ठाटीकाँध गाउँपालिका, दैलेख
कर्णाली प्रदेश, नेपाल

पहुँच परियोजना
सफलताका कथाहरू

पहुँच परियोजना सफलताका कथाहरू

ठाटीकाँध गाउँपालिका

Thatikandh Rural Municipality

लकान्द्र ,दैलेख (Lakandra, Dailekh)

कर्णाली प्रदेश,नेपाल (Karnali Province, Nepal)

भनाई

नेपालको संविधान २०७२ ले सामाजिक सुरक्षालाई नागरिकको हकको रुपमा स्थापित गरिदिएको छ । समाजमा पछाडी परेका, असाहय, जोखिम तथा संकटासन्नतामा रहेका नागरिकहरुलाई राज्यको तर्फबाट सामाजिक सुरक्षाको प्रत्याभूतिका लागि संघीय सरकार, प्रदेश सरकारका साथसाथै स्थानीय सरकारले पनि विभिन्न कार्यक्रमहरु निर्माण गरि संञ्चालन गरिरहेको छ । यस पालिकामा पुहँच परियोजनाले सन् २०२२ देखि सरकारको प्राथमिकतामा रहेको सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमहरुलाई नागरिक सम्मको सहज पहुँचलाई सुनिश्चितता मा लैजानका लागि प्रभावकारी रुपमा कार्यक्रम संञ्चालन गर्दै आएको छ । यसै सन्दर्भमा सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्न छुटेका व्यक्तिहरुलाई आवश्यक सहयोग तथा समन्वय गरि उनीहरुलाई पहुँचमा ल्याउने र बाल पोषण भत्ता प्राप्त गर्ने बालबालिकाका अभिभावकहरुलाई बालबालिकाको उचित स्याहार सुसार,सुरक्षा र उनीहरुसँग सुमधुर सम्बन्ध स्थापना तथा पोषण सम्बन्धि अभिभावक सचेतना कार्यक्रम पनि सञ्चालन गर्दै आएको छ । यो कार्यक्रमले साच्चिकै बालबालिकाको सर्वाङ्गिण विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको र अभिभावकहरुमा पनि सचेतना अभिवृद्धि देखिएकोले यस गाउँपालिकाले पनि सहकार्य गर्दै आईरहेको छ । परियोजनाका क्रियाकलापहरुद्धारा लाभग्राहीहरुमा परेको सकारात्मक परिर्वतनहरुलाई समेटेर सफलताका कथाहरु प्रकाशन गर्ने जुन योजना रहेको छ यो साह्रै सह्रानीय छ जुन कथाहरु नगरपालिकाको वेबसाईटमा राखेर नागरिकलाई सुसुचित गर्दा यसको प्रभावकारीता अझ बढी रहने भएकोले यसका लागि सहयोगी हातको रुपमा रहेकोमा सेभ द चिल्ड्रेन र एभरेष्ट क्लब दैलेखलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । पहुँच परियोजनाले हाम्रो पालिकामा गरेको यो प्रभावकारी कार्यको म प्रशंसा गर्न चाहन्छु र भविष्यमा यस्तै कार्यक्रमको अपेक्षा गर्दछु ।

रक्षवहादुर शाह

अध्यक्ष

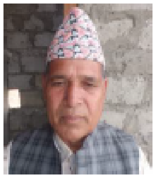
ठाटीकाँध गाउँपालिका

Thatikandh Rural Municipality

लकान्द्र ,दैलेख (Lakandra, Dailekh)

कर्णाली प्रदेश,नेपाल (Karnali Province, Nepal)

भनाई



सामाजिक सुरक्षा भत्ता तथा अभिभावक सचेतना कार्यक्रम सेभ द चिल्ड्रेन र एभरेष्ट क्लब दैलेखको साझेदारी तथा यस गाउँपालिकाको सहकार्यक्रमा सन् २०२२ देखि संञ्चालन भईरहेको छ । पहुचँ परियोजनाले सामाजिक सुरक्षा भत्ताका लागि योग्य भएर पनि विभिन्न कारणले छुटेका व्यक्तिहरुको पहिचान गरि उनीहरुलाई सामाजिक सुरक्षा भत्ताको पहुँचमा ल्याउन प्रभावकारी भूमिका रहेको छ । यसका साथै बाल पोषण भत्ता प्राप्त गर्ने बालबालिकाका अभिभावकहरुलाई अभिभाव सचेतना कार्यक्रम पनि संञ्चालन गरि बालबालिकाको विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको कुरा मैले प्रत्यक्ष रुपमा अनुगमनको दौरान महशुस गरेको छु र सामिजिक सुरक्षा पाउन योग्य भएर पनि विविध कारणले छुटेका नागरिकहरुलाई पनि यस परियोजनाले पहुच मा ल्याउन सफल भएको छ । पहुच परियोजनाले पारेको सकरात्मक प्रभावलाई लिएर पालिकासँगको सहकार्यमा सफलताका कथाहरु निर्माण गर्न सहयोगी भूमिका खेलेकोमा परियोजनाको सम्पुर्ण टिमलाई हार्दिक धन्यवाद दिदै आगामी वर्षहरुमा पनि थप कार्यक्रम सहित पालिकामा सहयोग का लागि हार्दिक अपिल गर्न चाहन्छु ।

देबिराम वड्डुवाल
उपाध्यक्ष
ठाटिँकाध गाउँपालिका दैलेख

ठाटीकाँध गाउँपालिका

THATIKANDH RURAL MUNICIPALITY

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

Office of Rural Municipal Executive

लकान्द्र, दैलेख(Lakandra, Dailekh)

कर्णाली प्रदेश, नेपाल(Karnali Province, Nepal)

भनाई

बाल संवेदनशील सामाजिक सुरक्षा परियोजना सेभ द चिल्ड्रेन र एभरेष्ट क्लब दैलेखको साझेदारी र यस गाउँपालिकाको सहकार्यमा सन् २०२२ देखि संञ्चालन भईरहेको छ। पहुचँ परियोजनाले सामाजिक सुरक्षा भत्तामा नागरिकहरुको पहुँच सुनिश्चित गर्न विभिन्न गतिविधि संञ्चालन गर्दै आईरहेको छ र जसले गर्दा वास्तविक सहयोगको आवश्यकता भएका र सूचनाको पहुँचबाट बाहिर रहेका विपन्न तथा जोखिममा रहेका परिवार तथा समूदायलाई सामाजिक सुरक्षा भत्तामा दर्ताको लागि प्रभावकारी रुपमा कार्य गर्दै आइरहेको छ । जसले गर्दा सामाजिक सुरक्षा भत्ता पाउन छुटेका योग्य नागरिकहरुको पहुचँ सुनिश्चि भएको मैले महसुस गरेको छु । यसका साथसाथै बालबालिका र अभिभावकबीचको सु सम्बन्ध स्थापना गर्न, बालबालिकाको उचित स्याहार सुसारका लागि अभिभावक सचेतना कार्यक्रम पनि संञ्चालन गरिरहेको छ । अभिभावक सचेतना कार्यक्रमले समुदायका विशेष गरि आमाहरुको बालबालिकालाई हुर्काउने परम्परागत हानिकारक अभ्यासहरुलाई घटाउदै बालबालिकालाई सकारात्मक तवरबाट कुराकानी तथा स्याहार सुसार गर्ने वातावतरणको सृर्जना भएको छ जसले गर्दा परिवार र वालवालीकाहरुविचको सुमधुर सम्वन्ध स्थापित भएको मैले महसुस गरेको छु । परियोजनाले गाउँपालिकासँगको सहकार्यमा आफ्ना गतिविधि निर्माण गरि स्थानीय सरकारको नीति तथा कार्यक्रममा सहयोगी भूमिका खेलेको छ । यसै सन्दर्भमा परियोजना संञ्चालनका कारण लाभग्राहीमा परेका सकारात्मक परिर्वतनहरुलाई समेटेर सफलताका कथा प्रकाशन गर्न र यस गाउँपालिकाको वेबसाईटबाट उक्त कथाहरु प्रकाशन गर्न सहयोगी भूमिका खेल्नुभएकोमा सेभ द चिल्ड्रेन र एभरेष्ट क्लब दैलेखलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु र आगामी दिनहरुमा पनि सहयोगको अपेक्षा गर्दछु ।

तुलसी प्रसाद उपाध्याय
प्रमुख प्रशाशकिय अधिकृत
ठाटिँकाध गाउँपालिका दैलेख

पहुँच परियोजनाको एक संक्षिप्त परिचय

परियोजनाको नामः बाल संवेदनशील सामाजिक सुरक्षा परियोजना (पहुँच)
परियोजनाको अवधिः सन् २०२२ जनवरीदेखि २०२५ डिसेम्बरसम्म
परियोजना कार्यान्वयन गर्ने स्थानीय साझेदार संस्थाः एभरेष्ट क्लब दैलेख ।
परियोजनाको कार्यक्षेत्रः ठाटीकाँध गाउँपालिका दैलेखका ६ वटा वडा (सबै)
सहयोगी संस्थाः सेभ द चिल्ड्रेन
परियोजनाले काम गर्ने मुख्य क्षेत्रहरूः

- नेपाल सरकारद्वारा प्रदान गरिने सामाजिक सुरक्षा भत्ता कार्यक्रमको प्रभावकारी कार्यान्वयन प्रणाली सवलीकरणको लागि स्थानीय सरकारसँग समन्वय तथा सहकार्य गर्ने,
- सामाजिक सुरक्षा भत्ताका लागि योग्य तर विविध कारणले यसबाट वञ्चित व्यक्तिहरूको पहिचान गरि उनीहरूलाई सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्तिको लागि दर्ता प्रकृयामा ल्याउन आवश्यक सहयोग र सहजीकरण गर्ने,
- बाल पोषण भत्ता प्राप्त गर्ने बालबालिकाका अभिभावकहरूलाई अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालनका लागि स्थानीय सरकारसँग समन्वय तथा सहकार्य गर्ने,
- जोखिम तथा संकटासन्नतामा रहेका नागरिकहरूलाई सामाजिक सुरक्षा प्रदान गर्न स्थानीय सरकारको नीति निर्माणमा सहयोग गर्ने ।

सन् २०२२ देखि हालसम्म परियोजनाले हाँसिल गरेका प्रमुख उपलब्धिहरूः

गाउँपालिकाका ६ वटा वडाका १५ जना महिलाले अभिभावक कक्षा सहजीकरण सम्बन्धि तालिम प्राप्त गरि समूदायस्तरमा अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेका छन् ।

८७० जना अभिभावकले अभिभावक सचेतना कार्यक्रमका १२ वटा साप्ताहिक कक्षामा सहभागी भई नमुना अभिभावकको रूपमा आफूलाई समुदायमा चिनाएका छन् र अन्य अभिभावकहरूलाई पनि असल अभिभावक बन्नका लागि उत्प्रेरित गरिरहेका छन् ।

नेपाल सरकारले प्रदान गर्ने सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्न योग्य तर छुटेका भनि पहिचान भएका जम्मा ८६ जना मध्ये बालपोषण भत्ताको लागि ५७ जना, पूर्ण अपाङ्गता भत्ताको लागि १ जना, अति अशक्त अपाङ्गता भत्ताको लागि ४ जना सामाजिक सुरक्षा भत्ता कार्यक्रममा दर्ता भई सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गरिरहेका छन् ।

पालिकाको प्रणाली सवलीकरणको क्षेत्रमा केही उल्लेख्य कार्य भएका छन्, जस्तै– सामाजिक सुरक्षा नीति निर्माण, अभिभावक सचेतना कार्यक्रम निर्देशिका निर्माण, सामाजिक सुरक्षा भत्तामा सबैको पहुँच सुनिश्चितताका लागि आधारभूत कार्यविधि निमार्ण भई कार्यान्वयन भइरहेको छ ।

स्थानीय जनप्रतिनिधिहरुको भनाई

यस परियोजनाले बालबालिकाहरुको क्षेत्रमा निकै महत्वपुर्ण काम गरेको छ । बस्ती स्तरमा रहेका विपन्न परिवार र व्यक्ति जो सरकारले दिईराखेको सामाजिक सुरक्षा भत्ताको पँहुचमा आउन सक्नुभएको थिएन उहाँहरुको पहिचान गरी पँहुचमा ल्याइएकोछ यसले स्थानिय सरकारसंग नागरिकको सम्बन्ध अझै बलियो बनाएकोछ । अभिभावक सचेतनाको काम झनै राम्रो भएको छ ।

चक्र बहादुर वि.क., वडा नं. १

सामाजिक सुरक्षा भत्ताको पहुँचमा आउन नसकेका नागरिकलाई यस कार्यक्रममा समावेश गर्न पँहुच परियोजनाले सहयोगी हातको काम गरेको छ । परम्परागत नकारात्मक तरिकाले बच्चा हुर्काउने तरिकाहरु फेर्न र असल अभिभावक बन्नका लागि अभिभावक सचेतनाको काम राम्रो गरेको छ ।

प्रेम रामजाली, वडा नं. २

आमा तथा स्याहारकताहर्रुलाई असल अभिभावक कक्षामा नियमित छलफल गराई बालबालिका प्रति संबेदनशिल र असल व्यवहार गर्नसक्ने अभिभावक बनाएको छ पँहुच परियोजनाले ।

जोरासिंह कठायत, वडा नं. ४

सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धिका गुनासो सुनुवाई गर्नका लागि वडा स्तरसम्मका गुनासो सुनुवाई समिति गठन गर्न , ति समितिहरुलाई सक्रिय बनाउन र आएका गुनासाहरुलाई अभिलेख राख्न पँहुच परियोजनाले मद्धत गरेको छ। ।

जोरासिंह रोकाय क्षेत्री, वडा नं. ६

“बच्चालाई डर होईन, माया देखाउनु पर्ने रहेछ”

मेरो नाम विष्णा हो । म ठाँटिकाँध दैलेखमा बस्छु । पहिला मलाई बालबालिकासँग पनि को अलमलिएर बस्छ भन्ने लाग्थ्यो । म मेरो जेठी छोरीसँग खासै बस्दैनथेँ, कुराकानी पनि गर्दैनथेँ, उनी अघाउने गरी दुध चुसाउदैनथेँ । छोरीलाई भन्दा घरको काम, मेलापात र गाईबस्तुको घाँसपातमा धेरै ध्यान दिन्थेँ । मेरो छोरी कहिलेकाँही रुँदै मेरो छेउमा आउँदा पनि उल्टै म उनलाई कराउँथेँ, उता जा मलाई कति अल्झाउन आको, मलाई थकाई लागेको छ भन्दै झर्किन्थेँ । यस्तै भएर होला मेरो जेठी छोरी मसँग त्यति धेरै नजिक थिइनन् । उनी मसँग डराउँथिन् । अरूसँग पनि नजिक जान डराउने र साथीहरूसँग पनि मिलेर खेल्न नरुचाउने स्वभाव उनीमा विकास भएको थियो ।

यी सबै कुराहरू सम्झेर आजकल मलाई पछुतो लाग्छ । मैले अभिभावक कक्षामा बसेर धेरै कुरा थाहा पाएँ । छोराछोरीसँग धेरै भन्दा धेरै कुराकानी गर्नुपर्ने रहेछ र उनीहरूलाई समय दिनुपर्ने रहेछ भन्ने कुरा बुँझे । हाम्रो व्यवहारले गर्दा नै हाम्री जेठी छोरी ढिलो बोलेकी रहिछन्, हामीसँग डराउने रहिछन् भन्ने कुरा महसुस गरे । त्यसपछि मेरा थप २ सन्तान जन्मिए । उनीहरूसँग त मैले जन्मिदादेखि नै कुराकानी गर्न सुरु गरेँ । उनीहरूलाई प्रसस्त समय दिएर स्तनपान पनि गराएँ । आजभोलि तीनै जना छोराछोरीलाई बेलुका सुत्ने बेलामा मैले दिनभरी गरेका काम कुराहरूका बारेमा सुनाउछु र उनीहरूले पनि दिनभरी गरेका कुरा सुनाउँछन् । अहिले मेरा श्रीमान्ले पनि छोराछोरीसँग खेल्ने, उनीहरूसँग कुराकानी गर्ने गर्नुहुन्छ ।

आजभोलि मेरी जेठी छोरी मसँग धेरै नजिक भएकी छिन् । साथीहरूसँग खेल्न रुचाउछिन । अरू मान्छेसँग पनि डराउँदिनन् । मेरा तीनै जना छोराछोरी मसँग कुराकानी गर्दा खुसि हुन्छन् । मेरी माइली छोरी र कान्छो छोराले छिट्टै प्रस्ट बोल्न थालेका थिए । उनीहरू दुबै जना आफ्नो साथीसँग मिलेर खुसी भएर खेल्छन् ।

“बच्चाको नियमित तौल अनुगमन आवश्यक रहेछ”

ठाटिकाँध गाउँपालिका दैलेखमा बस्ने मेरो नाम गीता हो । मलाई मेरा तीन छोरीहरू जन्मदासम्म पनि उपयुक्त स्तनपान, थप र पुरक खाना खुवाउनु पर्ने विषयमा थाहा थिएन । मेरो अज्ञानतका कारण मेरा दुई छोरीहरूले राम्रो स्याहार पाएनन् । समय दिएर राम्रोसँग मैले दुध चुसाइन, मैले जे खान्थें उनीहरू त्यही खान्थे, पोषिलो खानाको कुरै भएन, बाध्य भएर खोप लाउन लगे पनि मेरी छोरीको तौल कति बढेछ भनेर जोख्न पनि कहिल्यै लगिन । पकाएर खुवाउन भन्दा बजारका कुरा किनेर दिने बानी ममा थियो । बजारका खाने कुरा नै पोषिलो हुन्छ भन्ने सोच थियो । मैले बजारका कुरा मात्र जेठी र माइली छोरीलाई खुवाउँदा उनको स्वास्थ्यमा पनि समस्या आइरहन्थ्यो । उनीहरूको शरीर पातलो र उमेर अनुसार वृद्धि भएको थिएन । छोरीहरूलाई समय दिन भन्दा काममा बढी ध्यान जान्थ्यो ।

मेरी कान्छी छोरी ६ महिनाकी हुँदा अभिभावक कक्षामा बस्ने मौका पाएँ । जहाँ मैले बालबालिकाको लागि धेरै राम्रा राम्रा कुराहरू सिक्न पाएँ । पोषण, स्तनपान, पूरक खाना, तौल मापन र यसको फाइदा के–के रहेछन् भन्ने बारेमा बुझेँ । कान्छी छोरी अहिले ९ महिनाकी भइन, उनको तौल १०.५ के.जी. छ । प्रत्येक महिनामा उनको तौल लिन म स्वास्थ्य संस्था जान्छु । नियमित स्तनपानसँगै घरमै अन्न र गेडागुडी मिसाएर बनाएको लिटो, कहिलेकाहीँ फर्सिको खिर, कोदोको लिटो बनाएर, कहिले अण्डा, कहिले दूध थप गरेर खुवाउँछु । छोरीलाई मनपर्ने खानेकुरा बनाएर दिनमा ४ पटकसम्म खुवाउँछु । जेठी र माइली छोरीको पनि उत्तिकै ख्याल गर्छु । अहिले उनीहरूको स्वास्थ्य राम्रो हुनुका साथै कान्छी छोरीको स्वास्थ्य अवस्था अरू दुई छोरीको भन्दा राम्रो छ । स्वस्थ छ र शारीरिक तथा बौद्धिक विकास राम्रो हुँदै गएको छ ।

“गर्भावस्थादेखि नै आवश्यक रहेछ अभिभावक सचेतना”

मेरो नाम हिमा हो । मैले अभिभावक कक्षामा भाग लिने अवसर पाएँ । जहाँ म जस्तै १२ जना आमाहरू सहभागीका रूपमा हुनुहुन्थ्यो । गर्भवती हुँदाखेरी नै यस्तो राम्रो कुरा बुझ्न र सिक्न पाएर होला मेरी छोरीको लागि धेरै नै राम्रो भयो ।

गर्भवती हुँदा पोषिलो र थप खाना खाएँ, नियमित गर्भ जाँच गराएँ । स्वास्थ्य संस्थामै सूत्केरी भएँ । छोरी जन्मिदा उनको तौल ३ के.जी. थियो । उनले मेरो बिगौती दुध खान पाईन् । छ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गराएँ । त्यसपछि पुरक खाना खुवाएँ । उनलाई लगाउनुपर्ने सबै नियमित खोपहरू लगाएँ र प्रत्येक महिना तौल हेरे र शारीरिक वृद्धि भएको कुरामा ढुक्क भएँ । छोरी जन्मिएपछि शुरुदेखि नै कुराकानी गर्न थालेँ । भान्सा कोठामा भएका सामान, खेतबारीमा हुने फलफुल, अन्न, रुख विरुवा, घरमा, गाउँमा भएका चिजबस्तुहरू चिनाएँ । उनीसँग खेल्ने, गीत गाउने, रमाउने गरेँ । उनी अहिले २९ महिनाकी भईन साह्रै बाठी छिन् । घरमा गाउँमा, खेतबारीमा हुने सबै चीजहरू सजिलै चिन्छिन्, तिनका रंगहरू थाहा पाउँछिन्, खान मिल्ने र खान नमिल्ने छुट्याउँछिन् । हामीसँग कुराकानी गर्दा, खेल्दा खुसी हुन्छिन् ।

बाह्र कक्षासम्म पढे पनि गर्भवती हुँदा के गर्नुपर्छ ? के कसरी खानुपर्छ ? बिगौती दुध के हो ? किन खुवाउने ? बिगौती दुध खुवाए के फाईदा हुन्छ ? दुध कति पटक चुसाउने, बच्चालाई माया कसरी देखाउने यस्ता केही कुराको जानकारी थिएन मलाई । म सानो हुँदा, चकचक गर्दा मेरी आमाले गाली गर्नुहुन्थ्यो, पिट्नुहुन्थ्यो । म डरले आमाको नजिक पनि जादिनथेँ र बोल्न पनि डाउँथेँ र आफूले पनि बच्चालाई सोही अनुसार हुर्काउनु पर्छ भन्ने भावना ममा थियो । जब मैले अभिभावक शिक्षा प्राप्त गरे तब म हुर्केको र मैले हुकार्उने बालबालिकाको वातावरण नितान्त फरक पार्नु पर्ने रहेछ भन्ने बुझेँ ।

“मैले अभिभावक कक्षाबाट सिकेको ज्ञानले छोरी चलाख बनेकी छिन्”

मेरो नाम कविता हो । मेरो घर ठाटीकाँध, दैलेख हो । मेरी कान्छी छोरी गर्भमा ६ महिना हुँदाको बेला मैले पोषण कक्षामा बसेकी थिएँ । जसमा मैले बच्चाको लागि दुधसँगै थप पोषिलो खाना खुवाउनाले बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक वृद्धि विकास राम्रोसँग हुन सहयोग गर्ने रहेछ भन्ने थाहा पाएँ ।

अभिभावक कक्षामा जानु भन्दा पहिले मलाई लाग्थ्यो तागतिलो खानेकुरा तथा फलफूलहरू त बजारबाट किन्नु पर्छ तर हामीले घरमा खुवाउँने गरेको दाल, चामल, गहुँ, मकै, हरियो तरकारी र गेडागुडी जस्ता हामीले खाने गरेको खानेकुराहरू पनि मिलाएर खुवाउन जानेमा बजारको भन्दा राम्रो र धेरै पोष लाग्ने रहेछ भन्ने कुरा बुझेँ ।

पहिला, घरको काम र मेलापात गर्नमा नै बढी समय दिने गरेको हुनाले मैले छोरा र जेठी छोरीलाई अघाउन्जेल दुध खान दिइन । हाम्रो लागि चुलामा पाक्ने खाना खुवाउने गरेका थियौं । तर सानी छोरीलाई स्वास्थ्य चौकीमा नियमित तौल लिन गएँ र स्वास्थ्यकर्मीले दिएको सल्लाह अनुसार पटक–पटक दुध खुवाउने गरेँ । खानेकुरा पनि हरियो तरकारी, दाल र भात रोटी मिलाएर खुवाउने गर्दा बजारको खाने कुरा खुवाउनु परेको छैन् । अहिले आफूले समय निकालेर बच्चाहरूलाई खाना र नास्ता बनाउने गरेकी छु । उनीहरू पनि खुसी भएर खान्छन् ।

श्रीमान्लाई पनि स्कुलबाट आएर आफै नानिबाबुलाई गृहकार्य सिकाउन भन्छु । गाउँघरमा पनि अहिले बजारको बढी किनेर खाने प्रचलन बढेको छ । जब म अभिभावक कक्षामा बसेँ अनी गाउँघरमा पाइने खाद्यान्न र फलफूलको महत्व बुझेर अहिले सोही अनुसार गर्न थालेकी छु । यसो गर्दा बच्चाहरूको स्वास्थ्य राम्रो हुनुका साथै पैसाको पनि बचत हुन थालेको छ ।

अहिले म गाउँघरमै पाइने पाकेका फलफूल बच्चाहरूलाई खान दिन्छु । हामीले वास्ता नगरेका घर वरीपरी पाकेका मेवा, बेलौती, केरा खुवाउँदा राम्रो हुने रहेछ । यसका साथसाथै बच्चाहरूलाई दैनिक १ ओटा अन्डा नछुटाई खुवाउने गरेको छु, साथै अन्डा, माछा, मासु, दुध, दही, घ्यू पनि आफूले सके जति खुवाउने गरेको छु ।

"बच्चाको रंग, जीउ वा अरू कुराहरू हेरेर बोलाइने उपनामले उनीहरूको मनमा चोट पर्ने रहेछ"

म लक्ष्मी, हाल ठाटिकाँध, दैलेख बस्छु । म स्वास्थ्य पेशामा जोडिएकी छु । आफ्नो कामको व्यस्तताले हामीले छोरीसँग त्यति धेरै समय बिताउन सकेका थिएनौं ।

मेरो छोरी मोटी भएकोले हामी उनलाई कद्दु (फर्सि) भनेर बोलाउथ्यौँ । स्वास्थ्यकर्मी भएकोले म अरूका बच्चाको तौल लिने गर्दथे, अरूका बच्चाको उमेर अनुसारको तौल छ वा छैन भनिदिन्थ्ये तर आफ्नै छोरीको तौल लिनलाई कहिल्यै वास्ता गरिन । उनलाई पोषिलो खाना र स्याहार सुसार अरू भन्दा धेरै नै गरेकीछु भन्ने सोच्थेँ ।

अभिभावक कक्षामा सहभागी भएपछि बच्चा र अभिभावक बीचको सम्बन्ध र व्यवहारका विषयमा कुराकानी गरे पछि मेरो मन साह्रै छोयो । म स्वास्थ्यकर्मी भएपनि मेरो बच्चा हुर्काउने तरिका ठिक रहेनछ भन्ने महसुस गरेँ । मलाई पनि सानोमा राखेको नाम अहिले सुन्दा वा कसैले भन्दा मनमा खिन्न भएर आउँछ । अहिले म कसैले मेरो उपनामले नबोलाएको भए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ र लाज पनि लाग्छ । आफूले राम्रै सोचेर गरिरहेका कतिपय तरिकाहरू, बोलिराखेका बोली, शब्द पनि ठिक नभएको कुरा थाहा पाएँ । त्यसपछि मैले छोरीलाई 'कद्दु' भन्न छोडेँ, परिवारका सदस्य र आफन्तीलाई पनि त्यो नामले बोलाउन दिएको छैन । बच्चाको रंग, जीउ वा अरू कुराहरू हेरेर बोलाईने उपनामले उनीहरूको मनमा चोट पर्छ, उनीहरूको आत्मसम्मानमा असर गर्छ भन्ने कुरा अरूलाई पनि बुझाउँछु ।

अहिले निरन्तर छोरीको तौल हेर्ने, उनलाई समय दिने, उनीसँग कुराकानी गर्ने गर्न थालेको छु । अहिले मैले आफ्नो व्यवहार मात्रै परिवर्तन गरेकी छैन, म काम गर्ने स्वास्थ्य चौकीमा आउनुहुने सेवाग्राहीहरूलाई पनि छोराछोरीको हुकाईबढाइ सम्बन्धी आफ्नो अनुभव सुनाउँछु । बच्चालाई बोलाउने नाम र कार्डको नाम रुजु गरी नाम काटेर नबोलाउन भन्छु । बच्चाको अभिभावकले कतै उपनामले बोलाएका त छैनन् भनेर मेरो ध्यान त्यतातिर जान्छ । अहिले मेरी छोरी आफ्नो नामले बोलाउदा खुसि भएको मलाई महसुस भएको छ ।

summer-time
sun and fun

“बालबालिकाको इच्छा र भावनाको कदर गरिदिनु पर्ने रहेछ”

मेरो नाम मामपुरा हो । म सात महिनाको गर्भवती हुँदा नै अभिभावक कक्षामा सहभागी भएँ । मैले अभिभावक कक्षामा बालबालिकाको समग्र विकासमा कसरी फाईदा पुग्ने रहेछ भन्ने कुराको बारेमा जानकारी पाएँ । मैले यस कक्षामा सिकेका सम्पूर्ण कुराहरू मेरो छोराछोरीमा प्रयोग गरेँ । विशेष गरी बालबालीकासँग अर्थपूर्ण र फलदायी कुराकानी गर्ने, बालबालीकासँग समानुभूतिपूर्ण व्यवहार गर्न थालेँ । सानो बाबु चाहिं एकदम फुर्तिलो, बाबु त्यो गर्न हुँदैन भन्दा भनेको मान्ने, मलाई धेरै प्रश्नहरू गरिराख्ने, जिज्ञासु स्वाभाव भएको, मसँगै बस्न मन पराउने अङ्क र रङ्गहरू तथा अन्य बस्तुहरू चिन्न सक्ने, खाने कुरा पनि म यो खान्छु भन्न सक्ने आफ्नो कुरा निर्धक्क राख्न सक्ने भएको छ । बालबालिकाका इच्छा र भावनाको कदर हामीले गरिदिनु पर्ने रहेछ ।

मैले अभिावक कक्षामा सिकेका कुराहरू बच्चाहरूमा लागू गरिरहेको छु । तिनै जना बच्चाहरूसँग समान व्यवहार, उनीहरूसँग कुराकानी गर्ने गरेकी छु । मेरा ठुला दुईवटा बच्चाहरूको बेलामा यो कक्षा पाएको भए उनीहरूको हुर्काइमा, स्याहार सुसारमा राम्रो ख्याल गर्न सकिन्थ्यो जस्तो लाग्छ । पहिला उनीहरू मसँग कुरा गर्न, केही कुरा सोध्न डराउँथे तर आजभोलि डराउँदैनन् । मैले उनीहरूसँग गरेको व्यवहारले उनीहरू पनि खुशी छन् । बजारको खानेकुरा मात्र खान खोज्ने, जिद्दी गर्ने बानी विस्तारै कम भएको छ । मैले सम्झाएको कुरा मान्छन् ।

अहिले मैले अरू आमाहरूलाई पनि बच्चा पनि हामी जस्तै व्यक्ति हो, हामी जस्तो महसुस गर्छौं, सोँच राखौं, हाम्रा जस्तै उनीहरूका पनि आवश्यकता छन् भन्ने कुरा बुझ्नु पर्छ भन्ने गरेकी छु । यदि यो कुरा बुझिएन भने बालबालिकामा नकारात्मक असर पर्छ र उनीहरू पछि गएर असल व्यवहार भएको व्यक्ति बन्न सक्दैनन् पनि भन्ने गरेकी छु ।

“मैले आम्दानी र खर्चको हिसाब राख्ने गरकी छु”

म मनिसा ठाटीकाँध दैलेखमा बस्छु । अभिभावक कक्षामा सहभागी हुने बेलामा म ५ महिनाकी गर्भवती थिएँ । छोराछोरी हुकाइबढाइ, उनीहरूलाई गरिने राम्रो व्यवहारका लागि र परिवारको आम्दानी तथा खर्च हेर्नका लागि यो कक्षाले मलाई धेरै कुराहरू सिकायो । मेरी जेठी छोरी प्रायजसो बिरामी भईराख्थिन्, औषधि गर्नका लागि अस्पताल र मेडिकल लगिराख्नु पर्दथ्यो । कान्छी छोरी भने जेठी जस्तो धेरै बिरामी पर्दिनन् । म छोरीहरूको लागि भएपनि बिहानै उठ्छु, उनीहरूका लागि खाजा खाना समयमा नै खुवाउँछु । बचेको समयमा मात्र अरू काम गर्छु । हामी बेलुकाको खाना सबैले सँगै खान्छौँ । खाना खाएपछिको समयमा जेठी छोरीलाई पढ्न मद्दत गर्छु, सिकाउँछु र सुत्ने बेलामा दुबैजनालाई कथा सुनाउँछु ।

पारिवारिक आम्दानी र खर्च भन्ने पाठको छलफलले मेरो मन अझै छोयो । हामीले गर्ने खर्चलाई कहिल्यै पनि ध्यान नदिने रहेछौँ । अहिले म हाम्रो परिवारमा हुने खर्च कम गर्न कोशिस गरिरहेकी छु । कति धेरै त हामीले बच्चालाई दबाइ गर्नमा पैसा खर्चेका रहेछौँ । मेरी जेठी छोरी बिरामी भएको बेला ५ हजार ऋण मागेर उनको उपचार गर्न जानु परेको थियो । यदि पहिलेदेखि थोरै थोरै बचत गरेको भए यस्तो आपत पर्दा अरूबाट ऋण लिएर ब्याज तिर्नु पर्थेन होला । मैले घरमा गएर श्रीमान्लाई यो कुरा बताए, उहाँले पनि महसुस गर्नुभयो ।

आजभोलि अन्न, तरकारी बेचेको पैसा गाउँकै आमा समूहमा महिनाको ५ सय रुपैयाँ बचत गर्छु । हाम्रो सानोतिनो समस्या यहीँ बचतबाट टार्ने गरेका छौँ । छोरीहरूको बैंक खाता खोलीदिएकी छु, पैसा भएको बेला जम्मा गरिदिन्छु । हाम्रो परिवारको महिनाभरी हुने आम्दानी र खर्चको विवरण राख्ने गरेकी छु ।

“अभिभावकले राम्रो व्यवहार गर्दा बच्चाहरूको सोच र धारणा पनि राम्रो हुने रहेछ”

मेरो नाम नविना हो । अभिभावक कक्षामा सहभागी भएपछि, मैले बालबालिकामा सकारात्मक सोँच, सहानुभूति, माया, घनिष्ठ कुराकानी, फलदायी कुराकानी र भावनात्मक स्याहारसुसारका बारेमा धेरै कुरा सिक्दै र बुझ्दै अनुभूति गर्न पाएँ । जस्तै— प्रत्येक महिना खोप लगाउने, गर्भवती अवस्थामा आराम गर्ने, परिवारका सम्पूर्ण सदस्यले सहयोग गर्ने, बालबालिकालाई उमेर अनुसारका खेल खेलाउनाले बालबालिकाको दिमागको विकासमा सहयोग पुग्ने आदि कुरा । मैले अभिभावक कक्षामा सिकेका कुराहरू व्यवहारमा प्रयोग गर्दै पनि गएँ । घरपरिवारमा पनि सिकेका कुरा अभ्यास गर्दै जाँदा मेरो श्रीमान् र सासूले मलाई धेरै सकारात्मक रूपमा हेर्ने र सहयोग गर्न थाल्नुभयो ।

मेरो परिवारले मेरो र बालबालिकाको खानपिनमा विशेष ध्यान दिन थाल्नुभयो । मैले बाहिरी बजारमा पाइने खाना खान छोडेर घरमा फलाएको र पकाएको खाना मात्र खाएँ र खुवाएँ । अभिभावकले राम्रो व्यवहार गर्दा बच्चाहरूको सोच र धारणा पनि राम्रो र सकारात्मक हुनुका साथै राम्रो भविष्य पनि निर्माण हुने कुरा थाहा पाएँ । अहिले मेरा छोराछोरी स्वस्थ र हृष्टपुष्ट छन् ।

छोरी ८ महिना पूरा भएपछि आफैले लिटो बनाएँ । घरमा भएको अन्न, गेडागुडी मिसाएर लिटोको पिठो बनाएँ । कहिले सादा खाना र कहिले लिटो खुवाउँदा नानीको स्वास्थ्य राम्रो भयो । अहिले हरेक दिन अण्डा पनि खुवाउने गरेकी छु । एक पटक बनाएको लिटो करीब ४ महिना पुग्छ । अहिले छोरीको स्वास्थ्य पनि धेरै राम्रो छ । कम्तिमा बच्चाले खाना राम्रोसँग खाइदिए भने पनि आफूलाई साह्रै खुसी लाग्ने रहेछ र औषधि उपचारको पैसा पनि बचत हुने रहेछ भन्ने अनुभव गरेकी छु ।

"अभिभावक शिक्षाले असल आमा बन्न सिकायो"

मेरो नाम सम्झना हो । म ठाटीकाँध गाउँपालिका, दैलेखमा बस्छु । मेरो कान्छो छोरा काँखमा छँदा अभिभावक शिक्षा कार्यक्रममा सहभागी हुने मौका पाएँ । मेरा तीनै छोराछोरी सानै उमेरका भएकोले मैले सिकेको र बुझेको कुराहरू व्यवहारमा लागू गर्ने गरिरहेकी छु ।

सानो बच्चासँग पनि कुराकानी गर्नुपर्छ भन्दा मलाई हाँसो लागेको थियो । बच्चा बोल्न सक्ने भएपछि मात्र कुरा गरेको बुझ्छन् जस्तो लाग्थ्यो तर त्यसो होइन रहेछ । जब मैले बच्चालाई दुध खुवाउँदा र काखमा राख्दा आँखामा आँखा जुधाएर हाउभाउ गर्ने, कुरा गर्ने गरेँ अनि बच्चाले नि विस्तारै हाऊभाऊ गर्न सुरु गर्यो । पछि यो कुरा आफैले अनुभव गरेपछि साच्चिकै रहेछ भन्ने लाग्यो । मैले उसलाई पूर्ण स्तनपान गराए, छोराको उमेर बढेसँगै पूरक खानामा पनि ध्यान दिए, पूर्ण खोपसँगै २४ महिनासम्म निरन्तर प्रत्येक महिना तौल लिए, ऊ मसँग खेलिरहन, बोलिरहन मन पराउँछ । मैले पनि आफ्नो समय मिलाएर उसलाई समय दिने गरेकी छु । बच्चासँगको भावना र इच्छा बुझ्नु पर्ने रहेछ भन्ने महसुस गरेँ । मैले अभिभावक कक्षामा सिकेका खेलहरू उसँग खेल्छु र अरू दुईजना छोराछोरीसँग पनि खेल्छु । यसरी खेल्दा उनीहरू निकै खुसी हुन्छन् ।

अभिभावक कक्षामा सहभागी भएपछि हाम्रा छोराछोरीसँग कुराकानी गर्न सकिने, समय बिताउन सकिने केही सुनौला पलहरू पनि हुने रहेछन् भन्ने कुरा थाहा भयो । बिहान बेलुका खाना खाँदा, नुहाईदिने बेला, राति सुत्ने बेला मैले छोराछोरीसँग कुरा गर्ने, उनीहरूको विचार बुझ्ने, आफ्नो कुरा उनीहरूलाई बताउने गर्न थाले, जसले गर्दा उनीहरूमा सकारात्मक सोचको विकास भएको छ ।

६२ वर्षको उमेरमा अपाङ्गता परिचय–पत्र पाए शर्पले

ठाटीकाँध गाउँपालिका दैलेखमा बस्दै आएका शर्प जन्मिदै सुनाइ र बोलाइ सम्बन्धीको अपाङ्गता भएका व्यक्ति हुन् । उनी आफू ६२ वर्षका हुँदासम्म पनि कुनै सामाजिक सुरक्षा भत्ता पाएका थिएनन् । घरमा एक्लै रहेका शर्प जन्मदै बोल्न र सुन्न नसक्ने थिए । उनी, गाउँलेहरूको घरमा बस्ने, काममा सघाउने, बाँसको डोका डाला, सुप्पो बनाउने र बेच्ने काम गरेर आफ्नो जीविका धानिरहेका थिए ।

जब पहुँच परियोजनाले पालिकामा सामाजिक सुरक्षा भत्ता पाउन योग्य तर विविध कारणले छुटेकाहरूको नक्साङ्कन गर्यो त्यसै बेला शर्पको विवरण पत्ता लाग्यो । बोलाइ र सुनाइ दुवै समस्या भएकोले उहाँलाई परिचयपत्र र दर्ता प्रक्रियाको बारेमा कुरा बुझाउनै गाह्रो भयो । उनलाई यो कुराको बारेमा मनाउन र आवश्यक कागजात जस्तै— राष्ट्रिय परिचयपत्र, स्वास्थ्य चेक जाँच र चिकित्सकको प्रतिवेदन बनाउनका लागि झण्डै एक वर्ष जति लाग्यो ।

परियोजनाकै कर्मचारीले स्वास्थ्य जाँच गराउन सहयोग गर्नुभयो । उनका आवश्यक सबै कागजात पालिकाको सम्बन्धित शाखामा पेश भयो । उनी पालिकामा जान पनि मान्दैनथे किनकि केही वर्ष पहिले उहाँको घर चोरी भएको रहेछ । चोरी गर्ने व्यक्तिले कुनै बाहानामा फकाएर शर्पलाई घर बाहिर निकालेका रहेछन् र बाँकीले घर भित्र पसी चोरी गरेछन् । त्यस दिनदेखि उनी आफ्नो घर छोड्न नमान्ने गर्दा रहेछन् । पालिका र परियोजनाको अथक प्रयासबाट उनको "ख" वर्गको निलो अपाङ्गता परिचय–पत्र र राष्ट्रिय परिचय–पत्र बन्यो ।

एक्लो जीवन बिताईरहेका शर्प अहिले मासिक २१२८ रुपैयाँ भत्ता पाएपछि खुसीले दङ्ग भएका छन् । यो रकमले उनले आफ्नो लागि लत्ताकपडा र खानेकुरा किनेर खाने गरेका छन् । उनी आफूले साच्चिकै न्याय पाएको अनुभूति गरेका छन् भन्ने कुरा उनको मुहारको हाँसोबाट छर्लङ्ग अनुमान लगाउन सकिन्थ्यो ।

गाँउ कार्यपालिकाको कार्यालय
अपाङ्ग परिचय पत्र
Office of the Rural Municipa
Lokandra, Dailekh
Karnali Province, Nepal

अभिभावक सचेतना कार्यक्रम सञ्चालनका लागि तालिम प्राप्त सहजकर्ताहरुको विवरण

क्र.सं.	नाम थर	गाउँपालिका	वडा नम्बर
१	दुर्गा कुमारी शाहि	ठाँटीकाँध गाउँपालिका	१
२	मनिषा वि क	ठाँटीकाँध गाउँपालिका	१
३	लक्ष्मि शाहि	ठाँटीकाँध गाउँपालिका	२
४	पवित्रा कुमारी उपाध्याय	ठाँटीकाँध गाउँपालिका	२
५	कल्पना शाहि	ठाँटीकाँध गाउँपालिका	३
६	मनिशा के सी	ठाँटीकाँध गाउँपालिका	३
७	रम्वा सावद	ठाँटीकाँध गाउँपालिका	४
८	गोमा रोकाय	ठाँटीकाँध गाउँपालिका	४
९	रगिंला कुमारी थापा	ठाँटीकाँध गाउँपालिका	४
१०	चन्द्रा पौड्याल	ठाँटीकाँध गाउँपालिका	४
११	मनिशा शाही	ठाँटीकाँध गाउँपालिका	५
१२	आशा वि.क.	ठाँटीकाँध गाउँपालिका	५
१३	सिता कुमारी शाहि	ठाँटीकाँध गाउँपालिका	५
१४	गोमा रोकाय	ठाँटीकाँध गाउँपालिका	६
१५	धनसरा कठायत	ठाँटीकाँध गाउँपालिका	६

बाल संवेदनशील सामाजिक सुरक्षा परियोजना फिनल्याण्ड सरकारको सहयोगमा सेभ द चिल्ड्रेन फिनल्याण्ड र सेभ द चिल्ड्रेन नेपालको साझेदारीमा नेपालमा सञ्चालित परियोजना हो । स्थानीय तह तथा समुदायस्तरमा यस परियोजनाको कार्यान्वयन एभरेष्ट क्लब, दैलेखले गरिरहेको छ ।

प्रकाशनः
ठाँटीकाँध गाउँपालिका, दैलेख र सेभ द चिल्ड्रेन

कथा सङ्कलनः
एभरेष्ट क्लब, दैलेख

थप जानकारीको लागि सम्पर्कः
सेभ द चिल्ड्रेन, नेपाल कन्ट्रि कार्यालय, काठमाडौँ
सम्पर्क नं.: ०१–४५६८१३०, ४५६४८०३
इमेलः post.nepal@savethechildren.org

एभरेष्ट क्लब, दैलेख
फोन नं. ०८९–४२०२५७

With support from Finland's development cooperation

Save the Children

Everest Club, Dailekh
Estd. 2050
एभरेष्ट क्लब, दैलेख