ भनेर म बुझ्दिनथें, तर म पनि आमासँगै रोइदिन्थें,"** उनी विगत सम्झन्छिन् । उनको परिवारसँग ओत लाग्ने एउटा सानो झुपडीबाहेक अरु केही थिएन। त्यो पनि वर्षायाममा आएको पहिरोले बगाइदियो । घरमा पालिएका बाख्रा, कुखुरा सबै पहिरोले लग्यो। कोपिलाको परिवार घरबारविहीन भयो। त्यसपछि उनका बुबा घर छाडेर हिँडे, गर्भवती आमाले एक्लै छोरीहरु हुर्काउन बाध्य भइन् ।

बुवाले घर छोडेर हिडेको केही समयमा आमाले भाइ जन्माउनुभयो । खान लाउनको दुख उस्तै नै थियो अलिपछि आमाले पनि कमाउनका लागि गाउँ छोडेपछि बहिनीहरुको हेरचाह गर्ने जिम्मा मेरो काँधमा आयो । उनि थप्छीन्, **"म विद्यालय जान्थें, तर बहिनीहरुलाई पनि साथमै लैजानुपर्थ्यो । कहिलेकाहीँ पढाइभन्दा बढी चिन्ता उनीहरुको हुन्थ्यो ।"** त्यहीबीच विद्यालयमा वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले रुपान्तरण कक्षा सुरु गर्‍यो । बालसिप विकास, नेतृत्व र अधिकारबारे सिकाइ हुने त्यो कक्षाले उनको जीवनलाई नयाँ दिशा दियो । **"पहिला घरमा हुने झगडा र आमामाथि हुने दुर्व्यवहारलाई सामान्य ठान्थें । रुपान्तरण कक्षामा गएपछि बुझें, त्यो महिला हिंसा रहेछ । बाल अधिकार, बाल विवाह र विभेदका बारेमा थाहा पाएपछि मैले आफ्नै आमालाई बालविवाहका नकारात्मक असर सुनाएँ । मेरो पनि सानै उमेरमा विवाह गर्न आमाले जोड गर्नुहुन्छकी भन्ने चिन्ता थियो तर आमाले मेरो कुरा मान्नुभयो,"** तिमि आफ्नो खुट्टामा टेक्न सक्ने भएपछि सोचविचार गरेर विवाह गर भन्नुभएको छ, कोपिला गर्वसाथ भन्छिन् ।

स्थानीय जनप्रतिनिधिसँग कोपिला र उनका साथीहरु

बाल क्लबको बैठक बस्दै कोपिला र अन्य सदस्यहरु

रुपान्तरण कक्षामा सिकेका कुराले उनलाई आत्मविश्वास दिएको छ। बालविवाह, महिनावारी स्वच्छता, जातीय विभेद र महिला हिंसाबारे खुलेर बोल्न थालेपछि विद्यालय र समुदायमा उनी नेतृत्वकर्ताकै भूमिकामा देखिन थालेकी छिन् । उनि विद्यालय र समुदायमा हुने विभिन्न समारोह तथा कार्यक्रममा बालबालिकाको तर्फबाट प्रतिनिधित्व गर्छिन्। बाल अधिकारको सवाल उठाइरहन्छीन्। कोपिला पढाइमा उत्कृष्ट छिन्। कक्षामा सधैं प्रथम हुन्छीन्। विद्यालयका अतिरिक्त कार्यक्रमहरुको संयोजनमा उनी अगाडि हुन्छिन्। उनी भविश्यमा कुनै न कुनै रुपमा समाज सुधार गर्ने बाटोमा लाग्न पाए हुन्थ्यो भन्ने सोचिरहन्छीन् । **"म भविष्यमा नेपाल प्रहरीमा जागिर खान चाहन्छु । प्रहरी बनेर समाजमा हुने विभेद र हिंसाविरुद्ध लड्न चाहन्छु । किनकि मैले आफ्नै आमाले भोग्दै गरेको पीडा देखेकी छु,"** उनी भन्छिन् । उनले देखेका अन्याय र पीडाले नै उनलाई न्याय दिलाउने बाटो रोज्न प्रेरित गरेको छ।

आज गाउँमा बाल अधिकार, महिला अधिकार र हिंसाबारे छलफल हुँदा कोपिलाको नाम आउँछ । वडाध्यक्ष मनोज कुमार कोपिला यस समुदायको भविष्यको आशा हुन सक्ने बताउँछन् । उनी भन्छन् **"मैले कोपिलाको सार्वजनिक रुपमा बोल्ने र आफ्नो प्रस्तुति दिने आत्मविश्वास देखेको छु । उनी साथीहरुसँग समय-समयमा हाम्रो वडामा पनि बालअधिकारका सवाल लिएर आँउछिन् । वडालाई बालमैत्री घोषणा गर्न दबाव दिइरहन्छीन् ।" "दाजुभाइ नभएको कारण समाजले हामीलाई हेपेको छ । तर अब म त्यही समाजलाई देखाउनेछु–छोरीहरुले पनि परिवर्तन ल्याउन सक्छन्,"** उनी दृढतासाथ भन्छिन् । कोपिलाको सपना अझै पुरा हुन बाँकी छ, तर उनको आँखा र आवाजमा दृढता झल्किन्छ । उनको कथा विपन्न परिवारको संघर्ष मात्र होइन, एक किशोरीको बिद्रोही सपना हो, जसले भोलि आफ्नो समुदायलाई न्याय र समानताको बाटो देखाउने अभियानको नेतृत्व समेत गर्न सक्ने छ ।

बालमैत्री स्थानीय शासन : थमिनाको सपना र रौतामाई-६ को उदाहरण

उदयपुरको उत्तरी भेगमा पर्ने रौतामाई गाउँपालिका-६ अहिले बालमैत्री स्थानीय शासन लागु भएको वडा बनेको छ। नेपाल सरकारले तोकेको सम्पूर्ण सूचकहरू पूरा गरे पछि वडाले औपचारिक रुपमा बालमैत्री स्थानीय शासन लागु भएको घोषणा गरेको हो। यसको अर्थ यो क्षेत्रमा बालअधिकार सुनिश्चित गर्न ठोस कदम चालिएको छ भन्ने हुन्छ । तर प्रश्न उठ्छ, गाउँपालिकाभित्रकै कतिपय सुगम र विकसित वडाहरूले पूरा गर्न नसकेका सूचकहरू कसरी यो ग्रामीण वडाले पूरा गर्‍यो त? वडाध्यक्ष पृथ्वी कुमार राई यसलाई समुदायकै सक्रियता र सहकार्यको नतिजा मान्छन्। **“हामीलाई सुरुमा बालमैत्री घोषणा भनेको के हो भन्ने थाहा थिएन। काम त हुन्थ्यो तर त्यो कामले बालअधिकार सुनिश्चित गर्छ कि गर्दैन, थाहा थिएन। वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले समुदायमा तालिम र कार्यक्रम सञ्चालन गरेपछि मात्र सूचकहरू पूरा गर्न सजिलो भयो,”** उनी भन्छन्। यस अभियानको एउटा हिस्सा बनेकी छिन् थमिना । उनी वडास्तरीय बाल सञ्जालकी अध्यक्ष हुन्। **“यो वडामा बालमैत्री स्थानीय शासन घोषणा सजिलोसँग भएको होइन,”** थमिना भन्छिन्, **“वर्ल्डभिजन इन्टरनेशनल नेपालले हामीलाई बाल क्लव र बाल सञ्जाल गठनमा सहजिकरण गरेको थियो । क्लव सञ्चालन र सवालहरुको छनोट गर्ने कार्यमा समेत संस्थाले हामीलाई सघायो । त्यसपछि हामीले बालअधिकारका बारेमा बहस सुरु गर्‍यौं, अभिभावकसँग अन्तरक्रिया गर्‍यौं, विद्यालयमा शिक्षकसँग छलफल गर्‍यौं र जनप्रतिनिधिसम्म हाम्रो आवाज पुर्‍यायौ ं।”**

बालक्लवका सदस्यहरूले बालभेला गरेर खोप सेवा, जन्मदर्ता, विद्यालय भर्ना, पोषण, बालश्रम, बालहिंसा, बाल-विवाहजस्ता मुद्दा उठाउदै त्यस्ता घटनाप्रति निर्मम हुन बारम्बार जनप्रतिनिधिलाई दबाब दिन थालेपछि यी मुद्दाहरू बजेट र योजनामा समेटिन थाले । समग्रमा ति अभियान र दवाबले बालमैत्री स्थानीय शासनका सूचकहरु पुरा गर्न सहज भयो र वडाले घोषणा पनि गर्‍यो । थमिना अगाडि थप्छीन्, **“बालमैत्री घोषणा मात्र पर्याप्त थिएन । हामीले घोषणापछि पनि सूचकहरू कार्यान्वयन भए नभएको अनुगमन गर्छौं । कतै बालविवाह हुन लागेको खबर पाए तुरुन्तै स्थानीय निकायलाई जानकारी दिन्छौं । बालश्रम वा विद्यालयबाहिर देखिएका बालबालिकाको सवालमा पनि सक्रिय हुन्छौं ।”** यसरी थमिना र उनका साथीहरु केवल अभियानमा सहभागी भएनन्, बालअधिकारका पहरेदार जस्तै बने । थमिनाले आफ्नो व्यक्तिगत क्षमता विकास र आफुमा आएको परिवर्तनलाई पनि यो यात्रासँग जोड्छिन् । **“पहिले गाउँका ठूला मान्छेसँग बोल्न डर लाग्थ्यो । विद्यालयमा पनि अगाडि गएर बोल्ने आँट थिएन। तर बालक्लवमा जोडिएपछि आत्मविश्वास बढ्यो । अहिले म आफ्ना साथीहरूलाई पनि निर्धक्क आफ्ना कुरा राख्न उत्प्रेरित गर्छु,”** उनी भन्छिन् ।

उनको सक्रियता देखेर उनका बुवा दिपेन्द्र पनि गर्व गर्छन्। **“पहिले छोरी बाहिर यत्रतत्र हिँड्दा कतै गलत बाटोमा लाग्ने हो कि भन्ने डर थियो । तर वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालको कार्यक्रमले ल्याएको परिवर्तन देखेपछि म अब रोक्दिनँ। बरु ऊ सिकेर हामीलाई पनि सिकाउँछे,”** उनले सुनाए। आज वडामा आउने वार्षिक बजेट बालबालिकाकै हितमा खर्च गर्ने संस्कार बस्दैछ। बालबालिकाको सहभागिता बिना कुनै कार्यक्रम पूरा नहुने अवस्था सिर्जना भएको छ । **“वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपालले मलाई सामान्य किसानकी छोरीको पहिचानबाट माथि उठाएर समाज सुधारको नेतृत्वमा लाग्न प्रेरित गर्‍यो,”** थमिना भन्छिन्, **“अब हाम्रो जिम्मेवारी घोषणामा मात्र होइन, कार्यान्वयनमा पनि निरन्तर काम गर्ने हो ।”**

साथी शिक्षक थमिना

वडा कार्यालयमा परियोजनाले गरेको भित्ते लेखन

बालमैत्री वडा कार्यालय, रौतामाई-६

जनप्रतिनिधि पृथ्वीकुमार राई

FY 2025

World Vision International Nepal
NATIONAL OFFICE
KC Tower, Kusunti, Lalitpur-13
G.P.O. Box 21969
Phone: +977-01-5548877

EAST FIELD OFFICE CLUSTER
Bardibas-1, Mahottari
Phone: +977-044-550520
https://www.wvi.org/nepal

SCAN HERE FOR SOCIALS