नारायण नगरपालिका, दैलेख
कर्णाली प्रदेश, नेपाल

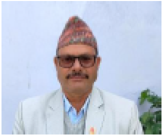
पहुँच परियोजना
सफलताका कथाहरू

पहुँच परियोजना
सफलताका
कथाहरू

फोन नः ०८९४१०१३५

नारायण नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, दैलेख
कर्णाली प्रदेश, नेपाल

भनाई



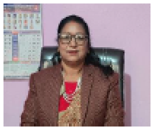
नेपालको संविधानले सामाजिक सुरक्षालाई नागरिकको हकको रुपमा स्थापित गरिदिएको छ। समाजमा पछाडी परेका, असहाय, जोखिम तथा संकटासन्नतामा रहेका नागरिकहरुलाई राज्यको तर्फबाट सामाजिक सुरक्षाको प्रत्याभूतिका लागि संघीय सरकार, प्रदेश सरकारका साथसाथै स्थानीय सरकारले पनि विभिन्न कार्यक्रमहरु निर्माण गरि सञ्चालन गरिरहेको छन। यस पालिकामा पुहँच परियोजनाले सन् २०२२ देखि सरकारको प्राथमिकतामा रहेको सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमहरुलाई नागरिकसम्मको 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 सुसाहार, 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 क्रियाकलापहरुद्धारा 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 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।

लोमन शर्मा
नगर प्रमुख
नारायण नगरपालिका, दैलेख

फोन नः ०८९४१

नारायण नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, दैलेख
कर्णाली प्रदेश, नेपाल

भनाई



सामाजिक सुरक्षा भत्ता तथा अभिभावक सचेतना कार्यक्रम सेभ द चिल्ड्रेन र एभरेष्ट क्लब दैलेखको साझेदारी तथा यस नगरपालिकाको सहकार्यमा 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 अभिभावक सचेतना कार्यक्रम पनि सञ्चालन गरि बालबालिकाको विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको कुरा मैले प्रत्यक्ष रुपमा अनुगमनको दौरान महशुस गरेको छु । परियोजनाले पारेको प्रभावलाई लिएर पालिकासँगको सहकार्यमा सफलताका कथाहरु निर्माण गर्न सहयोगी भूमिका खेलेकोमा परियोजनाको सम्पूर्ण टिमलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

तप्ता कुमारी थापा
नगर उप प्रमुख
नारायण नगरपालिका, दैलेख

E-mail:ito.narayanmun@gmail.com
Website:www.narayanmun.gov.np

फोन नः ०८९४१०१३५

नारायण नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, दैलेख
कर्णाली प्रदेश, नेपाल

भनाई

बाल सम्वेदनशील सामाजिक सुरक्षा परियोजना सेभ द चिल्ड्रेन र एभरेष्ट क्लब दैलेखको 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। यसका साथसाथै बालबालिका र अभिभावकबीचको सु–सम्बन्ध स्थापना गर्न, बालबालिकाको उचित स्याहार सुसार लागि अभिभावक सचेतना कार्यक्रम पनि सञ्चालन गरिरहेको छ । अभिभावक सचेतना कार्यक्रमले समुदायका विशेष गरि आमाहरुले बालबालिकालाई हुर्काउने परम्परागत हानिकारक अभ्यासहरुलाई घटाउदै बालबालिकालाई सकारात्मक तवरबाट कुराकानी तथा स्याहार सुसार गर्ने वातावरणको सृजना भएको छ। परियोजनाले नगरपालिकासँगको सहकार्यमा आफ्ना गतिविधि निर्माण गरि स्थानीय सरकारको नीति तथा कार्यक्रममा सहयोगी भूमिका खेलेको छ । यसै सन्दर्भमा परियोजना सञ्चालनका कारण लाभग्राहीहरुमा परेको सकारात्मक प्रयासहरुलाई समेटेर सफलताका कथा प्रकाशन गर्न र यस पालिकाको वेबसाईटबाट उक्त कथाहरु प्रकाशन गर्न सहयोगी भूमिका खेल्नु भएकोका सेभ द चिल्ड्रेन र एभरेष्ट क्लब दैलेखलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु।

रेशम बहादुर बुढा
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
नारायण नगरपालिका, दैलेख

E-mail:ito.narayanmun@gmail.com
Website:www.narayanmun.gov.np

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 नारायण नगरपालिका दैलेखका ११ 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

नगरपालिकाका ११ वटा वडाका २९ जना महिलाले अभिभावक कक्षा सहजीकरण सम्बन्धि तालिम प्राप्त गरि समूदायस्तरमा अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेका छन् ।

४७४ 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 १८१ जना मध्ये बालपोषण भत्ताको लागि १०३ जना, पूर्ण अपाङ्गता भत्ताको लागि ६ जना, अति अशक्त अपाङ्गता भत्ताको लागि ८ जना, बाँकि अन्य भत्ताका लिग योग्य व्यक्तिहरू 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 भत्ता कार्यक्रममा सबैको पहुँच सुनिश्चितताका लागि आधारभूत कार्यविधि निमार्ण भई कार्यान्वयन भइरहेको छ ।

स्थानीय जनप्रतिनिधिहरुको भनाई

म आफै पनि अभिभावक कक्षाको सेसनमा अनुगमन गरेको छु । त्यहाँ हुने छलफलको बिषयबस्तु र सहजीकरण गर्ने तरिका साह्रै व्यवहारीक छ र समय सान्दर्भिक पनि लाग्यो । समुहमा बच्चाको अभिभावक तथा आमाले आफ्नो बच्चालाई पिट्न छोडेको र धेरै भन्दा धेरै समय दिने गरेको कुरा मैल बुझें, जुन बच्चाको हुर्काइमा सबैभन्दा महत्वपुर्ण छ किनकी हाम्रो बाल्यकाल धेरै जसो पिटाई पाएर नै वितेको थियो । त्यसैले त हामी धेरै रिसाहा छौं ।

शैलेस कुमार श्रेष्ठ, वडा नं. १

सामाजिक सुरक्षा भत्ता कार्यक्रमलाई पुर्ण रुपमा सुनिश्चित गर्नको लागि हामी जनप्रतिनिधिहरु सबैको सहभागितामा हाल नारायण नगरपालिकामा सामाजिक सुरक्षा नीति र यसको कार्यान्वनको लागि आधारभुत कार्यविधि पनि निर्माण भैसकेको छ र मलाई लाग्छ की यसै आर्थिक बर्षमा हामी बाँकी सामाजिक सुरक्षा भत्ताबाट छुटेकाहरुलाई सुविधामा जोड्ने प्रक्रियामा छौं । यसरी हामी आफैले छलफल गरेर पनि हामिलाई चाहिने ऐन, नीति र कार्यविधि तयार गर्न सकिने रहेछ । आफैले निमार्ण गरेका दस्तावेज धेरै नै व्यवहारीक हुने महशुस गरेको छु । पहुँच परियोजनालाई हृदय देखि नै धन्यवाद छ ।

अहिमान सिंह थापा, वडा नं. ५

सामाजिक सुरक्षा भत्ताका लागि योग्य कोही नछुटोस् र कोही नदोहोरीयोस् भन्ने मुल नारालाई मुल मन्त्रका रुपमा राज्यले पनि समेट्न नसकेको ब्यक्तिहरुलाई सेवामा समावेश गराउन सफल भएको छ । हामी जनप्रतिनिधिहरुलाई पनि यस वडामा गुनासो सुनुवाईको समिती मार्फत आएका गुनासोको बारेमा संवेदनशील बनाएको छ ।

कृष्ण सुवेदी, वडा नं. ६

पहुँच परियोजनाले सामाजिक सुरक्षा भत्ताको पहुँच भन्दा बाहिर रहेका ब्यक्तिहरुलाई भत्तामा आबद्ध गर्नमा सहयोग गरेको छ । अभिभाबक सचेतना कार्यक्रमको माध्यमबाट असल अभिभावक बन्नको लागि राम्रो योगदान भइरहेको छ । बालबालिका, जेष्ठ नागरिक, र अपाङ्गता भएका ब्यक्तिहरुको पहुँच अभिबृद्धिको लागि एकदम अहम भुमिका निर्वाह छ ।

महेन्द्र विक्रम खड्का, वडा नं. ९

अभिभावक कक्षा समुदाय स्तरमा चलाउनु भएको छ । अभिभावक कक्षाको विषयबस्तु धेरै नै व्यवहारीक छ र समय सान्दर्भिक लाग्यो । यो कार्यक्रम सबै बच्चाका आमा र स्याहारकर्तारुहलाई समेटिन सके धेरै राम्रो हुने थियो ।

गोपाल बि.सि, वडा नं. ९

“बच्चाले चकचक गरेका हुदैनन्, उनीहरूले नयाँ कुरा सिक्न खोजिरहेको हुँदा रहेछन्”

मेरो नाम भद्रा कुमारी हो । हाल नारायण नगरपालिका दैलेखमा बस्छु । अभिभावक शिक्षा कार्यक्रमको बारेमा थाहा पाएपछि सहभागी हुने मौका पाएँ । यस कार्यक्रमको विभिन्न कक्षाहरूमा छलफल गर्दा बालबालिका पनि हामी जस्तै व्यक्ति सरह हुन्, उनीहरूका पनि आफ्नै इच्छा, चाहना हुन्छन् भन्ने कुराले मलाई आफ्नो बाल्यकालको दिनहरू याद आईरहेको थियो । हामी हुर्किदै गर्दाको अवस्था र अहिलेको हामीले गर्ने व्यवहारमा धेरै नै फरक थियो । मैले आफ्नो ३ वर्षकी छोरीलाई कस्तो वातावरणमा हुर्काइरहेकी छु भन्ने कुरा मैले उसलाई गर्ने व्यवहार, समय भएरै पनि उसलाई खाने र लाउने कुरा बाहेक अरू बेला वास्ता नगरेको कुरा याद आउन थाल्यो । बच्चासँग समय बिताउने, खेल्ने, उनीहरूले गरेका राम्रा कुरामा स्यावास भनि प्रशंसा गर्ने आदि व्यवहारले मात्र पनि बच्चालाई आफूलाई माया गरेको भनेर थाहा पाउँदा रहेछन् ।

मैले कक्षामा छलफल भएका कुराहरू व्यवहारमा लागू गर्ने कोसिस गरिरहेकी छु । शुरु शुरुमा आफ्नो पहिलाको बानी त्याग्न धेरै गाह्रो भएको थियो पछि बिस्तारै बिस्तारै कक्षामा छलफल भएका कुराहरूलाई सम्झिदै गर्दै छोरीप्रति राम्रो व्यवहार गरिरहेकी छु । मेरो छोरी मसँग कुरा गर्दा खुशी हुन्छे ।

आफूलाई लागेको कुरा सोधेर जवाफ नपाउँदासम्म छोरी मलाई हैरान पार्छिन् । यो बच्चाको सिक्ने बेलाको समय रहेछ र घरमा भएका सामानहरू चलाउने, चकचक गर्ने भनेको नयाँ कुरा सिक्न खोजेका रहेछन् भन्ने थाहा पाएँ । अहिले म यी कुरामा रिसाउँदिन । सोधेका कुराको जवाफ दिने कोसिस गर्छु । आजभोलि छिमेकमा कसैले बच्चालाई करायो, पिट्यो भने आफ्नै छोरीलाई पिटेको जस्तो लाग्छ । त्यसैले म मेलापात जाँदा, माईती जाँदा, जहाँ पनि कक्षामा छलफल भएको केही न केही कुरा त्यहाँ गरिहाल्छु । दिदी बहिनीहरूले पनि सुन्छन् ।

“अभिभावकले जस्तो व्यवहार गर्छन् बालबालिकाले त्यसको सिको गर्ने रहेछन्”

मेरो नाम बिनिता हो । म नारायण नगरपालिका, १, दैलेखमा बस्दछु । हामी छोराछोरी सहित ६ जनाको परिवारमा बस्दछौँ । म सधै मेरा बच्चाहरू सफल बनुन् र असल बनुन् भन्ने सोच्थे तर असल कसरी बनाउन सकिन्छ भन्ने कुराको लय पाउन सकिरहेकी थिइन । म कहिलेकाहीँ बच्चाहरूलाई नमिठो पनि बोल्थेँ, सजाय दिने गर्थेँ र खासै उनीहरूका लागि समय पनि दिदैनथेँ ।

जब म अभिभावक कक्षामा सहभागी भए, छोराछोरी हुकाईबढाई गर्ने तरिकाहरू अझ राम्रोसँग सिके । अरू सहभागी आमा र सहजकर्ताहरूको अनुभव सुन्न पाएँ । मेरा बच्चाहरू हुर्काउदै गर्दा मैले गरेका व्यवहारहरू सम्झिएँ, जो बच्चाको लागि गलत थिए, उनीहरूको मनमा चोट पुर्याएर गरेका मेरा गल्तीहरू बुझेँ र अभिभावकले राम्रो व्यवहार गर्यो भने छोराछोरीले त्यही सिको गरी राम्रो मान्छे बन्न सक्छन् भन्ने कुरा महसुस गरेँ । आजभोलि म उनीहरूलाई कुनै पनि नराम्रो शब्द बोल्दिन, गाली गर्दिन, उनीहरूलाई पिट्न नि छोडेकी छु, । मायालु तरिकाले बोलाउँछु, उनीहरूलाई समय पनि पहिले भन्दा धेरै दिने गरेकी छु । जेठो छोरालाई होमवर्क गर्दा छेउमा बसेर मद्दत गरिदिन्छु ।

अहिले बाहिरको खानेकुरा खुवाउन छोडेका छौँ । घरमै पाईने खाना बनाएर खुवाउने गरेको छु । हरेक कुरा गर्नु अघि यसले मेरो छोराहरूलाई के असर गर्छ वा के फाईदा गर्छ भनेर एकपटक सोच्ने गर्छु । म चाहन्छु कि मेरा छोराहरू स्वस्थ र खुसी भएर हुर्किउन, मेरो परिवारको हरेक क्रियाकलापले उनीहरूलाई नराम्रो असर नगरोस् । मेरा छोराहरूको भविष्य मेरा लागि महत्वपूर्ण छ त्यसैले म प्रत्येक दिन असल आमा बन्ने कोसिस गरिरहेकी छु । मेरो क्षमता अनुसार उनीहरूको खानपिनमा पनि उत्तिकै ध्यान दिएकी छु । मैले बुझेका सबै कुराहरू मेरो श्रीमान् र सासूलाई पनि सिकाईरहेकी छु । यी सबै कुराहरू गर्नका लागि मलाई अभिभावक कक्षाले पूरा सोच नै फेरिदिएको छ ।

“अभिभावक कक्षाले बालबालिकासँगको व्यवहारका साथै मलाई समाजमा बोल्न सक्ने बनायो”

मेरो नाम बिनिता हो । म नारायण नगरपालिका, दैलेख मा बस्छु । पहिला पहिला म दुधे बालकलाई माइती घरमा छाडी काममा बिहान जान्थेँ र साँझमात्र फर्कन्थेँ । अभिभावक कक्षामा सहभागी भएपछि थाहा भयो कि यसरी मैले मेरो छोरालाई छाडेर काममा जाँदा केही पैसा त प्राप्त गरेँ तर मेरो बच्चालाई दिनुपर्ने समय सबै बर्बाद गरेको रहेछु । अभिभावक कक्षाले हामी आमाहरूलाई निकै परिवर्तन गरायो । बालबालिकालाई कसरी हेरचाह गर्ने, बालबालिकाको भविष्य अभिभावकको हातमा हुने रहेछ भन्ने विषयमा थाहा पाइयो ।

अभिभावक कक्षामा सहभागी भएपश्चात् मैले दुवै छोराहरूलाई प्रयाप्त समय दिने गरेको छु । उनलाई विद्यालयमा जाँदा आउदा लिन र पुर्याउने आफैले गरेकी छु भने उनले दिनभरी के के क्रियाकलाप गर्छन् सोध्ने र राम्रो कुरालाई स्यावास भन्ने गरेकी छु भने नराम्रा व्यवहारहरूलाई विस्तारै यो हुँदैन भनेर अर्थ लगाइदिने गरेको छु । आजकल मैले बालबालिकालाई आफ्नो घर तथा बारीमा उत्पादन भएका ताजा खानेकुराहरू खुवाउने गरेकी छु भने बजारमा उपलब्ध हुने पाकेटको खाने चिजबाट टाढा राखेको छु । जसबाट बच्न गएको सानोसानो पैसालाई तिनै छोराहरूको खुत्रुकेमा बचत पनि गरिदिएकी छु । हाल उनीहरूको स्वास्थ्यमा पनि कुनै समस्या छैन ।

यो कक्षामा गएपछि मैले आफूलाई बोल्न नसक्ने रहेछु भनि महसुस गरेँ । विस्तारै आफैले म जसरी पनि सबैसँग बोल्ने कोसिस गर्छु भनेर अठोट गरेँ । वडा कार्यालयमा तरकारी खेतीका लागि ग्रिन हाउस (प्लाष्टिक टनेल) बाँडेको कुरा थाहा पाएँ र गएर भने अनि सहयोग पनि पाएँ । त्यसमा मैले तरकारी खेतीको सुरुवात गरेकी छु । अन्य खाद्यान्नका लागि आफ्नै खेतबारीबाट उत्पादन भएका अन्नहरूले आफ्नो परिवारलाई पुग्छ र बाँकी बेचेर पैसा पनि कमाएकी छु । आजभोलि सबैसँग बोल्न सक्ने भएकी छु । थाहा छैन् किन तर अभिभावक कक्षाले मलाई आफू बोल्न सक्नु पर्छ भन्ने आँट दिलायो ।

“बालपोषण भत्ताको महत्त्व के रहेछ, बल्ल थाहा पाएँ”

म गोमा, नारायण नगरपालिका वडा नं २ दैलेखमा बस्दछु । मैले अभिभावक शिक्षा कार्यक्रममा सहभागी हुने अवसर पाएँ । बालबालिकालाई समय दिने, सकारात्मक कुरा, घनिष्ट कुराकानी, सामाजिक सुरक्षा भत्ताको बारेमा जानकारी प्राप्त भयो जुन कुराहरू पहिले मलाई थाहा थिएन । समय दिएर हुर्काइएका बालबालिका भोलिका समाजका असल मान्छे बन्न सक्ने रहेछन् भन्ने कुराको ज्ञान प्राप्त भयो ।

अहिले मैले मेरो छोराको बालपोषण भत्ता प्रत्येक तिन–तिन महिनामा १,६०० रुपैयाँका दरले प्राप्त गर्ने गरेको छु । मैले उक्त पैसा मेरो छोराको पोषण युक्त खानेकुरामा खर्च गर्ने गरेको छु । जस्तो– दुध, माछामासु, अण्डा साथै फलफूल किनेर भरिपूर्ण हुने गरी छोराछोरीलाई खुवाउँछु । हाम्रो बच्चाको बारेमा राज्यले चिन्ता लिएर पोषण सुधार गर्न भनेर यो बाल पोषण भत्ता दिने गरेको रहेछ । अहिले हामीले बच्चाको नाममा पाएको मासिक ५ सय ३२ रुपैयाँको पनि बालबालिका कै लागि सही तरिकाले खर्च गरीदिए मात्र उसको स्वास्थ्यमा थप सुधार हुन सक्ने रहेछ भन्ने बुझे ।

बालबालिकालाई प्रदान गरिएको रकम उनीहरूकै लागि पोषणयुक्त खाना खुवाउन प्रयोग गर्नुपर्दछ । यस्ता कुरा हामी सबै आमाहरूले बुझ्नु जरुरी रहेछ । बाल्यकाल जीवनको असाध्यै महत्वपूर्ण आधार उमेर भएकोले यस उमेरमा उचित स्याहार र पोषणको आवश्यकता पर्दछ । यसले बालबालिकामा गरिने लगानी र प्रतिफलको अवस्था निर्कयौल गर्ने रहेछ । मैले पनि हरेक महिना बच्चाको भत्ताको पैसाले १ क्रेट अण्डा किनेर खुवाउने गरेकी छु ।

“बालबालिकालाई गुणस्तरीय समय दिन सिकेँ”

म किरण, नारायण नगरपालिका–१० मा बस्छु । मेरो छोरा १६ महिनाको छ । अभिभावक कक्षामा सहभागी भएपछि २ वर्ष भित्र बच्चाको दिमागको ८० प्रतिशत विकास हुन्छ भन्ने कुरा थाहा पाएँ । मेरो छोरालाई सानै उमेरदेखि विशेष ध्यान दिन थालेकी छु । पहिला मैले केवल उनलाई खाना खुवाउने, नुहाउने र सुताउने काम मात्र गर्थें । यति भए पुग्छ भन्ने लागेको थियो तर बालबालिकालाई केवल शारीरिक हेरचाह मात्र भएर नपुग्दो रहेछ । उनीहरूलाई यसको साथै, मानसिक र भावनात्मक हेरचाहको लागि अर्थपूर्ण समय बिताउन पनि अत्यन्त आवश्यक रहेछ भन्ने बुझाइ भयो ।

मेरो छोरासँग समय बिताउँदा उसलाई खेलाउन, कुरा गर्न र माया देखाउन ध्यान दिन्छु । बालबालिकाको स्वस्थ्य विकासको लागि यी सबै कुरा अत्यन्त आवश्यक छन् त्यसैले यस्तै कार्यमा समय बिताउँछु । बच्चाको हरेक कुरालाई ध्यान दिन्छु । मैले जे सिकें, त्यो सबैलाई बताउन चाहन्छु र अन्य आमाहरूलाई पनि प्रेरित गर्न चाहन्छु ।

हामीले बच्चालाई समय त दिएकै छौँ । कक्षामा सबै आमाले यहि भन्नु भयो । के तपाईंले आफ्नो बच्चालाई मोबाइल हेर्नको सट्टा कुरा गर्ने, कथा सुनाउने, गीत गाएर सुनाउने, खेल्ने गर्नु भएको छ त ? यदि छैन भने बच्चाको नजिक बसेको कुनै अर्थ भएन । बच्चालाई हामी अभिभावक साथमा छौँ भन्ने कुरा त उनीहरूले पो महसुस गर्दा रहेछन् । म आफूले पनि पहिले मोबाइल चलाएर व्यस्त हुन्थे । अहिले बच्चाको अगाडि मोबाइल चलाउन छोडेकी छु । बच्चा सुतेको बेला, बच्चा नभएको बेला मात्र चलाउछु । अरू छिमेकीको बच्चा मोबाइलमा झुण्डेको देख्दा त अचम्म लागेर आउछ । यो सबै हामीले बच्चालाई समय नदिएर रहेछ ।

“बालबालिकासँग कुराकानी गर्दा अभिभावकमा धैर्य चाहिने रहेछ”

मेरो नाम मनु हो । म नारायण नगरपालिकामा बस्छु । मैले पहिलो बच्चालाई कसरी हुर्काउने भन्ने कुरा खासै ख्याल गरिन । म काम गर्ने बेला उसलाई मोबाइल, टि.भि. देखाएर भुलाउने गर्थे किनभने उसलाई खेलाउन मलाई झन्झट लाग्थ्यो । मेरो छोरा अहिले पनि मोबाइल नै धेरै हेर्ने, टि.भि. हेरिरहने र पढ्न लेख्नमा खासै रुचि नराख्ने गरेको छ । यसरी यो सबै देख्दा देख्दै पनि बच्चामा परेको असरको बारेमा मैले सोचेको थिइन ।

अहिले तरकारी केलाउँदा, कपडा धुँदा, भाँडा माझ्दा पनि उनीहरूसँगै कुराकानी गर्दै, खेल्दै समय दिने गरेकी छु । कपडा धुँदा पनि उनीहरूले लगाउने कपडा चिनाएर धुन दिने, कपडा किन धुनु पर्छ ?, केले धुन सकिन्छ ? फोहोर कपडा लगाउँदा के हुन्छ ? भनेर सिकाउदै काम गर्न सकिने रहेछ । उनीहरूलाई दिएको समयले बालबालिकामा बोल्ने बानीको विकास हुने, नयाँ कुराको बारेमा जान्न रुचाउने, प्रश्न गर्न जान्ने रहेछन् । अभिभावक शिक्षा कक्षाले मलाई मेरो व्यवहार सुधार्न मदत गर्यो ।

मैले अब मोबाईल दिनुको सट्टा समय दिने गरेकी छु । काम गर्दा पनि समय दिने गरेको छु, बालबालिकाले पिरोल्दा पिट्ने र हान्ने भन्दा, रिसलाई नियन्त्रण गर्ने तरिका र धैर्य गर्ने, मायाले फकाउने उपायहरूको प्रयोग गर्न जाने । यो सिकाइको कारण मेरो जीवन र मेरो परिवारको सम्बन्धमा ठूलो सकारात्मक प्रभाव परेको छ । मैले अब बालबालिकालाई सम्मान र माया दिँदै, उनीहरूको लागि खुसीको वातावरण बनाउने प्रयास गर्दैछु । मैले सिकेका शिक्षा अरू साथी र दिदीबहिनीहरूलाई पनि सिकाइरहेकी छु ।

“मेरा बच्चाहरूले पाएको पोषण भत्तालाई पोषणयुक्त खानामै खर्च गर्ने गरेकी छु”

नारायण नगरपालिका दैलेखमा बस्ने मेरो नाम मीना हो । मैले अभिभावक कक्षामा सहभागी हुने अवसर प्राप्त गरे । मैले छोरीहरूलाई केवल खाना खुवाउने, नुहाउने र सुताउने काम मात्र गर्थें । जब म अभिभावक कक्षामा सहभागी भएँ, मैले धेरै कुरा बुझें । बालबालिकाको मानसिक र भावनात्मक हेरचाहको महत्व पनि थाहा पाएँ । खानामा नै हाम्रो जीवन र स्वास्थ्य जोडिएको हुने रहेछ । पोषणयुक्त खाना खानका लागि अपनाउनु पर्ने विधिका विषयमा पनि जानकारी हासिल गर्ने अवसर प्राप्त गरेँ ।

बच्चाहरूलार्ई खाना खुवाउने, सरसफाइ राख्ने, विद्यालय जाने–आउने, विद्यालयमा सिकेका कुरा सुनाउने, साथीसँग खेल्ने, शिक्षक शिक्षिकाको बारेमा कुरा गर्ने जस्ता कुरामा विशेष ध्यान दिने गरेकी छु । हामीले परिवारमा आम्दानी र खर्चको पनि हिसाव गर्ने गरेका छौं । फजुल खर्च गर्नुहुदैन यसले भैपरि आउने खर्चको जोहो गर्न कठिन हुन्छ भन्ने कुरा कक्षामा छलफल बाछ स्पष्ट भएको थियो । त्यसैले मैले आफ्नो आम्दानीको केहि रकम बचत गर्ने गरेकी छु । मेरो बचत गर्ने बानीको बच्चाहरुले पनि सिको गरिरहेका छन् । त्यसैले मैले उनीहरूको बाल बचतका लागि बजारबाट खुत्रुके ल्याएर राखिदिएकी छु । यसमा कहिलेकाहीं हामीले पनि अलिअलि जसो पैसा जम्मा गर्ने गरिदिएका छौं । नानीहरूले पनि कहिलेकाहीं आफन्त आउँदा दिएको पैसा त्यही जम्मा गर्ने गरेका छन् । पहिले उनीहरू कहींबाट पैसा पाए भने पसल गएर खर्च गर्ने गर्थे भने अहिले जम्मा गर्ने गरेका छन् ।

मेरा बच्चाहरूले पाएको पोषण भत्तालाई पोषणयुक्त खानामा खर्च गर्ने गरेकी छु । साथै, लिटो बनाउन अन्न र गेडागुडी जन्य सामानहरू मिसाएर बनाउने गरेकी छु । यसरी मैले पाएको शिक्षा र ज्ञानले मेरो परिवारमा सकारात्मक परिवर्तन गर्न र स्वस्थ बनाउन मदत पुगेको छ ।

सामाजिक सुरक्षा भत्ताले पुनम देवीको जीविकोपार्जनमा सहयोग पुगेको छ

२०१९ सालमा जन्मिएकी पुनम देवी, नारायण नगरपालिकाकी स्थायी बासिन्दा हुन् । उनी र उनको श्रीमान् भारतमा बस्दै आएका थिए । भारतमा नौकरी गरेर १ जना छोरी सहित उनको ३ जनाको परिवारको जसोतसो जीवन निर्वाह भईरहेको थियो । यसै क्रममा पुनमको श्रीमान्को असमायिक निधन भयो । श्रीमान्को मृत्युको कारण पुनमको जीवन झन कष्टकर बन्दै गयो । भारतमा जीवन निर्वाह गर्न नसकिने भएपछि उनी छोरीलाई लिएर नेपाल फर्किइन् । आर्थिक अभाव र आवश्यक सहयोग नपाएको कारण उनी दैनिक ज्याला मजदुरी गरेर छोरीलाई हुर्काारहेकी थिईन् ।

यसै वीचमा पहुँच परियोजना अन्तर्गत सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्न योग्य तर छुटेकाहरुको पहिचान गर्न एभरेष्ट क्लब दैलेख र नगरपालिकाको टिमसँग उनको भेट भयो । उनले विधवा भत्ता प्राप्त गर्नुपर्ने थियो तर उनीसँग नागरिकता थिएन । त्यस पश्चात पहुँच परियोजना र नगरपालिकाको आवश्यक सहयोगका कारण उनले २०७९ माघ २४ गते नागरिकता प्राप्त गरिन् । त्यस पछि सामाजिक सुरक्षा भत्ता अन्तर्गत विधवा भत्ताको लागि वडा कार्यालयमा उनको दर्ता प्रक्रिया अगाडी बढ्यो र हाल उनी मासिक रु २६६० भत्ता प्राप्त गरिरहेकी छिन् ।

पुनमको नागरिकता बनिसकेपछि उनको छोरीको पनि सबै कागजात बन्यो । हाल उनकी छोरीले विद्यालयमार्फत वार्षिक रु १२,००० छात्रवृत्ति पाएकी छिन् र उनी हाल कक्षा ११ मा अध्ययनरत छिन् । नगरपालिकाको "जनता आवास कार्यक्रम" अन्तर्गत तीन लाखको सहायतामा उनीहरुको घर निर्माणको प्रक्रिया अगाडि बढिरहेको छ जो नागरिकता बने पछि मात्र प्राप्त गर्न सम्भव भयो । सामाजिक सुरक्षा भत्ता र स्थानीय सरकारको आवश्यक सहयोगले पुनम देवीको जीवन सहज बन्दै गएको छ उनको लागि दैनिक आवश्यक कुराहरुमा खर्चका लागि सहयोग पुगेको छ ।

“मैले स्तनपान र थप आहारको महत्त्वको विषयमा बुझेँ”

मेरो नाम सम्झना हो । म नारायण नगरपालिकामा बस्छु । मेरो छोरा सानै हुँदा मैले बालसंवेदनशील अभिभावक कक्षामा सहभागी हुने मौका पाएँ । सुरुमा सबै कुरा थाहा पाएको जस्तो लागेको थियो । तर विस्तारै विस्तारै बालसंवेदशीलताको स–साना कुराहरू बुझ्दै गएँ, त्यसपछि थुप्रै कुरामा ध्यान पुर्‍याउनु पर्ने रहेछ भन्ने महसुस हुन थाल्यो । मैले अहिलेसम्म पनि ध्यान दिन नसकेको कुरा स्तनपान पनि रहेछ । जबकी स्वास्थ्य चौकीमा चेकजाँच गराउन जाँदा स्वाथ्यकर्मीले स्तनपान र थप आहार गराउने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ भनेर सम्झाउनु हुन्थ्यो तर मैले गहिरिएर कहिले पनि बुझ्ने प्रयास समेत गरेकी थिइन । झन् बच्चालाई दुध दिनमा धेरै कम पटक मात्र खुवाउने थप आहारमा पनि घरमा जे खान्थ्यो त्यही खुवाउने गर्थे ।

अहिले मैले स्तनपान र थप आहारको महत्वको विषयमा बुझेँ । राम्रोसँग स्तनपान नगराउँदा राम्रोसँग थप खानेकुरा नदिदा बच्चाको मस्तिष्कको राम्रोसँग विकास नहुने रहेछ भन्ने बुझे जसको कारण बच्चाको दिमाग बोधो हुने, सिकेको कुरा नबुझ्ने, बुझेमा पनि ढिलो बुझ्ने, साथै बच्चा कमजोर हुने, रोगी हुने, पढाइमा कमजोर हुने रहेछन् । जुनकुरा म आमाले जान्नैपर्ने रहेछ ।

अहिले मैले बाबुलाई नियमित स्तनपान गराउने साथै नियमित थप खानेकुरा खुवाउनाले बाबुको स्वास्थ्य र तौल सन्तुलन भएको छ । जसले गर्दा, हेर्दा पनि रहर लाग्दो र अरू भन्दा चलाख स्वभावको छ । भनेको पनि छिट्टै बुझ्छ । अहिले मैले नियमित दुध खुवाउने गर्छु, साथै थप कुरामा पनि अन्डा, दुध दहि, हरियो सागपातका साथै गेडागुडी पनि खुवाउने गरेको छु । यदि यो कक्षा नलिएको भए मेरो बाबु पनि निरोगी र चलाख हुने थिएन होला । आउने दिनमा पनि थप खानेकुरामा ध्यान दिदै दिमागको पूरा विकास गराउने अठोट मैले गरेकी छु ।

“मेरी छोरी खुलेर कुरा गर्न थालेकी छिन्”

मेरो नाम शुस्मा हो । नारायण नगरपालिका–२, दैलेखमा बस्छु । मैले बालसंवेदनशील अभिभावक कक्षामा सहभागी हुने मौका पाएँ । त्यस कक्षामा मैले बालबालिका सम्बन्धी धेरै गम्भीर र गहकिला कुरा सिकें । यस कक्षामा सिकाईने सबै कुरा मेरो बच्चाहरूलाई अति लाभदायक थिए । सानो लाग्ने कुरा पनि एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरा यस कक्षाले सिकायो । पहिला मैले बालबालिकालाई अर्थपूर्ण समय निकालेर कुराकानी गर्ने गरेकी थिइन ।

एउटा भुल्न नसक्ने क्षण भनेको मैले मेरी छोरी स्कुल जाँदा खुशी भएर जाने तर फर्कदा निराश भएर फर्कने गरेको कुरा केही दिन यता नियालेको थिए । उनलाई निराश भएको कुरा सोध्दा केही होइन भन्ने गर्थिन् । मलाई लाग्थ्यो थकाई र भोकले होला त्यस्तो गरेको, त्यसैले नि मैले पनि ध्यान दिएकी थिइन ।

जब मैले अभिभावक कक्षामा सिकेका कुरा मध्ये बालबालिकासँग घनिष्ट कुराकानी गर्ने भन्ने थियो । त्यसपछि मैले कुराकानी गर्न थाले, कथा, कविता, गीत सुनाउन थाले । साथै विभिन्न कुराकानी गर्ने उनीहरूको मनमा लागेको कुरा सुन्ने गर्न थाले । यसरी मेरी छोरी मसँग नजिकिदै गईन र मसँग विस्तारै एकदिन स्कुलको कुरा खोलिन् । उनले भनिन्, *"मामु मेरो साथीहरू मैले खाजा नलिएर गएको बेला, मसँग खाजा नमिठो लाग्दा र अलि फोहोर कपडा लगाएको दिनमा कट्टी गरौं भन्छन्, आफूसँग खेल्न दिदैनन्, हेला गर्छन्, जिस्काउछन् मलाई रुन मन लाग्छ"* भनिन् । जब मैले यो कुरा थाहा पाएँ त्यसपछि मैले छोरीको सरसफाइमा अनि खाने टिफिनमा पनि ध्यान दिन थालेको छु । अहिले घरमा आउदा खुशी हुँदै आउछिन् र आफ्ना कुरा मन खोलेर सुनाउने गर्छिन् । साथै अरूसँग पनि कुरा गर्दा निर्धक्कसँग कुरा गर्न सक्छिन् । वास्तवमा उनी निरास हुनुको कारण यो रहेछ भन्ने थाहा भयो । सायद यो कक्षामा म सहभागी भएकै कारण मेरो छोरीले मसँग खुलेर कुराकानी गर्न सक्ने भएकी छिन् ।

अभिभावक सचेतना कार्यक्रम सञ्चालनका लागि तालिम प्राप्त सहजकर्ताहरुको विवरण

क्र. सं.	नाम थर	नगरपालिका	वडा नम्बर
१	इशु कोइराला	नारायण नगरपालिका	१
२	बसन्ती रावत	नारायण नगरपालिका	१
३	कविता बस्याल	नारायण नगरपालिका	१
४	आरति सिजाली मगर	नारायण नगरपालिका	२
५	कल्पना थापा भण्डारी	नारायण नगरपालिका	२
६	छिता रिजाल उपाध्याय	नारायण नगरपालिका	३
७	नैसरा थापा	नारायण नगरपालिका	३
८	दुर्गा कुमारी भटराई	नारायण नगरपालिका	३
९	करिष्मा उपाध्याय	नारायण नगरपालिका	३
१०	विष्णु कठायत	नारायण नगरपालिका	४
११	खगिसरा गुरुङ	नारायण नगरपालिका	४
१२	नन्दा शाहि	नारायण नगरपालिका	५
१३	अमृता थापा मगर	नारायण नगरपालिका	५
१४	अमृता बुढा	नारायण नगरपालिका	५
१५	पुष्पा रोकाय	नारायण नगरपालिका	६
१६	भगवति के सी	नारायण नगरपालिका	६
१७	खुमीसरा महतारा	नारायण नगरपालिका	७
१८	निर्मला खडका	नारायण नगरपालिका	७
१९	गीता कुमारी बुढा	नारायण नगरपालिका	७
२०	धनसरा चन्द	नारायण नगरपालिका	८
२१	शान्ति थापा	नारायण नगरपालिका	८
२२	शान्ति सावद	नारायण नगरपालिका	९
२३	डिलमाया विष्ट	नारायण नगरपालिका	९
२४	विपना सुनार	नारायण नगरपालिका	९
२५	सिता कुमारी बस्नेत	नारायण नगरपालिका	१०
२६	निर्मला बस्नेत	नारायण नगरपालिका	१०
२७	लक्ष्मि थापा मगर	नारायण नगरपालिका	११
२८	पूर्णा नेपाली	नारायण नगरपालिका	११
२९	दिल कुमारी सलामी मगर	नारायण नगरपालिका	११

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
नारायण नगरपालिका, 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