भेरी नगरपालिका, जाजरकोट
कर्णाली प्रदेश, नेपाल

पहुँच परियोजना
सफलताका कथाहरू

पहुँच परियोजना

सफलताका कथाहरू

भेरी नगरपालिका
Bheri Municipality
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
Office of the Municipal Executive
खलंगा, जाजरकोट
Khalanga, Jajarkot

प.सं.(Ref. No.): - २०८१/०८२
च.नं. (Dis. No.): -

कर्णाली प्रदेश, नेपाल
Karnali Province, Nepal

भनाई

नेपालको संविधान २०७२ ले सामाजिक सुरक्षालाई नागरिकको हकको रुपमा स्थापित गरिदिएको छ। समाजमा पछाडी परेका, असाह्य, जोखिम तथा संकटासन्नतामा रहेका नागरिकहरुलाई राज्यको तर्फबाट सामाजिक सुरक्षाको प्रत्याभूतिका लागि संघीय सरकार, प्रदेश सरकारका साथसाथै स्थानीय सरकारले पनि विभिन्न कार्यक्रमहरु निर्माण गरि सञ्चालन गरिरहेको छ। यस नगरपालिका पुहँच परियोजनाले सन् २०२२ देखि सरकारको प्राथमिकतामा रहेको सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमहरुलाई नागरिक सम्मको सहज पहुँचमा लैजानका लागि प्रभावकारी रुपमा कार्यक्रम सञ्चालन 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, उनीहरुसँग सुमधुर सम्बन्ध स्थापना तथा पोषण सम्बन्धि अभिभावक सचेतना कार्यक्रम पनि सञ्चालन गर्दै आएको छ। यो कार्यक्रमले साच्चिकै बालबालिकाको सर्वाङ्गिण विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको देखिएकोले यस नगरपालिकाले पनि सहकार्य गर्दै आईरहेको छ। परियोजनाका क्रियाकलापहरुद्वारा लाभग्राहीहरुमा परेको सकारात्मक प्रभावहरुलाई समेटेर सफलताका कथाहरु प्रकाशन गर्ने योजना जुन रहेको छ यो साह्रै सह्रानीय छ र जुन कथाहरु नगरपालिकाको वेबसाईटमा राखेर नागरिकलाई सुसुचित गर्दा यसको प्रभावकारिता अझ बढी रहने भएकोले यसका लागि सहयोगी हातको रुपमा रहेकोमा सेभ द चिल्ड्रेन र पहाडी क्षेत्र विकास अभियान जाजरकोटलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु। पहुँच परियोजनाले हाम्रो नगरपालिकामा गरेको यो प्रभावकारी कार्यको म प्रशंसा गर्न चाहन्छु र भविष्यमा यस्तै कार्यक्रमको अपेक्षा गर्दछु।

....
चन्द्र प्रकाश घर्ती
नगर प्रमुख

भेरी नगरपालिका
Bheri Municipality
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
Office of the Municipal Executive
खलंगा, जाजरकोट
Khalanga, Jajarkot

कर्णाली प्रदेश, नेपाल
Karnali Province, Nepal

प.सं.(Ref. No.): - २०८१/०८२
च.नं. (Dis. No.): -

भनाई

सामाजिक सुरक्षा भत्ता तथा अभिभावक सचेतना कार्यक्रम सेभ द चिल्ड्रेन र पहाडी क्षेत्र विकास अभियान जाजरकोटको साझेदारी तथा यस नगरपालिकाको सहकार्यक्रमा सन् २०२२ देखि सञ्चालन भईरहेको छ। परियोजनाले सामाजिक सुरक्षा भत्ताका लागि योग्य भएर पनि विभिन्न कारणले छुटेका व्यक्तिहरुको पहिचान गरि उनीहरुलाई भत्ताको पहुँचमा ल्याउन प्रभावकारी भूमिका रहेको छ । यसका साथै बाल पोषण भत्ता प्राप्त गर्ने बालबालिकाका अभिभावकहरुलाई अभिभाव सचेतना कार्यक्रम पनि सञ्चालन गरि बालबालिकाको विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको कुरा मैले प्रत्यक्ष रुपमा अनुगमनको दौरान महशुस गरेको छु । परियोजनाले पारेको प्रभावलाई लिएर नगरपालिकासँगको सहकार्यमा सफलताका कथाहरु निर्माण गर्न सहयोगी भूमिका खेलेकोमा परियोजनाको सम्पूर्ण टिमलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

नगर उप-प्रमुख
सिता जैसी
नगर उप प्रमुख
भेरी नगरपालिका
जाजरकोट

भेरी नगरपालिका
Bheri Municipality
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
Office of the Municipal Executive
खलंगा, जाजरकोट
Khalanga, Jajarkot

प.सं.(Ref. No.):- २०८१/०८२
च.नं. (Dis. No.):-

कर्णाली प्रदेश, नेपाल
Karnali Province, Nepal

भनाई

बाल संवेदनशील सामाजिक सुरक्षा परियोजना सेभ द चिल्ड्रेन र पहाडी क्षेत्र विकास अभियान जाजरकोटको साझेदारी र यस नगरपालिकाको सहकार्यमा सन् २०२२ देखि सञ्चालन भईरहेको छ । परियोजनाले सामाजिक सुरक्षा भत्तामा नागरिकहरुको पहुँच सुनिश्चित गर्न विभिन्न गतिविधि सञ्चालन गर्दै आईरहेको छ र जसले गर्दा वास्तविक सहयोगको आवश्यकता भएका र सूचनाको पहुँचबाट बाहिर रहेका विपन्न तथा जोखिममा रहेका समूदायलाई सामाजिक सुरक्षा भत्तामा दर्ताको लागि प्रभावकारी रुपमा कार्य गर्दै आइरहेको छ। यस साथसाथै बालबालिका र अभिभावकबीचको सु सम्बन्ध स्थापना गर्न, बालबालिकाको उचित स्याहार सुसारका लागि अभिभावक सचेतना कार्यक्रम पनि सञ्चालन गरिरहेको छ । अभिभावक सचेतना कार्यक्रमले समुदायका विशेष गरि आमाहरुको बालबालिकालाई हुर्कांउने परम्परागत हानिकारक अभ्यासहरुलाइं घटाउदै बालबालिकालाई सकारात्मक तवरबाट कुराकानी तथा स्याहार सुसार गर्ने वातावतरणको सृजना भएको छ। परियोजनाले नगरपालिकासँगको सहकार्यमा आफ्ना गतिविधि निर्माण गरि स्थानीय सरकारको नीति तथा कार्यक्रममा सहयोगी भूमिका खेलेको छ । यसै सन्दर्भमा परियोजना सञ्चालनका कारण लाभग्राहीमा परेका सकारात्मक प्रयासहरुलाई समेटेर सफलताका कथा प्रकाशन गर्न र यस पालिकाको वेबसाईटबाट उक्त कथाहरु प्रकाशन गर्न सहयोगी भूमिका खेल्नुभएकोमा सेभ द चिल्ड्रेन र पहाडी क्षेत्र विकास अभियान जाजरकोटलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

....
[illegible]
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
भेरी नगरपालिका
जाजरकोट

पहुँच परियोजनाको एक संक्षिप्त परिचय

परियोजनाको नामः बाल संवेदनशील सामाजिक सुरक्षा परियोजना (पहुँच)
परियोजनाको अवधिः सन् २०२२ जनवरीदेखि २०२५ डिसेम्बरसम्म
परियोजना सञ्चालन गर्ने संस्थाः पहाडी क्षेत्र विकास अभियान, जाजरकोट
परियोजनाको कार्यक्षेत्रः भेरी नगरपालिकाका सबै १३ वटा वडा
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

नगरपालिकाका सबै १३ वडाका ३२ जना महिलाले अभिभावक कक्षा सहजीकरण सम्बन्धि तालिम प्राप्त गरि समूदायस्तरमा अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेका छन् ।

६१६ 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 २६ जना व्यक्तिहरु मध्ये बालपोषण भत्ताको लागि २३ जना र पूर्ण अपाङ्गता भत्ताको लागि १ 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 सुरक्षामा सबैको पहुँच सुनिश्चितताका लागि आधारभूत कार्यविधि निमार्ण भई कार्यान्वयन भइरहेको छ ।

स्थानीय जनप्रतिनिधिहरुको भनाई

पहुँच परियोजनाले सामाजिक सुरक्षा प्राप्त गर्न योग्य तर पहुँचबाट छुट भएका व्यक्तिहरुको खोजी गरी पहुँचमा ल्याउनमा आवश्यक पर्ने प्रमाणहरु जुटाउन सहयोग गरेको छ । बाल पोषण भत्ताको सही प्रयोगको लागी पोषण भत्ता पाउने बालबालिकाको आमाहरुलाई बालबालिकालाई गरिने स्याहार, पोषण तथा सरसफाई लगायतको विषयमा अभिभावक कक्षा मार्फत सचेतना गराएको छ । यस्ता कार्यक्रमहरु हाम्रो वडाले आगामी दिनमा पनि निरन्तरता दिनेछ।

दल बहादुर राना, वडा नं. १०

सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धी नागरिकको गुनासालाई सम्बोधन गर्न गुनासो सुनुवाई समितिलाई सक्रिय बनाएको छ र बालबालिकालाई गरिने व्यबहार, उनिहरुको पोषण, सरसफाई लगायत विषयहरुमा अभिभावकहरुलाई सचेत गराएको छ जुन एकदमै फाइदाजनक छ । सोही कार्यलाई यस वडाले पनि आवश्यकता महशुस गरी आ.व. २०८०/८१ मा साझेदारीको रुपमा रु.१५०,०००। बजेट विनियोजन गरी यस वडाका टोल स्तरमा अभिभावक कक्षा सञ्चालन गरिएको छ ।

हिरा प्रसाद शर्मा, वडा नं. ९

“अभिभावक कक्षाबाट सामाजिक सुरक्षा भत्ताका लागि आवश्यक कागजातको बारेमा थाहा पाएँ”

मेरो नाम विन्दु हो । म भेरी नगरपालिका–३ मा बस्छु । मेरो विवाह भएर २ वर्षको छोरी हुँदासम्म पनि मैले मेरो नागरिकता, विवाह दर्ता र छोरीको जन्मदर्ता बनाएको थिएन । मेरो नागरिकता नभएको कारणले गाउँमा सञ्चालन हुने कृषि समूह, लघुवित्त समूहमा सहभागी हुन र बैंकमा खाता खोल्न पाएको थिइन ।

हाम्रो गाउँमा अभिभावक कक्षा सञ्चालन हुने कुरा मैले थाहा पाएँ । सो कक्षामा म पनि सहभागी भएँ । यो कक्षामा बस्दा मेरी छोरी २ वर्षकी थिइन् र म गर्भवती पनि थिएँ । कक्षामा बस्दा एक दिन सामाजिक सुरक्षा भत्ता तथा व्यक्तिगत घटना दर्ताको विषयमा छलफल भयो । छलफलमा हामीले आफ्नो पहिचानको लागि र सरकारी सेवा सुविधा लिनको लागि जन्म, विवाह, मृत्यु, सम्बन्ध बिच्देछ, बसाईसराई जस्ता घटनाहरू दर्ता गर्नुपर्छ र नागरिकता बनाउनु पर्छ भन्ने कुरा थाहा भयो । त्यसपछि मेरो पनि नागरिकता, विवाहदर्ता र छोरीको जन्मदर्ता नभएकोले म र मेरो परिवार सबै सरकारी सेवाबाट वञ्चित भएको महसुस गरेँ । यी सबै कुराहरू थाहा पाएपछि मैले घरमा गएर श्रीमान्लाई भनेँ र घर सल्लाह गरी मेरो श्रीमान्को घर नेपालगञ्ज भएकोले हामी कानूनी कागजात बनाउनको लागि नेपालगञ्ज गयौँ । क्रमशः विवाहदर्ता, मेरो नागरिकता, श्रीमान्को नागरिकता र छोरीको जन्मदर्ता बनाउन हामी सफल भयौँ ।

यसरी अभिभावक कक्षामा बसेपछि मैले नागरिकता, विवाहदर्ता र जन्मदर्ता जस्ता कागजपत्रहरूको महत्व कति रहेछ भन्ने कुरा थाहा पाएँ । अहिले आवश्यक कागजपत्रहरू बनाएपछि मैले बैंकमा खाता खोलेकी छु र घर खर्चबाट केही पैसा बचत गरेर खातामा जम्मा गर्ने गरेकी छु । गाउँमा रहेका समूहहरूमा बस्न सजिलो भएको छ भने छोरीलाई स्कुल भर्ना गर्न सजिलो भएको छ । मैले नागरिकता बनाइसकेपछि म अहिले यो देशको नागरिक भएको महसुस गरेको छु । म एकदम धेरै खुसी छु । मेरो छोरा जन्मेपछि एक महिनामा मेरो छोराको जन्म दर्ता पनि बनाए ।

“बच्चा ६ महिना पुगेपछि आमाको दुधसँगै थप पोषिलो खानेकुराहरू पनि खुवाउनु पर्ने रहेछ”

मेरो नाम दिपा हो । म भेरी नगरपालिका–५ मा बस्छु । म सधै घरयासी काममा व्यस्त हुने भएकोले बच्चाहरूको खानपान र सरसफाइमा ध्यान दिन सक्दैनथेँ । मेरो छोराछोरीको बाल पोषण भत्ता बुझेर म घरमा चाहिने सामग्रीहरू साबुन, स्याम्पु, मोबाइलमा रिचार्ज किन्ने गर्थें । बालबालिका त आफै हुर्किहाल्छन् नि भन्ने सोच थियो ।

मैले अभिभावक शिक्षा कक्षामा सहभागी हुने अवसर पाएँ । कक्षामा जाँदाखेरी मेरो छोरा १९ महिनाको थियो । कक्षामा बस्दा एक दिन छोराछोरीहरूलाई पोषिलो खाना कसरी खुवाउने भन्ने बारेमा छलफल भयो । बच्चालाई ६ महिनासम्म आमाको दुध मात्र खुवाउने र ६ महिना पुगेपछि आमाको दुधसँगै थप पोषिलो खानेकुराहरू पनि खुवाउनु पर्ने रहेछ भन्ने थाहा भयो । दिनमा पटक पटक धेरै प्रकारका खानेकुरा मिसाई पोषिलो जाउलो बनाएर खुवाउनु पर्नेरहेछ, तर मैले त आफूले खाने समयमा आफूले खानेकुरा बाबुलाई खुवाउथे र दिनमा दुध मात्र दिने गर्थे । त्यसैले गर्दा होला मेरो छोरा अरू बच्चा भन्दा दुब्लो पातलो थियो । बाबुलाई सुई लगाउने बेला मात्र जोख्ने गर्थे । त्यो कक्षामा मेरो बाबुलाई दुब्लो देखेर सहजकर्ताले बाबुको तौल र स्वास्थ्यका बारेमा सोध्नु भयो । मैले आफूलाई यस विषयमा केही थाहा नभएको कुरा बताएँ । उहाँहरूको सल्लाह बमोजिम मैले मेरो छोरालाई स्वास्थ्य चौकी लगेर जाँच गराएँ । मेरो छोरा मध्यम तहको कुपोषण (पँहेलो)मा परेको रहेछ । ऊ त्यतिबेला जोख्दा ६ के.जी. को मात्र थियो । बाबुलाई पोषिलो खानेकुराहरू खुवाउनका लागि स्वास्थ्यको सरले सम्झाउनुभयो ।

कार्यक्रमको सर म्याडमले हाम्रो घरमा पटक पटक आएर बाबुलाई पोषिला खाने कुरा खुवाउने तरिका र कुपोषणले गर्दा हुने अरू रोग र समस्याहरूको बारेमा सिकाइ रहनुहुन्थ्यो । त्यसपछि मैले छोराको खानामा ध्यान दिन, सर्वोत्तम पिठो, पोषिलो जाउलो, कहिलेकाही खिर, अण्डा, मासु बनाएर खुवाउँछु । त्यसका साथै भैंसीको दुध किनेर खुवाउँछु । आजभोलि बालपोषण भत्ता मैले किन्नुपर्ने पोषिलो खानामा खर्च गरिरहेकी छु । अहिले मैले प्रत्येक महिना छोराको तौल अनुगमन र उसले कसरी खान्छ त्यही तरिकाले खुवाउँछु । अहिले मेरो बाबु स्वस्थ भएको छ र उसको तौल १० के.जी.को छ । उसमा भएको कुपोषणको अवस्था हटेको छ ।

“आफूलाई बालबालिकाको ठाउँमा राखेर हेर्नुपर्ने र सोही अनुसारको व्यवहार गर्नुपर्ने रहेछ”

भेरी नगरपालिका–९ बस्ने मेरो नाम धनसरा हो । हाम्रो गाउँमा अभिभावक कार्यक्रम सञ्चालन भयो र म पनि त्यसमा सहभागी भएँ । कार्यक्रममा बस्दा एक दिन बालबालिकाप्रति समानुभूतिपूर्ण व्यवहार गर्ने भन्ने विषयमा छलफल भयो । जब मैले कक्षामा समानुभूतिपूर्ण व्यवहारको बारेमा बुझेँ, त्यसमा हामीले आफूलाई बालबालिकाको ठाउँमा बसेर हेर्नुपर्छ, उनीहरूको भावना बुझ्नु पर्ने रहेछ, हामी उनीहरूको अगाडि झगडा गर्दा नराम्रो असर पर्नेरहेछ भन्ने कुरा थाहा भयो । ठूलो मान्छे र सानो बालबालिकालाई गर्ने फरक व्यवहारले बच्चामा परेको नराम्रो असरको बारेमा देखाएको अभिनयले मेरो मन छोयो । हामीले बच्चालाई पनि ठूलो मान्छे जस्तै सोचेर व्यवहार गर्नु पर्नेरहेछ । उनीहरूको भावना बुझ्नु पर्नेरहेछ । यस्ता कुराहरू थाहा पाएपछि मैले घरमा गरेको व्यवहार सम्झे र हाम्रो व्यवहारले हाम्रो छोराछोरीलाई नराम्रो असर परेको रहेछ भन्ने लाग्यो ।

कक्षामा सिकेका कुरा मैले घरमा श्रीमान्सँग भनेँ । त्यस दिनदेखि म आफ्नो छोराछोरीसँग राम्ररी बोल्ने, उनीहरूलाई माया गर्ने गर्न थालेँ । आजभोलि छोराछोरीसँग राम्रोसँग व्यवहार गर्ने बानिको निरन्तर अभ्यास गरी घर राम्रो बनाउन सफल हुँदै गैरहेका छौँ । छोराछोरी पनि खुसी छन् । आफूले सिकेका कुरा अरूलाईपनि सिकाउने गरेकी छु ।

“माया पाएका र माया नपाएका बालबालिकाको दिमागी विकासमा फरक हुनेरहेछ”

भेरी नगरपालिका–३ मा बस्ने मेरो नाम कल्पना हो । आफै अपरिपक्क हुँदाखेरी आमा बन्नु परेकोले होला, बच्चालाई मायालु र सजिलो वातावरण कसरी दिने, कसरी राम्रोसँग हुर्काउने बढाउने र उनीहरूलाई सिकाउन सकिन्छ भन्ने कुरा थाहा थिएन । मेरो छोरा छेऊमा आउँदापनि झिजो मान्ने स्वभाव ममा थियो । उनीहरू मसँगै किन आएको होला जस्तो लाग्थ्यो ।

हाम्रो वडामा आयोजना भएको अभिभावक शिक्षा कार्यक्रममा सहभागी हुने मौका पाएपछि आजभोलि सकेसम्म धेरै समय बच्चाहरुसँगै बिताउन थालेकी छु । बालबालिकाप्रति गर्ने मेरो व्यवहारमा पनि परिवर्तन आयो । माया पाएका र माया नपाएका बालबालिकाको दिमागी विकासमा फरक हुनेरहेछ । अभिभावकले आफ्नो बच्चालाई माया गरेको छु भनेर मात्र नपुग्ने रहेछ, माया त देखाउनुपर्ने रहेछ, हामीले गरेको माया हाम्रो बच्चाले महसुस गर्नुपर्नेरहेछ । माया पाएको बच्चाको दिमाग र माया नपाएको बच्चाको दिमागको स्क्यान फोटो सहजकर्ताले कक्षामा देखाउँदा मेरो मन छोएको थियो । माया देखाउन सकिने धेरै तरिकाहरू रहेछन् तिनका बारेमा पनि अरू आमाहरूको अनुभव पनि सुन्ने मौका पाएँ । मैले पनि मेरा छोराहरूलाई माया देखाउनुपर्छ र मेरो माया उनीहरूले थाहा पाउनुपर्छ भन्ने कुरा मेरो मनमा पस्यो ।

आजभोलि म फुर्सद मिलाएर धेरै समय छोराहरूसँग बिताउँछु, कुराकानी गर्छु, उनीहरूलाई मनपर्ने खानेकुरा पकाएर खुवाउँछु । कहिलेकाहीँ उनीहरू जस्तै भएर उनीहरूसँगै खेल्छु । कहिलेकाहीँ उनीहरूलाई कथा सुनाउँछु, खेल्ने सामानहरू किनिदिन्छु । यसो गर्दा उनीहरु खुशी हुन्छन् र उनीहरु खुशी भएको देख्दा आफूलाई पनि खुशी लाग्छ ।

“हामीले नानीबाबुसँग कुराकानी गर्न शुरु गर्‍यौँ “

भेरी नगरपालिका–९ बस्ने मेरो नाम कल्पना हो । हाम्रो घरमा साना केटाकेटीले ठुलो मान्छेको अगाडि बस्न र बोल्न मिल्दैनथ्यो । यसो गर्न दियो भने केटाकेटी मात्तिन्छन्, पुल्पुलिन्छन् भन्नुहुन्थ्यो ।

म र मेरो जेठानी दिदी बालसंवेदनशील अभिभावक कक्षामा सहभागी भयौँ तब त्यहाँ सुनाइएको कथामा, एउटाको घरमा आमाबुबाले आफ्नो छोरालाई समय दिएर उसको कुरा सुन्ने, के के कुरा मन पर्छ सोध्ने, गरेको कामको प्रशंसा गर्ने गर्दा ऊ सबैको अगाडि निर्धक्क भएर बोल्न सक्ने आफ्नो कुरा अरूलाई बताउन सक्ने आत्मविश्वासी भएको थियो भने अर्को बालकको आमाबुवा घर बाहिर जागिर गर्ने, साँझ घरमा आएर आमाले भान्साको काम सकेर टि.भी.मा व्यस्त हुने, बुवा कम्प्युटरमा व्यस्त हुने, छोराले केही कुरा सोधे पनि केही वास्ता नगर्ने, बरु झिँजो गरेको भनि गाली गर्ने गर्नाले त्यो बालक अरूको अगाडि बोल्न र आफ्नो कुरा भन्न नसक्ने, केही काम गर्न डराउने भएको कथा सुनाउँदा मलाई मेरा घरका बालबालिकाको याद आयो । हामीले हाम्रा बालबालिकालाई अनुशासित बनाउने नाउँमा उनीहरूलाई कमजोर बनाएका रहेछौँ भन्ने लागेर म छाँगाबाट खसे जस्तै भएकी थिएँ ।

त्यस दिन दिदीले भन्नुभयो– "वास्तवमा मैले आजसम्म गल्ती गरेको रहेछु, यस्तो गल्ती अब गर्नेछैन ।" सोही दिनदेखि हामीले नानीबाबुसँग कुराकानी गर्न शुरु गर्‍यौँ । आज तिमीहरूलाई के खान मन लागेको छ भनी सोधेर मात्र खाना पकाउने, आफूसँगै गएर स्कुल पुर्‍याउने गर्न थाल्यौँ । कक्षामा सिकेका कुराहरू सबै सासूलाई पनि सुनायौँ, बुझायौँ भने एकदिन हामी जाने कक्षामै सासूलाई पनि लिएर गयौँ । त्यस कक्षाबाट फर्केर आएपछि मेरो सासूले मेरो ४ महिनाको बाबुसँग कुरा गर्दै नुहाईदिने, तेल लगाईदिने, खेलाउने, भुलाउने, खुवाउने गर्नथाल्नु भयो । कहिलेकाहीँ त दिदीको छोरी र मेरो छोरालाई दायाँ बायाँ काखमा राखेर नचाउँने गीत गाउँने गर्नुहुन्छ ।

अहिले मेरी सासूआमाले, यति कुरा पहिले थाहा पाएको भए पहिलेका नातीनातिनीहरूलाई त्यस्तो व्यवहार गर्दैनथ्यौँ अब यो नातीलाई कहिलै त्यस्तो व्यवहार गर्दिन भन्न थाल्नु भएको छ । यसरी कार्यक्रमले म, मेरी जेठानी दिदी र सासूमा बालबालिकाप्रति गरिने व्यवहारमा निकै परिवर्तन ल्याइदिएको छ । हाम्रो घरको वातावरण नै रमाइलो बनाइदिएको छ ।

“बालबालिकाको कुरा ध्यान दिएर सुनिदिनुपर्ने रहेछ”

भेरी नगरपालिका–१० बस्ने मेरो नाम मनिषा हो । हाम्रो गाउँमा बाल संवेदनशील अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन भयो र म पनि सहभागी भएँ । अभिभावक शिक्षा कार्यक्रमका विभिन्न कक्षाहरु मध्ये एक बालबालिकासँग अर्थपूर्ण र फलदायी कुराकानी गर्ने भन्ने विषयमा थियो ।

बालबालिकालाई हामीले माया मात्र गरेर नहुने रहेछ त्यो सँगसँगै उनीहरूले सोधेका सबै कुराहरूमा ध्यान दिएर सुनिदिनुपर्ने रहेछ र उनीहरूका जिज्ञासाहरूको बुझिने गरी अर्थ बताइदिनुपर्ने रहेछ भन्ने कुरा थाहा पाएँ । अभिभावकले आफ्ना छोराछोरीहरूको जिज्ञासा, खुलदुलि नमेटाएर गर्ने व्यवहारले बालबालिकाको बौद्धिक विकासमा असर गर्ने रहेछ । त्यसपछि मैले आफूले ठुली छोरी नजिक आएर कुरा गर्न खोज्दा उसले झिंजो गरेको भनि हप्काएको, केही कुरालाई देखाएर यो के हो ? भनेर सोध्दा तलाई किन चाइयो भनी गाली गरेको, अनि स्कुल जान्न भन्दा पिटेर पठाएको कुरा सम्झेँ र यही कारणले मेरी छोरी मबाट टाढा भएकी रहिछन् भन्ने लाग्यो । त्यसो गरेकोमा साह्रै पछुतो लाग्यो ।

अहिले मैले छोरीहरूलाई गाली गर्न छोडेकी छु । गृहकार्य गर्दा नजाने पनि सिकाइदिन्छु । घरमा आएपछि स्कुलमा दिन भरी के के पढ्यौ भनेर सोध्छु र मैले पनि दिनभरी गरेको काम भन्छु । उनीहरू पनि स्कुलमा पढेको, सर म्याडमले भनेका कुरा खुसी भएर भन्छन्, कथाहरू सुनाउँछन् । आजभोलि छोराछोरीले कुनै खेल खेल्दा, नयाँ बस्तु देखेपछि, के हो ? भनेर सोध्छन्, घरमा नयाँ पाहुना आएपछि उहाँ को हुनुहुन्छ, मैले के भन्नु पर्छ, कुनै नयाँ ठाउँमा जाँदा यो कुन ठाउँ हो ? भनी सोध्छन् । यस्तो बेला मैले झिँजो नमानेर उनीहरूले बुझ्ने गरी सबै कुरा बताउँछु । यसले गर्दा मेरा छोराछोरीहरू मसँग धेरै खुसी हुन्छन् र जिज्ञासु भएका छन् ।

“बालपोषण भत्ताले थोरै भएपनि पोषिलो खानाको जोहो गर्न सजिलो भएको छ“

भेरी नगरपालिका–१३ मा बस्छिन् पानसरी । पाको उमेरकी पानसरीका छोरा बुहारी कामका लागि भारतमा बस्छन् र उनीसँग नाति नातीनीहरु बस्छन् । पानसरीलाई ५ वर्ष मुनिका बालबालिकालाई सरकारले बाल पोषण भत्ता दिन्छ भन्ने कुरा थाहा थिएन । उनको गाउँमा सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्न छुटेकाका तथ्याङ्क सङ्कलन गर्न पहाडी क्षेत्र अभियानका कर्मचारीहरू आएर पानसरीलाई भत्ताको बारेमा बताएका थिए । त्यसको लागि बालबालिकाको जन्म दर्ता चाहिने कुरा बताएका थिए । पानसरीले दुईजना नातिनीको उनीहरूका आमाबुवा घरमा नभएकोले जन्मदर्ता नभएको बताईन् । उनलाई हजुरआमा सूचक बसेर पनि जन्मदर्ता बन्छ भन्ने थाहा थिएन ।

पानसरीलाई पहुँच परियोजनाले उनको नातिनीहरूको जन्मदर्ता र एक जना नातिनीको बालपोषण भत्ताका लागि आवश्यक समन्वय र सहयोग गरेको थियो । हाल उनकी नातिनीले बालपोषण भत्ताको रकम मासिक ५३२ रुपैयाँ प्राप्त गरिरहेकी छिन् । उक्त भत्ताको रकमले उनले नातीनीलाई थोरै भएपनि पोषिलो खानाको जोहो गर्न सजिलो भएको छ ।

(Birth Registration Certificate)

"बालबालिकालाई माया देखाउनु पर्ने रहेछ"

भेरी नगरपालिका–१२ बस्ने मेरो नाम रबिना हो । हाम्रो गाउँमा अभिभावक कक्षा सञ्चालन भयो र म पनि उक्त कक्षामा सहभागी भएँ । कक्षामा बस्दा एक दिन बालबालिकालाई माया देखाउने र उनीहरूको अगुवाईलाई पछ्याउने भन्ने विषयमा छलफल भयो । छलफलमा बालबालिकालाई खाना दिएर, कपडा दिएर र चाहिने बस्तु दिएर मात्र हुदैन, हामीले गरेको माया उनीहरूले महुसुस गर्नको लागि माया देखाउनु पर्नेरहेछ भन्ने कुरा सिकियो । हामीले बच्चाहरूको लागि दुःख त गरेका छौँ तर हामीले गरेको माया हाम्रो छोराहरूले थाहा पाएका छैनन् जस्तो लाग्यो । वास्तवमा आज मलाई पछुतो लाग्छ, जीवनमा दुःख त धेरै गरियो बच्चाहरुको लागि तर जसको लागि दुख गरेको हो उनीहरुले के चाहेका छन् भन्ने तिर ध्यान गएन ।

आजभोलि म छोराहरूलाई मनमर्ने खानेकुरा पकाइदिने गर्छु । छोराहरूसँग साथी जस्तै गरेर आफूले गरेको दिनभरीको काम भन्छु । ठूलो बाबुले आफूले स्कुलमा सरम्यामहरूले पढाएको कुरा साँझमा मलाई र हजुरआमालाई भन्छ । छोरालाई गृहकार्य गराउने, सरसफाइ गरिदिने, सानो बाबुलाई दिनभरी कहिले मैले र कहिले सासूआमाले खेलाउने गर्छौं । कुरा गर्दै खेलाउदै गर्दा बाबु साह्रै खुसी हुन्छ । श्रीमान्ले पनि विदेशबाट छोराहरूसँग लामो समयसम्म फोनमा कुरा गर्नुहुन्छ । धेरै कुरा सम्झाउनु हुन्छ । आजभोलि मेरी सासू आमा भन्नुहुन्छ– "पहिला मेरा रीसले नातिहरूलाई गाली गर्थे, सजाय दिन्थे तर बल्ल मेरा छोराबुहारीको चेत आएछ ।"

"सजाय दिएर खुवाउने बानी छोडेँ"

मेरो नाम सोनिया हो । म भेरी नगरपालिका –३ मा बस्छु । जब म अभिभावक कक्षामा बसे तब मैले मेरो बाबुलाई आफैले कमजोर बनाएको महसुस गर्न पुगेँ । कक्षामा स्तनपानको महत्व र पूरक तथा थप खाना भन्ने पाठ पढाउनुभयो । बच्चाको लागि पूर्ण स्थानपानको कति धेरै महत्व रहेछ, आमाको दूधमा सबै खालका पोषक तत्वहरू पाइँदो रहेछन् । साथै बच्चा ६ महिना भएपछि अन्य पोषिला खानेकुराहरू पनि दिनमा चार प्रकारका खुवाउनु पर्दोरहेछ । यसले गर्दा बच्चाको सर्वाङ्गीण विकास हुनेरहेछ भन्ने कुरा थाहा पाएँ । बच्चालाई दिनमा १० देखि १२ पटक र राति चारपटकसम्म दूध खुवाउनु पर्दोरहेछ । कुपोषित भएका बालबालिकाको दिमागले बच्चा ठुलो भएपछि पढेका कुराहरू सम्झन नसक्ने, नयाँ कुराहरू सोच्न नसक्ने हुने गर्छ भनि सहजकर्ताले भन्दा त कस्तो मन चसक्क गरेको थियो । मैले त मेरो बाबुलाई सानोमा पूर्ण रूपमा स्तनपान नै गराएको थिएन । त्यही भएर मेरो बच्चा कमजोर भएर झिझिएको हो भन्ने ज्ञान ममा थिएन ।

अहिले मैले बच्चाले कसरी खान्छ र के खान रुचाउँछ त्यही कुरा बनाएर खुवाउने गरेकी छु । कहिले नरम जाउलो, कहिले खिर, कहिले गाजर र सुजी मिसाएको हलुवा बनाएर खुवाउने गर्छु । प्रत्येक महिना तौल बढेको छ कि भनेर नजिकैको मेडिकलमा गएर उसको तौल लिने गर्दछु ।

पिटेर र कुटेर बालबालिकालाई खुवाउनु भन्दा उनीहरूसँग नै बसेर खाँदा र फरकफरक स्वादका नरम खानेकुरा बनाएर खुवाउँदा उनीहरूले पोषणयुक्त खानेकुरा सजिलै खाने रहेछन् भन्ने पनि बुझेको छु र त्यसै गर्ने निरन्तर प्रयास गरिरहेको छु । जसले गर्दा उसको स्वास्थ्य पनि राम्रो भैरहेको छ ।

“बच्चाहरुले भन्छन्, आजभोलि हामीलाई किन गाली गर्नुहुन्न ?”

म भेरी नगरपालिका–१ मा बस्ने सुजन हुँ । मेरो ३ वटा छोराछोरी छन् । कहिलेकाही छोरी स्कुल जान नमान्दा गाली गरेर पठाउथेँ । गृहकार्य गराउँदा नजानेपछि यत्ति पनि जान्दिनस् भनेर गाली गर्थेँ । आफूहरू कुरा गरिरहेको बेलामा बच्चाहरु आउँदा ठुलो मान्छेहरू कुरा गरिरहेको सयममा केटाकेटी बोल्नु हुँदैन, उता जाँ भन्थेँ ।

अभिभावक शिक्षा कक्षामा समानुभूतिपूर्ण व्यवहार गर्ने भन्ने विषयमा छलफल भयो । छलफलमा सहजकर्ताले "श्रीमान् अफिसबाट आउँदा थकाइ मानेर आउनु भएको होला पानी पिउनुहुन्छ ? भन्दै सम्मान पूर्वक पानी दिएको र छोरी स्कुलबाट आएर ममीसँग पानी माग्दा आफू काममा व्यस्त भएको भन्दै छोरीलाई रिसाउँदै बल्ल तल्ल पानी दिएपछि अचानक छोरीको हातबाट पानीको गिलास खस्दा छोरीलाई रिसाएर सजाय दिएको, अब पानी आफै खाँ भनेको र त्यतिबेला आमाको व्यवहारले गर्दा छोरीले दुःख मानेर रोएको" अभिनय गराउनु भयो । त्यो अभिनय त मैले मेरै घरको घटना जस्तो माने र मैले मेरा छोरीहरूलाई त्यस्तै व्यवहार गर्दा मेरो छोरीहरूलाई पनि त्यस्तै भयो होला भन्ने महसुस गरेँ । त्यसदिन देखि म यस्तो गर्दिन भनेर बाचा गरेँ ।

आज भोलि मैले छोरीहरूलाई पिट्न र गाली गर्न छाडेकी छु, सम्मानजनक भाषामा बोल्छु । उनीहरूसँगै बसेर समय बिताउछु, गृहकार्य गर्न सघाउँछु, विरामी हुँदा तुरुन्तै अस्पताल लैजान्छु । एक दिन जेठी छोरीले "आजभोलि हामीलाई किन गाली गर्नुहुन्न ? किन पहिला भन्दा धैरै माया गर्नुहुन्छ ? पहिला यो खाना पकाम भन्दा रिसाउनुहुन्थ्यो आजभोलि के पकाउ भनि सोध्नुहुन्छ" भन्छिन् ।

अभिभावक सचेतना कार्यक्रम सञ्चालनका लागि तालिम प्राप्त सहजकर्ताहरुको विवरण

क्र.सं.	सहजकर्ताको नाम	नगरपालिका	वडा नं.
१	मनसरी पुन	भेरी नगरपालिका	१
२	सिता चनारा	भेरी नगरपालिका	१
३	सपना चन्द	भेरी नगरपालिका	२
४	निर्मला वली	भेरी नगरपालिका	२
५	सारदा वली शाह	भेरी नगरपालिका	२
६	विपना शाह	भेरी नगरपालिका	३
७	रुपा विक	भेरी नगरपालिका	३
८	विन्दा शाही	भेरी नगरपालिका	३
९	सुनिता सिंह	भेरी नगरपालिका	३
१०	तुला वली	भेरी नगरपालिका	४
११	रितु चन्द	भेरी नगरपालिका	४
१२	ललिता थापा	भेरी नगरपालिका	५
१३	अनिता विक	भेरी नगरपालिका	५
१४	हरिसा विक	भेरी नगरपालिका	६
१५	ललिता वली	भेरी नगरपालिका	६
१६	दुर्गा विक	भेरी नगरपालिका	६
१७	रिता चन्द	भेरी नगरपालिका	७
१८	सम्झना शाही	भेरी नगरपालिका	७
१९	ललिता विक	भेरी नगरपालिका	८
२०	सरस्वती बस्नेत	भेरी नगरपालिका	८
२१	कल्पना घर्ती	भेरी नगरपालिका	९
२२	रुपा शाही	भेरी नगरपालिका	९
२३	सुप्रिना चन्द	भेरी नगरपालिका	९
२४	शोभा मल्ल	भेरी नगरपालिका	१०
२५	कौशिला खत्री	भेरी नगरपालिका	१०
२६	पार्वती कार्की	भेरी नगरपालिका	११
२७	रुपकला शर्मा	भेरी नगरपालिका	११
२८	सलिना विक	भेरी नगरपालिका	११
२९	गिता भारती	भेरी नगरपालिका	१२
३०	अनिता सिंह	भेरी नगरपालिका	१२
३१	सरस्वती गिरी	भेरी नगरपालिका	१३
३२	विनिता के सी	भेरी नगरपालिका	१३

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 समूदायस्तरमा यस परियोजनाको कार्यान्वयन पहाडी क्षेत्र विकास अभियानले गरिरहेको छ ।

प्रकाशनः
भेरी नगरपालिका, जाजरकोट र सेभ द चिल्ड्रेन

कथा सङ्कलनः
पहाडी क्षेत्र विकास अभियान, जाजरकोट

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

पहाडी क्षेत्र विकास अभियान, जाजरकोट
फोन नं. ०८९–४३००८९
इमेलः info@hrdcjajarkot.org.np

With support from
Finland's development
cooperation

Save the Children

HRDC, Jajarkot
Estd: 2055