हाम्रो सफलताका कथाहरू
भाग २

असल छिमेकी नेपाल

Asal Chhimekee Nepal

पोखरेली ख्रीष्टिय समुदायको सामाजिक पहल

विषय सूची

रोग पालेर बसेको थिएँ ...	२
केही गर्छु भन्ने अठोट	३
नयाँ घर पाएर मख्ख	४
गाउँमै उपचार गर्न पाइने भयो	५
पैसा कमाउन विदेशै जान पर्छ भन्ने छैन !	६
चापाकलले लगाएको गुन	७
सास्तीबाट छुटकारा !	८
खुसी फिर्ता पाएँ	९
बन्दाबन्दिको चपेटामा किशोर	९
स्कूल छोड्न परेन	१०
समूहले विकास गरेको नेतृत्वमा	११
तरकारी बेच्न थालेँ	१२
नवजीवनले दिएको नयाँ जीवन	१३
सहि तरिका प्रयोग गरे लगानी खेर जाँदैन	१४
सिकाइलाई कार्यान्वयन गर्ने अठोट	१५
पकाउने ग्यास सकिँदा	१६
सिक्न अझै बाँकी रहेछ	१७
बाढी पसेको जमिनमा प्रशस्त तरकारी र मकै	१८
निखारिएको क्षमता	१९
पूरा भयो अपुरो स्वास्थ्य चौकी	२०

प्रकाशक
अमल छिमेकी नेपाली
सिम्पानी, पोखरा–१, नेपाल
पोष्ट बक्स नं. २६३
फोन नं.: ९७७ ६१ ५७२५१६, ५८४१५९
बेब साइट : www.acn.org.np
इमेल : info@acn.org.np

प्रकाशित
वैशाख, २०८०

आदरणीय पाठक वर्गमा अभिवादन !

असल छिमेकी नेपालले पोखरेली ख्रीष्टिय समुदायको सामाजिक पहलका रूपमा समाजमा विपन्न, सीमान्तकृत तथा उत्पीडनमा परेका अवसरविहीन जनसमुदायको जीवनस्तर उकास्नका लागि निरन्तर प्रयत्न गरिआएको छ । संस्थाको स्थापनाकालदेखि २० वर्षसम्म अनवरत रूपमा कर्तव्यनिष्ठ रही सकेसम्म उत्कृष्ट सेवा प्रदान गरी दिगो तथा सर्वाङ्गीणरूपमा जीवन तथा समुदायको रूपान्तरणका क्रममा थुप्रै सफलताका कथाहरू बनेका छन् । सेवाग्राहीको रूपान्तरणको कथा असल छिमेकी नेपालको वास्तवमा आफ्नो कथा हो । संस्थाको सेवाको २०औं वर्षगाँठ मनाइरहँदा हाम्रो कामसँग जोडिएका सरकारी तथा गैरसरकारी निकायहरू, दातृनिकाय, विभिन्न समुदाय, लाभग्राही तथा संस्था स्थापना गर्नका लागि दर्शन देखेर पहल गर्ने पोखरेली ख्रीष्टिय समुदायप्रति हामी आभार व्यक्त गर्दछौं । यसै अवसरमा केही प्रतिनिधिमूलक सफलताका कथाहरूको दोस्रो भाग तयार गरिएको छ । हामी सबैको योगदानबाट भएको रूपान्तरणका यी नमुनाहरूले संस्थाको उपलब्धि अनुमान लगाउन सकिने छ भन्ने आशा गरेका छौं । यस्ता कथाहरूको सिर्जना निरन्तर रूपमा हुँदै जानेछन् र यसका लागि हामी सबैको सहभागिता र सहयोग रहने अपेक्षा पनि गर्दछौं ।

धन्यवाद !

राजेन्द्रकुमार अधिकारी (राजु)
कार्यकारी निर्देशक
असल छिमेकी नेपाल

रोग
पालेर बसेको थिएँ ...

चौवालिस वर्षीया सुकमाया तामाङ हेम्जामा बस्नुहुन्छ । उहाँको परिवारमा ४ जना छोराछोरी र श्रीमान् गरी ६ जनाको सदस्यहरु छन् । उहाँ ज्यालामजदुरी काम गरी परिवार चलाउने गर्नुहुन्छ । यसरी काम गर्दा उहाँको तल्लो पेट दुख्ने समस्याले सताइरहन्थ्यो । उहाँलाई आफ्नो तल्लो पेट दुख्ने समस्याको कारण पनि थाहा थियो । प्राय जसो तल्लो पेट दुख्ने, योनिबाट दुर्गन्धित पानी बगिरहने, चिलाउने आदि हुने गर्दथ्यो । तर यो समस्या कसलाई भनेर हल गर्ने, भन्ने चिन्तामा थिइन् । साथीलाई भन्न लाज लाग्ने, अस्पताल जान डर लाग्ने भएर कहाँ जाने, के गर्ने भनेर सोचिरहँदा आफ्नै ठाउँमा असल छिमेकी नेपालद्वारा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर हुने खबरले उत्साहित हुनुभयो र निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर हुने दिन पर्खिरहनुभयो । उहाँ शिविरको दिन पुरुष डाक्टर भए के गर्ने होला भन्दै साच्चै आइरहनुभएको थियो तर महिला डाक्टरहरुबाट नै उपचार गर्न पाउँदा सजिलो ढुक्क महसुस गर्नुभयो । चिकित्सकहरुबाट उहाँको समस्याको लागि औषधी र स्वास्थ्य परामर्श खुसी हुँदै भन्नुहुन्छ, "मलाई महिला स्वास्थ्य जस्तै स्तन, पाठेघर आफ्नै शरीरको अङ्ग भएता पनि यसको बारेमा ज्ञान थिएन । मेरो समस्याको मैले पनि धेरै वेवास्ता गरेको रहेछु । हामी जस्तो आफ्नो समस्याको बारे खुल्न नसक्नेहरुको लागि निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर ल्याउनुभएकोमा धन्यवाद ।" हाल उहाँ समय समयमा स्वास्थ्य परिक्षण गरिरहनहन्छ र आफूजस्तै समस्यामा परेकाहरुलाई स्वास्थ्य चौकी जान प्रोत्साहन गर्नहन्छ । "गुप्ताङ्ग पनि अन्य अङ्गहरु जस्तै हो यसमा लाज, डर मान्न पर्दैन ।"

केही गर्छु भन्ने अठोट

चौतिस वर्षीय बीरबहादुर गाहा मगर कृषि कार्य गरी चार जना सदस्यको परिवार, दुःख सुखले पाल्दै आइरहनुभएको थियो । कृषि पेसाबाट आजित भई उहाँ गाउँकै साथीहरूसँग लेवरको रूपमा इलेक्ट्रिसियनको काम गर्दै आउनुभएको थियो । सामान्य लेखपढ मात्र भएका बीरबहादुर सो सम्बन्धी सिप र प्रमाणपत्र नभएकाले पूर्ण रूपमा काम पाउन र आफ्नो सिपको प्रदर्शन गर्न सकिरहनुभएको थिएन । सोचेको जस्तो काम नपाउँदा उहाँमा नैरास्यता छाएको थियो परिवारमा चिन्ता छाएको थियो ।

सोही अवस्थामा असल छिमेकी नेपालले युवाहरूलाई लक्षित गर्दै ३९० घण्टे इलेक्ट्रिसियन तालिम आयोजना गरेको बारे बीरबहादुरले सुन्नुभयो । यस्तै अवसरको पर्खाइमा रहेका उहाँले यस्तो सुनौलो मौका गुमाउन चाहनुभएन र तालिममा सहभागी हुनुभयो ।

इलेक्ट्रिसियनको काम पहिलेदेखि गर्दै आइरहेको कारण कक्षामा उत्साहित भई ३९० घण्टे तालिम पूरा गर्नुभयो । तालिम पश्चात् उहाँ भन्नुहुन्छ, "म त प्रमाणपत्र पाउने प्रलोभनले तालिममा सहभागी भएको थिएँ जसबाट अलि धेरै काम पाउन सकूँ । तर अचम्मको कुरा, प्रमाणपत्र त पाइयो साथै काम सुरु गर्न केही सामग्री पनि पाएँ । जसले गर्दा मैले अरूको घर–घर चाहारेर काम खोज्नुभन्दा यही सिप र सामग्री प्रयोग गरेर थोरै लगानीमा भए पनि केही गर्छु भन्ने अठोट लिएको छु । यस तालिमले मेरो आत्मबल बढाएको छ । उज्यालो हुप्सेकोट अभियानमा आफ्नो सिप प्रयोग गरी परिवारको खाँचो टार्ने आशा छ । हामीलाई समयमै सिप प्राप्त गर्न सहयोग गरेकोमा असल छिमेकी नेपाललाई धन्यवाद ।"

अहिले बीरबहादुर गाउँमै सानो इलेक्ट्रिकल पसल चलाउँदै आउनुभएको छ र जसबाट मासिक २०००० रुपैयाँ आम्दानी हुन्छ । यसबाट २ जना नानीहरूको पढाइ खर्च साथै ४ जनाको खर्च राम्रोसँग चलाउन मद्दत मिलेको छ ।

नयाँ घर पाएर मख्ख

बहत्तर वर्षीय भीम बहादुर घर्ती मकवानपुर जिल्लामा जन्मनुभएको हो । हाल उहाँ बन्दिपुर गाउँपालिका वडा न. ३ मा एक छोरी र श्रीमतीका साथमा बस्नुहुन्छ । उहाँ ७ छोरी र एक छोराको अभिभावक हुनुहुन्छ ।

आर्थिक अवस्था कमजोर भएकाले उहाँको परिवार हात मुख जोड्न नै सकस भएपछि मकवानपुर जिल्ला छोडेर विभिन्न ठाँउ हुँदै तनहुँको बन्दिपुर गाउँपालिकाको ठाडोखोला भन्ने ठाउँमा आइपुग्नुभयो । उहाँहरूलाई भिर पाखोको खेतीले पुग्दैनथ्यो । ठूलो परिवारलाई खानका लागि सिस्नो तथा गिट्ठा भ्याकुरको सहारा लिनुपर्ने अवस्था थियो ।

उहाँ भन्नुहुन्छ, "अहिले पनि भएको जमिनको उत्पादनले ६ महिनाभन्दा कम समय मात्र खान पुग्छ, बाँकी बजारबाट खरिद गर्नुपर्ने हुन्छ । सरकारले दिने वृद्ध भत्ताले घर खर्च हेर्छु ।" कटेरामा बस्दै आउनुभएका उहाँ भन्नुहुन्छ, "केही समय अगाडि मात्र जस्ताको छाना भएको घर निर्माण गरेको थिएँ तर २०७८ सालमा आएको पहिरोले उक्त घर बस्न नमिल्ने गरी भत्काइदियो । "

रातीको बेला उहाँ छोरीका छोरा छोरीसँगै सुतेको बेला अविरल वर्षाको कारण घर माथिबाट आएको पहिरोले घरको पछाडिको गारो भत्काएर घरभित्र पसेपछि भाग्ने क्रममा पहिरोले नातिलाई बगाएर केही तल लग्यो । मध्यरातमा अविरल वर्षाको परवाह नगरी एक हातले लाइट बाल्ने र अर्को हातले पहिरो पन्छाउने गरेर नातिको उद्धार गरेको अनुभव सुनाउनुहुन्छ ।

पहिरोसँगै उहाँको परिवार पहिलाको जस्तै कटेरोमा गुजारा गर्न थाल्यो । अस्थाई बासका लागि असल छिमेकी नेपालले जस्तापाता वितरण गरेपछि उक्त कटेरोलाई जस्ताले छाउने काम भयो । भीम बहादुर भन्नुहुन्छ, "असल छिमेकी नेपालले स्थाई बासका लागि घर पुनर्निर्माण योजना सञ्चालनमा ल्याउँदा मेरा छोरी ज्वाइँ र म पनि उक्त परियोजनाको लाभान्वित भित्र पऱ्यौं । संस्थाले सहयोग गर्ने सामग्री र रकम बाहेक बाँकी काममा छोराहरुले सहयोग गरे । यसरी निर्माण कार्य सम्पन्न भयो ।"

असल छिमेकी नेपालले घर निर्माण गरिदिएकोमा उहाँले गहभरि आँशु पार्दै खुसी व्यक्त गर्नुभयो । उहाँको मुहारमा देखिएको मुस्कानबाट उहाँ संस्थाप्रति धन्यवादी हुनुहुन्छ भन्ने छर्लङ्ग देख्न सकिन्छ ।

गाउँमै उपचार गर्न पाइने भयो

गाउँको परिवेश मन पराउने लालबहादुर गुरुङलाई लाहुरे हुने अवसर नआएको होइन । कक्षा तीन सम्म अध्ययन गरेका उहाँलाई आमाले एक्लो छोरा भएको कारण लाहुरे हुन दिनुभएन । त्यसकारण गाउँमै खेतीपाती र बस्तुभाउको स्याहार गर्दै ६५ वर्ष बितेको कुरा उहाँले भन्नुभयो । उहाँ दुई छोरा, तीन छोरी र आमा बुबासँग सिरानचोक गाउँपालिका, वडा न. १, केराबारी भिरसिङमा बस्नुहुन्छ ।

भिरसिङ गोरखा जिल्ला सदरमुकामबाट टाढा तथा विकासका अवसरहरूबाट पछाडि परेको गाउँ हो जहाँ सामान्य ज्वरो आउँदा, टाउको दुख्दा सिटामोलसम्म पाइँदैन । स्वास्थ्यचौकी पुग्नको लागि एक घण्टाभन्दा बढी समय पैदल हिँडनुपर्छ । कच्ची मोटरबाटो भए पनि गाडीको सुविधा विरलै मात्र हुन्छ, जसको कारण बिरामी तथा जेष्ठ नागरिकहरुलाई स्वास्थ्य सेवा पाउन एकदमै अप्ठेरो छ । सामान्य उपचारको व्यवस्था नहुँदा साथै आर्थिक अवस्था कमजोर भएको कारण एउटा छोरालाई सुस्तमनस्थितिको समस्याले गाँजेको हो भन्नुहुन्छ लालबहादुर । स्वास्थ्य सेवा गाउँघरमै होस् भन्ने चाहाना सबै गाउँलेहरूको थियो ।

अहिले गाउँमा नै स्वास्थ्य इकाइ बनेका कारण समयमा नै स्वास्थ्य जाँच गर्न पाउने, ठूलो समस्या भएमा अस्पताल जानका लागि सल्लाह पाउने आशाले सम्पूर्ण गाउँलेहरु खुसी भएका छन् । लालबहादुरले अबदेखि सामान्य स्वास्थ्य उपचारको अभावमा आफ्नो छोराले जस्तो दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या व्यहोर्न नपर्ने आशा राख्नुहुन्छ । अन्तमा उहाँले स्वास्थ्य इकाइ भवन निर्माणका लागि जग्गा उपलब्ध गराउने जग्गा–दाता, असल छिमेकी नेपाल, पोखरेली ख्रीष्टिय समुदाय, तथा सिरानचोक गाउँपालिकाप्रति आभार व्यक्त गर्नुभयो ।

पैसा कमाउन विदेशै जान पर्छ भन्ने छैन !

पाल्हिनन्दन ३, वेलाशपुर बस्ने दुर्गेश केवट २९ वर्षीया युवा हुनुहुन्छ । उहाँको परिवारमा श्रीमती, ३ जना छोरा र आमाबुवा गरी जम्मा ७ जना छन् । श्रीमती परमशीला केवट गृहिणी हुन् भने आमाबुवाले खेतीपाती गर्छन, छोराछोरी विद्यालयमा पढ्छन् भने परिवार पालनपोषण गर्ने जिम्मेवारी उहाँमा रहेको छ । यही जिम्मेवारी वहन गर्नका लागि उहाँले चटपट बेचेर आर्थिक आर्यआर्जन गर्नुहुन्थ्यो । यसरी उहाँको जीवन निर्वाह जेनेतेने चलिरहेको भए पनि कहिलेकाहीँ विदेश गएर कमाउने सोच आउने गर्थ्यो तर वृद्ध आमाबुवा र साना छोराछोरी छाडेर जान मन मान्दैनथ्यो । त्यसकारण आफ्नै ठाउँमा केही गर्नुपर्छ भन्ने उहाँको सोचाइ थियो । उहाँले गाउँ नजिकै भएको विजयपुर गाउँमा असल छिमेकी नेपालको आयोजनामा व्यावसायिक तालिम सञ्चालन भएको थाहा पाउनुभयो र ३ दिनसम्म सञ्चालित उक्त तालिममा सहभगी हुनुभयो । तालिमबाट उहाँले चिया, चटपट, मिठाईका विभिन्न परिकार, समोसा, मःमः चाउमिन आदि बनाउन सिक्नुभयो । साथै तालिमकर्ताको व्यावसायिक सफलताबाट प्रभावित भएर उहाँले पनि चटपटसँगै मिठाई, चाउचाउ, करकुरे जस्ता किराना सामान र चाउमिन पनि बेच्न थाल्नुभयो ।

यसरी विभिन्न परिकार बेच्न थालेपछि बच्चा तथा अन्य ग्राहकहरू उहाँको खाजा पसल भएको रिक्सातिर आकर्षित भएका छन् ।

एकै ठाउँमा रहेर भन्दा बाटो, चोक, सार्वजनिकस्थल र मेलाहरूमा धेरै खाजा विक्री हुने अनुभव गरेका दुर्गेशले रिक्सामा सामान बोकी बेलाहपुरको चोकमा चाउमिन, चटपट तथा खाजा बेच्न भ्याईनभ्याई छ ।

उहाँ बिहान बेलुकी घर तथा खेतको काम गर्नुहुन्छ भने दिउँसोमा खाजा बेच्नुहुन्छ । यसरी बेच्दा उहाँ गाउँघरमा खाजा दिएर चामल, गहुँ पनि लिनुहुन्छ । दैनिक रु १,५०० भन्दा बढी आम्दानी हुन्छ भने बेला मौकामा जस्तै मेला, चाडपर्व आदिमा खाजा बेचेरै रु ८,००० भन्दा बढी आम्दानी हुन्छ । यसरी आम्दानी बढेपछि उनलाई जिवीकोपार्जन गर्न निकै सहज भएको छ । उहाँ आफ्नै परिवारसँग बसी गाउँमा खाजा बेच्दै आम्दानी गर्न पाउँदा निकै खुसी हुनुहुन्छ । ज्ञान र सिप भएपछि आफ्नै ठाउँमा पैसा कमाउन सकिने अनुभव गर्नुभएको उहाँले पैसा कमाउनकै लागि विदेश जानु नपर्ने कुरा बुझ्नुभएको छ । यसरी समयमै ज्ञान र सिप प्रदान गरी उद्यमी बनाएर आयआर्जन गर्न सिकाउनु भएकोमा खुसी हुनुहुन्छ, दुर्गेश केवट ।

चापाकलले लगाएको गुन

पाल्हीनन्दन गाउँपालिका वडा नं. १, शंकरपुर बस्ने मिलीजुली समूहका सदस्यहरू शुद्ध पिउने पानी नभएका कारणले परिवारका लागि हरेक समयमा दैनिक जसो शुद्ध खानेपानी किनेर प्रयोग गरिरहेका थिए । दैनिक शुद्ध पानी (जार) किन्दा पैसा सकिने र पानी किन्नकै लागि पैसाको जोहो गर्नुपर्ने, पैसा नभएको बेला घरकै धाराको पानी प्रयोग गर्दा अर्सेनिकका कारणले विभिन्न प्रकारका रोगहरु जस्तै शरीर चिलाउने, झाडापखाला, टाइफाइड, निर्जलीकारण आदि भई बिरामी हुने र बिरामी भएपछि अस्पतालमा जान पैसा आवश्यक पर्ने जस्ता समस्याहरू थिए ।

समस्याहरू जटिल बन्दै गएपछि कसरी शुद्ध पानी व्यवस्था गर्ने भन्ने सोचिरहेको अवस्थामा समूहका २४ घर परिवारले असल छिमेकी नेपालसँग धारा निर्माणका लागि अनुरोध गरे ।

मिलीजुली समूह र असल छिमेकी नेपालको सहकार्यमा आर्सेनिक मुक्त खानेपानीको धारा निर्माणपछि अहिले सबै समुदाय मिलेर त्यही धाराबाट शुद्ध खानेपानी प्रयोग भइरहेको छ ।

“सक्नेले पानी किनेर प्रयोग गर्थ्यो, नसक्नेले पानी अर्सेनिक छ भनेर बुझ्दा बुझ्दै गरिबीको कारणले त्यही धाराको पानी प्रयोग गर्दा पानीको कारणले बिरामी धेरै हुने गर्थे अहिले शुद्ध पानीका लागि चापाकल निर्माण पछि त्यति विरामी हुँदैनन् । बिहान बेलुका सबै समुदायका मानिसहरू लाइनमा बसेर खानेपानी भर्ने गरेका छौं ।” भन्नुहुन्छ नर्वदा चौधरी ।

चन्दा चौधरी भन्नुहुन्छ, “खानेपानीको समस्या भए पनि घरमा आर्थिक अवस्था कमजोर भएकाले चापकाल बनाउन सकेको थिइन, जब समूहको सिफारिसमा चापाकल बनाउन असल छिमेकी नेपालसँग सम्झौता भयो, त्यतिबेला धेरै खुसी भएँ । असल छिमेकी नेपाल र हामी सबै समुदायबाट केही पैसा उठाएर अर्सेनिक मुक्त खानेपानीका धारा निर्माण सम्पन्न भयो । अहिले सबै जनाले त्यही धाराबाट शुद्ध खानेपानी प्रयोग गर्छौं । पहिला जारको पानी किनेर खान्थ्यौ, अहिले पानी किन्न पर्दैन पैसाको बचत भएको छ । त्यही पैसा अन्यत्र प्रयोग गर्न सकिएको छ ।

सास्तीबाट छुटकारा !

पाल्हीनन्दन १, चम्कीपुरकी ६१ वर्षीया अतरुन दर्जी आफ्ना श्रीमान् र २ सन्तानको साथमा बस्नुहुन्छ । उहाँ आफ्नो घर वरिपरिको जग्गामा खेती किसानी गरी गुजारा गर्नुहुन्छ ।

पहिले उहाँ बस्ने ठाउँमा एक–दुईकामा बाहेक कसैकोमा शौचालय थिएन । तर समयको परिवर्तनसँगै शौचालय निर्माण कार्य बढ्दै जाँदा समुदायका मानिसहरुले पनि शौचालय निर्माणमा जोड दिँदै गए ।

घरमा शौचालयको सुविधा नभएको हुँदा दिसा–पिसाब गर्न अतरुन परिवारलाई धेरै समस्या भइरहेको थियो । वृद्ध अवस्था र आर्थिक स्थिति निकै कमजोर रहेको उनको परिवारमा शौचालय निर्माण गर्न सहज थिएन । पहिले शौचालयको सुविधा नहुँदा केही फरक पर्दैनथ्यो । शौचालय निर्माण कार्य बढ्दै जाँदा, उहाँहरू सामुदायिक शौचालयहरूमा जान मानिसहरूले के भन्लान् भन्ने डरले गर्दा, दिउँसोको समयमा कहिले खोलाको किनार, खेत त कहिले झाडीमा जाने गर्नुहुन्थ्यो । त्यसरी जाँदा मानिसहरूले देख्छन् कि भन्ने लाज र बेलुकाको समयमा सर्प, कीरा, लामखुट्टे आदिको टोकाइको डर हुन्थ्यो । बर्सातको समयमा त अतरुनको परिवारलाई झन् धेरै सास्ती भइरहेको थियो ।

यसै बिचमा अतरुन असल छिमेकी नेपालले गठन गरेको स्वावलम्बन समूहमा आवद्ध हुनुभयो । उक्त क्षेत्रमा असल छिमेकी नेपालले स्वास्थ्य प्रवर्द्धन लगायत समुदाय सशक्तीकरण तथा जीविकोपार्जनका कार्यहरू गर्दैछ भन्ने थाहा पाएपछि उहाँले शौचालय निर्माणका लागि निवेदन पेस गर्नुभयो ।

यसरी असल छिमेकी नेपालको सहयोगमा उहाँको घरमा शौचालय निर्माण भयो । उहाँ भन्नुहुन्छ, “घर नजिकै शौचालय भएपछि तुरुन्त शौचालयमा गई दिसा पिसाब गर्न सहज भएको छ जसले गर्दा बाहिर दिसापिसाब गर्दा हुने लाजबाट छुटकारा मिलेको छ । साथै सर्प, बिच्छी, कीरा आदि खतरनाक जीवहरूको आक्रमणबाट बच्न, रातको समयमा र बर्सातको समयमा दिसा पिसाब गर्दा हुने सास्तीबाट छुटकारा पाउन मद्दत मिलेको छ । असल छिमेकीलाई धन्यवाद !” हाल अतरुनको परिवारमा सबै जनाले शौचालयको प्रयोग गर्छन् जसले गर्दा घर वरिपरिको वातावरण सफा भएको छ । समुदायबाट पनि माया र सम्मान मिलेको छ साथै घरका कामहरू गर्न पनि सहज भएको छ ।

खुसी फिर्ता पाएँ

पोखरा १, शान्तिटोलकी १६ वर्षीया निरजया शाही आफ्ना बाबा, आमा र भाइसँग बस्नुहुन्छ । हाल उहाँ कक्षा १० मा अध्ययनरत हुनुहुन्छ । नाच्न, गाउन एकदमै मन पराउने निरजया लकडाउनभन्दा अगाडि विद्यालय, समुदाय र बाल क्लबका कार्यक्रमहरूमा सक्रिय रूपमा सहभागी हुने र अरूलाई पनि सिकाउने गर्नुहुन्थ्यो । गएको वर्ष कोरोना भाइरसको महामारीले विद्यालयहरू खुला नभएका कारण घरमा नै बसिरहँदा एक्लो महसुस गर्नुहुन्थ्यो र हरेक सप्ताह हुने बाल क्लब, विद्यालयका साथीहरूलाई याद गर्नुहुन्थ्यो ।

त्यसै समयमा असल छिमेकी नेपालले १६ वर्षसम्मका बालबालिकाहरूका लागि "भर्चुअल प्रतिभा प्रदर्शन" (virtual talent show) आयोजना गऱ्यो, जहाँ घरमै बसी आफूमा भएको प्रतिभा भिडियो गरी पठाउनुपर्ने थियो । अभिभावकको सहायतामा निरजयाले उक्त कार्यक्रममा सहभागी भई तेस्रो स्थान हासिल गर्नुभयो ।

उहाँ भन्नुहुन्छ "आज धेरै समयपछि खुसी फिर्ता आएको जस्तो महसुस भएको छ । लकडाउनको समयमा केही नगरी समय बिताइरहेको अवस्थामा क्षमताको वृद्धि र विकास हुने खालको रमाइलो कार्यक्रम ल्याएकोमा असल छिमेकी नेपालप्रति धेरै आभारी छु ।"

बन्दाबन्दिको चपेटामा किशोर

मेरो नाम किसोर श्रीमल हो । म ३५ वर्षको भएँ । म गोरखा जिल्लामा बस्छु । अपाङ्गता भएका कारण मलाई मेरो परिवारले खासै वास्ता गर्दैन । त्यसकारण म एक्लै बस्छु । आफूले सकेको कामहरू गरेर आफ्नो जीविकोपार्जन गर्दै आइरहेको छु । तर अहिले कोभिडको कारणले भएको बन्दाबन्दीले गर्दा दैनिक रूपमा काम गर्न नपाउँदा साँझ बिहान खाना जुटाउन निकै समस्या परिरहेको थियो ।

असल छिमेकी नेपालले यस्तो आपतकालीन समयमा मलाई अति आवश्यक खाद्यान्न सामग्रीहरू दिएर गरेको सहयोग म कहिल्यै पनि बिर्सन्न । वास्तवमा मैले पहिले असल छिमेकी नेपालको नाम सुनेको पनि थिइन । आज मात्र थाहा पाएँ ।

आज मैले पाएको खाद्यान्न राहत सामग्रीले मलाई कम्तीमा पनि २ महिनासम्म खान पुग्छ । फेरी केही समयमा त बिस्तारै कोभिडको बन्दाबन्दी पनि सकिएला । त्यसपछि त म आफै कमाएर खान सक्छु ।

स्कूल छोड्न परेन

आमाबुवाको एक्लो छोरी नौ वर्षीय अञ्जली नेपाली श्री कृष्ण माध्यमिक विद्यालय कक्षा ५ मा पढ्छिन् । अञ्जली आफ्नी आमासँग भाडाको कोठामा पोखरामा बस्छिन् । विगत ७ वर्षदेखि अञ्जलीका बुवा वैदेशिक रोजगारीको सिलसिलमा कतारमा काम गर्दै हुनुहुन्छ । विदेशबाट बुवाले नै आमाछोरीलाई घर खर्च र अञ्जलीको विद्यालय खर्च पठाउनुहुन्छ । अञ्जलीकी आमाले पनि छिमेकीको घरमा भाँडा, लुगा धोएर घरखर्चका लागि केही रकम जुटाउनु हुन्छ ।

कोरोना भाइरस महामारीका कारण गरिएको बन्दाबन्दीमा अञ्जलीकी आमा सङ्क्रमणको डरले अरूहरूको घरमा काम गर्न जान नपाएपछि घरमै बस्नुपर्‍यो । कतारमा अञ्जलीको बुवाको काम पनि ठप्प भयो । यसरी अञ्जलीकी आमालाई घर खर्च चलाउन साह्रै गाह्रो भयो, भाडाको घरमा बस्ने भएको हुँदा घरभाडा थपिँदै जान थाल्यो । कतारमा अञ्जलीका बुवालाई काम गर्न नपाएर उतै बस्न गाह्रो भएकाले घरमा खर्च पठाउन नपाउँदा परिवारमा एक प्रकारको अशान्ति जस्तै भएको थियो ।

केही समयपछि बन्दाबन्दी सामान्य हुँदै गए पनि अञ्जलीकी आमालाई घरभाडा र दैनिकी चलाउन अप्ठ्यारो परिरहेको बेला छोरीलाई विद्यालय जानका लागि चाहिने अति आवश्यक कापी किताबको जोहो कसरी गर्ने होला भन्ने अर्को चिन्ता परिरहेको थियो ।

असल छिमेकी नेपालले अञ्जली जस्तै कोरोना भाइरस महामारीको बन्दाबन्दीबाट अति प्रभावित परिवारका बालबालिकाहरूलाई विद्यालय जान चाहिने आवश्यक शैक्षिक सामग्री सहयोग गर्ने परियोजना अन्तर्गत अञ्जलीले पनि सहयोग पाइन् ।

अञ्जलीकी आमाले भन्नुभयो, "पढ्न–लेख्न नपाएकै कारण मैले जीवनमा धेरै उतारतचढावहरू भोग्नुपर्‍यो । मलाई अलि–अलि मेरो नाम लेख्न त आउँछ तर कसैले एक्कासि लेख्न भन्यो भने अलि डराउँछु । मेरो एउटै मात्र चाहाना मेरी छोरीले धेरै पढोस्, भविष्यमा मैले जस्तै अरुको घरमा काम गर्न नपरोस् । आफ्नो लागि आफै कमाउन सक्ने बनोस् भन्ने छ । मलाई विद्यालयबाट सरले शैक्षिक सामग्री वितरण हुँदै छ, अञ्जलीको लागि लिन आउनुस है भनेर फोन गर्दा म एकदम खुसी भएको थिएँ । छोरीले साँच्चै नै युनिफर्म र झोलासँगै कापी कलमहरू पाउँदा मलाई एकदमै राहत मिलेको छ । किनकि यति बेला यी सबै सामग्रीहरू तत्कालै खरिद गर्न सक्दिन ।"

समूहले विकास गरेको नेतृत्वमा

छत्तिस वर्षीया माया नेपाली आफ्ना श्रीमान् र २ छोरीहरूसँग पोखरा–२४, कास्कीकोटको नेपाली टोलमा बस्दै आउनुभएको छ ।

करिब ९ वर्षअगाडि, घर कास्कीकोट भए तापनि पानी, बत्ती, शिक्षा आदिको सुविधा नभएको कारणले सुविधाको खोजीमा उहाँहरु पोखरामा भाडाको कोठामा बसी शैक्षिक स्तरलाई बढाउन थाल्नुभयो ।

सानै उमेरदेखि आफ्नो हकका लागि बोल्नुपर्छ भन्ने भावना बोकेकी माया आफ्नो र श्रीमान्को पढाइ सकिएलगत्तै आफ्नो गाउँठाउँ आफैं बनाउनुपर्छ भन्ने हेतुले गाउँ फर्कनुभयो । गाउँ फर्किएसँगै श्रीमान्ले शिक्षण पेशा अपनाउनुभयो भने मायालाई पनि केही गर्ने इच्छा थियो । के गर्ने होला ? भनी सोच्ने क्रममा असल छिमेकी नेपालद्वारा एकता दलित महिला कृषक समूह नामकरण गरी स्वालम्बन समुह गठन भयो । जहाँ महिलाहरु पनि स्वालम्वी हुनुपर्छ भन्ने उद्देश्यले विभिन्न सचेतनामूलक कार्यक्रम, व्यावसायमूलक तालिम, व्यक्तित्व विकास, प्रौढ शिक्षा तालिम आदि दिइएको थियो । त्यही तालिमबाट एकता दलित महिला कृषक समूहका महिलाहरु सक्षम भएका छन् । माया भन्नुहुन्छ, "जसमध्ये म पनि एक हुँ ।"

मायाले केही समय समूहको सहजकर्ता र सचिवको पदमा रही समुहलाई अगाडि बढाउन मद्दत पुऱ्याउनुभयो । समूहमा नै रहेर माया र समुहले पानी, बत्ती आदिको समस्या निराकरण गर्नुभयो । यसरी विभिन्न पदहरूमा रहेर कार्य गर्दै गर्दा गएको निर्वाचनमा जनप्रतिनिधिका रूपमा वडा सदस्य हुन सफल हुनुभयो । "पहिले आफ्नो समूहभित्र रहेर महिला हिंसा, बालबालिकाको अधिकार, जातीय विभेदको अन्त्यको लागि आवाज उठाउँथें भने अहिले वडा स्तरमा कार्य गर्न पाउँदा एकदमै राम्रो अनुभूति हुन्छ ।" विगतलाई फर्केर हेर्दा माया खुसी व्यक्त गर्नुहुन्छ ।

"म पैसा कमाउनका लागि जनप्रतिनिधि भएर गएको होइन । तर नसुनिएकाहरूको आवाज भएर बोलिदिनका लागि गएकी हुँ । घर परिवार चलाउनका लागि असल छिमेकी नेपालद्वारा प्रयोगमा ल्याइएको पराक्रमी कोषबाट रु ५०,००० लगानी गरी २०० वटा कुखुरापालनबाट आम्दानी गरी ५०० कुखुरा, टमाटर टनेल र बङ्गुरपालन गर्दै आएकी छु । यहाँसम्म आउनमा असल छिमेकी नेपालको ठूलो हात छ, जसले मलाई बनाउन, ममा भएको दियोमा तेल थपी अझै प्रकाश छर्न मद्दत गरेकोमा धन्यवादी छु । मलाई थाहा छ मैले अझै धेरै गर्नुछ । पदमा रहेर समाजका विभिन्न विभेदका तगारोहरू हटाउन प्रयास गर्दै छु ।"

तरकारी बेच्न थालें

पाल्हीनन्दन ३, विजयपुर बस्ने ३१ वर्षीया नजिबुन नेशा एक गृहिणी हुनुहुन्छ । उहाँ श्रीमान् कुद्दुश अनसारी, २ छोरा छोरी र सासू आमाको साथमा बस्नुहुन्छ । घरको काम सकिएपछि उहाँ आफ्नो जग्गामा खेतीपाती गर्नुहुन्छ । खेतीपाती गर्न उहाँले पुरानै पद्धति आपनाउने गरेको कारण खेतीपाती गरेको धेरै वर्ष भइसक्दा पनि यो निर्वाहमुखी मात्र भइरहेको थियो ।

नजिबुन, असल छिमेकी नेपालद्वारा सञ्चालित स्व–सहयोगी समूहमा आवद्ध हुनुहुन्छ । सोही समूह अन्तर्गत असल छिमेकी नेपालले तरकारी खेतीको तीन दिने तालिम सञ्चालन गरेको थियो । त्यस तालिममा उहाँ पनि सहभागी हुनुभयो र तालिममार्फत उहाँले माटो तथा मल व्यवस्थापन, हावापानी अनुसारको बिउ छनौट, नर्सरी निर्माण, बिरुवामा लाग्ने रोगहरू र त्यसको उपचारका रासायनिक तथा घरेलु उपायहरू, प्राङ्गारिक मल निर्माण तथा अर्गानिक खेती आदिबारे जान्ने मौका पाउनुभयो । साथै तरकारी खेती गर्ने कृषकहरूले ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने र तरकारी खेतीका फाइदाबारे पनि जान्नुभयो ।

तालिममा सहभागी हुनुअघि कृषिबारे धेरै कुरा थाहा नभएकाले तरकारी खेती गर्न उहाँलाई असहज भइरहेको थियो । मल तथा नर्सरी व्यवस्थापन, रोग लाग्दा कसरी उपचार गर्ने तथा बिरुवालाई कसरी हुर्काउने भन्ने कुराको ज्ञान नभएकाले लगाएका तरकारीहरू नउम्रिने त कहिले उम्रे पनि राम्रोसँग हुर्किन नपाउने र बिरुवा मर्ने जस्ता समस्याले उहाँ चिन्तित हुनुहुन्थ्यो । यसकारण कृषिमै लगानी गरेर आम्दानी गर्न सकिने कुरामा उहाँ निश्चित हुन सक्नुभएको थिएन । तालिममा सहभागी भएपछि कृषि कार्य गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू सिक्नुभयो । त्यसपछि तालिममा सिकेअनुसार घरबाटै उपलब्ध हुने पातपतिङ्गर तथा गोबर प्रयोग गरी मल तथा माटो व्यवस्थापन, बिउ उत्पादन तथा बिरुवामा रोग लाग्दा तितेपाती, खरानी जस्ता घरेलु विधि र आवश्यकताअनुसार रासायनिक औषधिको प्रयोग गर्न थाल्नुभयो । यसरी खेती गर्दा बिरुवामा धेरै रोग लाग्न पाएन र लागिहाले पनि समयमै गरिएको उपचारले गर्दा नोक्सान हुन पाएन ।

यसरी उहाँको तरकारी उत्पादन बढ्न थाल्यो । उत्पादन बढेको देख्दा उहाँ धेरै खुसी हुनुभयो र अझै कृषिमा लाग्ने उत्साह जाग्यो । यही वर्ष मङ्सिर महिनामा उहाँले रु २५,००० को धनियाँ मात्र बेच्नुभयो । साथै अहिले उहाँ मौसमी र बेमौसमी धनियाँ, लसुन, प्याज, टमाटर, गाजर, मूला, काउली, पातगोबी, साग आदि जस्ता तरकारी उत्पादन गरी गाउँघर, चोक र बजारमा बेच्नुहुन्छ ।

यसरी उहाँ दैनिक ५०० देखि २,००० रुपैयाँसम्म आम्दानी गर्नुहुन्छ । यसबाट छोराछोरीलाई पढाउन, परिवारको खर्च जोहो गर्न निकै मद्दत मिलेको उहाँ बताउनहुन्छ साथै परिवारमा निकै खुसी छाएको महसुस गर्नुभएको छ । यसरी तालिम प्रदान गरी कृषिमा आशा जगाउन र सहज तवरले जीविकोपार्जन गर्न सहयोग गरेकोमा असल छिमेकी नेपालप्रति उहाँ कृतज्ञ हुनुहुन्छ ।

नवजीवनले दिएको नयाँ जीवन

म रेनेशा जिसी (नाम परिवर्तन) १६ वर्षको उमेर देखि लागुऔषध प्रयोग गर्दै आएको मेरो पृष्ठभूमि ! म मेरो परिवारमा बाबा र आमासँग बस्थेँ । हामी स्थायी म्याग्दी जिल्लाका बासिन्दा हौं । तर ५–६ वर्षको हुँदा आमाबाबाले पोखरा ल्याउनुभयो र यहाँ रहेर म अङ्ग्रेजी माध्यमको विद्यालय जान थाले, कक्षा ३ मा अध्ययन गर्दै गर्दा मेरो नेपाली साह्रै नराम्रो भएकोले नेपाली माध्यमको विद्यालय राखिदिनुभयो । नेपाली पढ्न लेख्न नजान्दा फेल पनि हुन पुगे । मेरो बाबालाई रक्सीको लत थियो घरको वास्ता गर्नुहुदैनथ्यो । त्यसकारण घरमा आमाले मात्रै ज्याला मजदुरी कामबाट कमाएर घर खर्च टार्नुहुन्थ्यो । जुन कमाइ हामीहरुको लागि पर्याप्त थिएन । त्यसैले म पास हुँदै जाँदा स्कूलको शुल्क पनि बढ्दै गएकोले आमालाई गा)ो भयो त्यसकारण मैले स्कूल पढ्न छोंडे । स्कूल पढन छोडेको कारण दिनभरि म बजारतिर डुलिहिंड्थे घरमा झगडा, अशान्तिको कारण मलाई घर बस्न मन लाग्ने थिएन त्यसै क्रममा मेरो भेट होटलमा काम गर्ने साथीसँग भयो । त्यहाँ काम गर्दा गर्दै विस्तारै मैले त्यो साथीबाट गाँजा चुरोट खान सिकें,हामीमा एकदम घनिष्ठ सम्बन्ध थियो तर पछि उसको विवाह भयो जसले गर्दा म एकदमै एक्लो भएँ अनि झन् धेरै गाँजा चुरोट खान थालें ।

समय बित्दै जाँदा एकदिन लागुऔषध पृष्ठभूमि कै एक जना युवकसँग माया बस्यो र हामीले लागुऔषध त्याग्ने निर्णय गऱ्यौं । त्यसपछि म असल छिमेकी नेपालको नवजिवनमा आए र ३ महिनाको समय सकेर घर गएँ । तर मेरा साथीहरुले नसा गरेको देखेर मन थाम्न सकिन र यस पटक झन् धेरै नयाँ खालका लागुऔषध खान थालें पुनः त्यहि मार्गमा चिप्लन पुगे । नसा खादै जाँदा स्कुटर दुर्घटनामा परि मेरा हात, खुट्टा भाँचिए र टाउमा पनि चोट लाग्यो । हात, खुट्टा भाँचिएता पनि सुईहरुद्वारा ड्रग्स प्रयोग गरिरहे । दुर्घटनाको कारणले कामलाई निरन्तरता दिन सकिएन । जसकारण म आफैलाई एक्लो, असहाय र असुरक्षित महसुस गर्न थालेँ । भएको पैसाहरु सकिए पछि लागुऔषध प्रयोग गर्नका लागि मोबाइल बेच्न लाग्दा त्यसै समयमा नवजिवन पुर्नस्थापनाका कर्मचारीहरुले मलाई भेटघाट गर्नुभयो र दास्रो पटक नवजिवन पुर्नस्थापना केन्द्रमा उपचारको मौका दिनुभयो । पुनः लागुऔषध प्रयोग गरेकोमा अफसोस हुनथाल्यो ।

यस पटक भने म पुर्नस्थापना केन्द्रमा नै रहेर विभिन्न खालका तालिमहरु लिने र स्कुल पढ्ने अवसर पाएँ । बिहान विद्यालय जाने र दिनमा उपचार केन्द्रमा सहयोग गर्ने गर्न थाले । विभिन्न हस्तकलाको तालिमहरु र अन्य नेतृत्व विकासका तालिमहरु लिने अवसर पाएँ । जसले मलाई क्षमता विकासमा सहयोग गऱ्यो । मैले सिकेका कुराहरु र नसाको लतबाट भोगेका भोगाईहरुले अरु लागुऔषध प्रयोगकर्ताहरुलाई बताउने, उत्साह दिने, उत्प्रेरणा गर्ने, उपचारको लागि उपचार केन्द्रसम्म ल्याउने कार्यमा सहयोग गरेँ ।

यसरी मैले मेरो पढाई र उपचारलाई मात्र जितिन तर नवजिवनमा रहँदा धेरै प्रकारका सिकाईहरु बटुल्न र मेरो आर्थिक जीवनस्तरलाई उकास्ने खालका आयआर्जनका तालिमहरु लिने मौका पाएँ । यसरी नवजीवनबाट मैले आफ्नो कुलतलाई हराउन सफल भएकी छु र आत्मनिर्भर भएर बाँच्न सकेको छु । आफ्नो पढाई पूरा गरी नवजिवन पुर्नस्थापना केन्द्रमा कर्मचारी भएर आफूजस्तै साथीहरुको जीवन सुधार्न पाउँदा खुसी लागेको छ । हाल म आफ्नै व्यवसाय गर्दैछु । नसा रहित जीवनमा रमाइरहेकी छु । समाजमा धेरै जनालाई सहयोग गर्ने गरेकी छु ।

सहि तरिका प्रयोग गरे लगानी खेर जाँदैन

सरावल ६, रामपुर खडौना बस्ने खडौना समूहकी सदस्य लक्ष्मी चौधरी घरयासी रूपमा कुखुरा पालन गर्नुहुन्छ । तर जति दाना पानी दिए पनि कुखुरा भने नबढ्ने समस्याले चिन्तित हुनुहुन्थ्यो । यसै बिचमा उहाँको समूहमा असल छिमेकी नेपालले लोकल कुखुरापालन तालिम प्रदान गऱ्यो । उक्त तालिममा उहाँ पनि सहभागी हुनुभयो । त्यहाँ उहाँले कुखुराको प्रकार, रोग, भ्याक्सिन तथा उपचार गर्ने शैली साथै घरायसी दाना व्यवस्थापन आदिका बारेमा जान्ने अवसर पाउनुभयो ।

साथै यसबाट उहाँले घरमै व्यवस्थित तरिकाबाट दाना बनाउन सके कुखुराको तौल बढाउन सकिने रहेछ भनेर बुझ्ने मौका पाउनुभयो र मनग्य आम्दानी गर्न सकिने कुरा महशुस गर्नुभयो ।

“अब म आफै कुखुराको लागि चाहिने सबै थोक जम्मा गर्छु र घरमै दाना बनाउँछु । पहिला त कुखुराले खाओस नखाओस मकै, गहुँ, चामल मात्र भुइँमै दिने गर्थे । त्यही कारणले रोग लाग्ने जति पाले पनि कुखुरा नबढ्ने र बेच्दा पनि कम पैसा आउँथ्यो । पहिला दाना राम्रो बजारको मात्र हो जस्तो लाग्थ्यो । तर हाम्रै गाउँ घरमै उत्पादित चिजबाट नै दाना बनाउन सकिँदो रहेछ । राम्रो र पौष्टिक पनि हुँदो रहेछ । अब त घरमै दाना बनाउन सिकें कुखुराको तौल बढ्नको साथै पैसा पनि बढ्ने भो ।” भन्नुहुन्छ लक्ष्मी चौधरी

“अहिले कुखुरापालनबाट राम्रो आम्दानी गर्न सकेकी छु । मैले गरेको लगानी खेर गएको छैन बरू फाइदा उठाउन सकेकी छु । असल छिमेकी नेपालको यस कुखुरापालन तालिमले मलाई अझै धेरै कुखुरा पाल्न उत्साह मिलेको छ ।”

सिकाइलाई कार्यान्वयन गर्ने अठोट

मध्य नेपालको तराई क्षेत्रमा अवस्थित सरावल गाँउपालिका ६, खडौना अति नै जोखिमपूर्ण ठाउँ हो । बर्सेनि परेको पानी र गाउँ नजिकैबाट बग्ने नदीको पानीले निकास नपाउँदा गाउँघरमा छिरेर लत्ता कपडा, खानेकुरा आदि बगाउने गर्छ ।

त्यसै क्षेत्रमा बसोबास गर्ने एक किसान हुनुहुन्छ लक्ष्मीकान्त चौधरी । उहाँ श्रीमती पिन्टुकुमारी चौधरी र छोराको साथमा बस्नुहुन्छ । पेशाले किसान र व्यापारी उनी अप्ठ्यारोमा परेकालाई सहायता गर्ने सहयोगी स्वभावका हुनुहुन्छ ।

बाढी प्रभावित क्षेत्र र अत्यधिक पानी पर्ने भएकाले असल छिमेकी नेपालले उक्त क्षेत्रमा समाजसेवी, शिक्षक, बुद्धिजीवी तथा समूहका सहजकर्ता तथा कार्य समितिहरू बिच Sphere Standard तालिम सञ्चालन गऱ्यो जसमा लक्ष्मीकान्त पनि सहभागी हुनुभएको थियो । तालिममा सहभागी भएर उहाँले प्रकृतिको बनावट, यसका अङ्गहरू, यसको महत्व र घटनाहरू, समुदायको महत्व र यसका अङ्गहरु आदिबारे सिक्नुभयो ।

कठिन अवस्थामा परेकाहरुलाई सहयोग गर्न सधैं पाइला अगाडि बढाउने उनी गाउँघरमा हुने विपद् तथा प्रकोपलाई परम्परागत शैलीबाट समाधान गर्ने प्रयास गर्नुहुन्थ्यो । बाढी प्रभावितहरूलाई सहयोग गर्ने नाउँमा पुराना लुगाहरू, खानेकुराहरू दिने चलन थियो जसमा सुरक्षा नियम पालना नगर्दा कहिलेकाहीँ आफैलाई पनि समस्या हुने गर्दथ्यो ।

तालिममा सहभागी भएर उहाँले विपद् कसैको इच्छा, खराब कामको फल नभई विभिन्न कारणले प्रकृतिबाट उत्पन्न समस्या भएकोले प्रकोपबाट प्रभावितहरूलाई गरिने सहयोग निःस्वार्थ, मानवतामा आधारित भई गुणस्तरीय सामग्री दिनुपर्छ भन्ने कुरा सिक्नुभयो । जुन कुरा सिकेसँगै उहाँ समुदायमा बाढी तथा अन्य विपदको समयमा उद्धार तथा राहत वितरण कार्यमा सक्रिय सहभागी भई विपद्लाई थप बढ्नबाट रोक्न सहयोग गर्दैहुनुहुन्छ साथै वास्तविक पीडितहरूलाई गुणस्तरीय राहत प्रदान गर्न पहल गर्नुहुन्छ । यसरी Sphere Standard तालिममा सहभागी भएर विपद्बाट प्रभावितहरूलाई आदरसहित गुणस्तरीय सामग्री दिनुपर्ने कुरा सिकी यसको कार्यान्वयनका लागि पहल गर्दैहुनुहुन्छ ।

पकाउने ग्यास सकिँदा

सन्तबहादुर परियार ३५ वर्षको हुनुभयो । उहाँ श्रीमती र दुई बालबच्चाहरूसँग पोखरा १५ मा भाडाको कोठामा बस्दै आइरहनु भएको छ । उहाँ जन्मैदेखि नै दृष्टिबिहीन हुनुहुन्छ । उहाँकी श्रीमतीले पनि राम्रोसँग आँखा देख्नुहुन्न । उहाँ र श्रीमती मिलेर घरघरमा गएर अगरबत्ती, धूप, कपुर, डटपेन सिसाकलम आदि बेचेर आफ्नो जिवीकोपार्जन गर्दै आइरहनुभएको छ ।
कोभिड–१९ को दोस्रो लहरसँगै जारी भएको निषेधाज्ञाका कारण उनीहरूको जीवन यापन कष्टकर बन्दै गइरहेको थियो । आफ्नो सरसामान घरघर गएर बेच्न नपाएर आम्दानीको स्रोत नै गुमाएको धेरै भइसकेको थियो । लगातार रुपमा लम्बिरहेको निषेधाज्ञा एक महिनाभन्दा बढी भइसकेकाले अघिको कमाइबाट गरेको बचत पनि सकिसकेको थियो । अर्कोतर्फ कोरोना भाइरस सङ्क्रमणको दर झन्–झन् बढ्दै गइरहेकाले निषेधाज्ञा पनि थपिँदै गइरहेको थियो ।
त्यति नै बेला सन्तबहादुरको भान्छामा खाना पकाउने ग्यास सकियो । कोठामा खाद्यान्न त अझै केही दिनका लागि भए पनि खाना पकाउने ग्यास सकिएपछि श्रीमतीलाई परिवारको लागि खाना पकाउने उपाय भएन । पछि छरछिमेकीहरूसँग सहयोगका लागि अनुरोध गर्दा छिमेकीहरूले पकाउनको लागि केही दाउराहरू दिए । त्यही थोरै दाउरा पनि केवल केही दिनको लागि मात्र पुग्थ्यो । त्यसैले उहाँ खाना पकाउने ग्यास कसरी ल्याउने होला भनेर सहयोगको आशामा एउटा स्थानीय एफ.एम.सग सहयोगका लागि अनुरोध गर्नुभयो ।
त्यस स्थानीय एफ.एम. द्वारा सन्तबहादुरको अवस्थाबारे असल छिमेकी नेपालले थाहा पाएपछि तुरुन्तै पकाउनका ग्यास सिलिन्डर लिएर उहाँको घरमा पुग्यो । सन्तबहादुर र उहाँकी श्रीमती एकदमै खुसी हुनुभयो । परियारका अनुसार एउटा ग्यासले ३ महिनासम्म खाना पकाउन पुग्छ ।

सिक्न अझै बाँकी रहेछ

अमरेन्द्रकुमार मन्डल नेपालको तराई भूमि सप्तरी जिल्लाका बासिन्दा भए पनि श्रीनाथकोट गोरखा जिल्लामा जनकल्याण माध्यमिक विद्यालयमा शिक्षकको रुपमा कार्यरत हुनुहुन्छ । उहाँले

अङ्ग्रेजी विषयमा स्नातकोत्तर (एम.एड.) सम्मको अध्ययन गर्नुभएको छ । जनकल्याण माध्यमिक विद्यालयमा माध्यमिक तहका विद्यार्थीहरूलाई अङ्ग्रेजी विषय पढाउनुहुन्छ । उहाँले भन्नुभयो, "मैले अङ्ग्रेजी विषयमा स्तानकोत्तर (एम.एड.) सम्मको अध्ययन गरेर शिक्षण पेशामा लागेको तीन चार वर्ष भयो तर मलाई कक्षा कोठामा विद्यार्थीहरूलाई पढाउँदा धेरै पटक अङ्ग्रेजी शब्दहरू राम्रोसँग उच्चारण गर्न नजानेर साह्रै गाह्रो हुन्थ्यो । आफूले पढेको विषय र पढाउने विषय दुवै अङ्ग्रेजी भए पनि पठनपाठन गर्दा गाह्रो हुँदा एकदम नरमाइलो लाग्थ्यो । त्यसकारण मैले आफ्नो अङ्ग्रेजी भाषा बोल्ने र लेख्ने अभ्यास सुधार गर्ने प्रयास गरिरहँदा विद्यालयबाट असल छिमेकी नेपालले माध्यमिक तहका शिक्षक तथा शिक्षिकाहरूका लागि अनलाईन आधारभूत अङ्ग्रेजी भाषा शिक्षण तालिमको आयोजना गर्दै छ भन्ने खबर पाउँदा र तालिमका लागि छनोट हुँदा साह्रै खुसी लागेको थियो । ४० दिनको तालिम सकिँदा मैले मेरो अङ्ग्रेजी भाषा बोल्ने र लेख्ने अभ्यास एकदम राम्रो सुधार भएको महसुस गरें जसकारण अहिले मलाई कक्षामा पढाउन सजिलो भएको छ । राम्ररी शब्दहरू उच्चारण गर्न पाउँदा पढाउदा निकै रमाइलो लाग्छ । ग्रामीण भेगका शिक्षक शिक्षिकाहरूको क्षमता वृद्धिका लागि यस प्रकारको तालिमको आयोजना गरेकोमा असल छिमेकी नेपाललाई धेरै धन्यवाद ! "

आगामी दिनमा पनि यस्तै अरू तालिमहरूको आयोजना हुने अपेक्षा गर्दै नयाँ जोश र उमङ्गका साथ पठनपाठनको कार्यलाई निरन्तरता दिँदैहुनुहुन्छ ।

बाढी पसेको जमिनमा प्रशस्त तरकारी र मकै

अर्शिला राई ७० वर्षीय एकल महिला हुनुहुन्छ । आफ्नी नातिनीसँग जुलेफी टोल, कोशी तटमा बस्दै आइरहनुभएको छ । वृद्ध अवस्थाको उहाँ घर खर्च चलाउन ज्यालामजदुरी काम गर्न सक्नुहुन्न । त्यही भएको एक टुक्रा जमिनमा खेतीकिसानी गर्दै जसोतसो गुजारा गर्नुहुन्छ । त्यो पनि कोशी नदीको बाढी पसेर बाली तहसनहस पारेको थियो ।

उहाँ भन्नुहुन्छ, "सहायता कसलाई माग्न जानु सबैको अवस्था दयनीय नै थियो । यसरी नै गाह्रो हुँदै दिनहरू काटाइरेका बेला असल छिमेकी नेपालले जाडोमा तातो कम्बल र चाडवाडको बेला चामल दिनुभयो । म धेरै खुसी छु ।" उहाँहरूलाई ३ महिनासम्मको लागि गुजारा गर्न पुग्यो भनेर उहाँले भन्नुभयो । यस पछि पनि असल छिमेकी नेपालले दोस्रो चरणको सहयोगमा बिउबिजन वितरण कार्यक्रमबाट उहाँले पनि बिउ ल्याएर रोप्नुभयो । तर सबै जनाको बिउ उम्रिसक्दा, आफ्नो चाहिँ मुना पनि नलाग्दा निकै दुखित हुनुभयो ।

उहाँ भन्नुहुन्छ,"मलाई बिउबिजनको राहत नमिलेको भए आफैंले किन्न सक्दिनथेँ ।" त्यसकारण यहि बिउबिजनले धेरै खेती गर्ने उहाँको इच्छा थियो । तर त्यो पनि नउम्रदा नैरास्यता छाएको थियो । उहाँको उदासी मुहार देखेर छिमेकी भाइले बुढी आमा केही गर्न सक्नुहुँदैन भनेर खेतमा पानी लगाइदिने काम गरिदिनुभयो र केही दिनको आकाशे पानीले सुख्खा भएर उम्रन नसकेका उहाँको बिरूवाहरू राम्रा हुँदै आए ।

अहिले घरकै ताजा करेला, काँक्रा, मकै, आदि फलाउँदै खानुहुन्छ । हँसिलो मुहारमा उहाँ भन्नुहुन्छ,"तरकारी प्रशस्त फलेको छ, हजुरहरूले दिनुभएको बिउ त राम्रो रहेछ । यति टाढाबाट आउनुभएको टोलीलाई धेरै धन्यवाद !"

निखारिएको क्षमता

२२ वर्षिया अनिता नेपाली, पोखरा–१४, खाल्टेमसिनामा ६ जना सदस्यको परिवारमा बस्नुहुन्छ । पढ्दै जाँदा विभिन्न खालका सौन्दर्य प्रतियोगिताहरूमा भाग लिने मौका पाउनुभयो । यसरी भाग लिने क्रममा उहाँलाई सौन्दर्यतर्फ चासो र रूचि बढ्न थाल्यो । यसरी कहिलेकाहीँ घरतिरको पार्लरमा सहायता गर्दै उच्च माध्यमिक तहको परीक्षा सकेर बस्नुभएको बेला अग्रजहरूद्वारा असल छिमेकी नेपालले युवाहरूका लागि व्यवसायिक तालिम आयोजना गर्दैछ भन्ने थाहा पाएर निवेदन पेश गर्नुभयो र छनोट पनि हुनुभयो । यसरी उहाँले ३ महिने आधारभूत ब्यूटिसीयन तालिममा सक्रिय सहभागी भई तालिम पुरा गर्नुभयो । तालिमपश्चात् कोभिडका कारण केही समय काम नगरी यसै बस्नुभयो । तर त्यस समयमा पहिले सौन्दर्य प्रतियोगिताहरूमा भाग लिने भएकाले टेलिभिजनहरूबाट पनि कामका लागि प्रस्ताव आउन थाले । तापनि ब्यूटीसीयनसम्बन्धी इच्छा भएकोले ३ महिनाको समयपछि, उहाँलाई तालिम केन्द्रकै प्रशिक्षकद्वारा आफ्नो सलूनहरूमा इन्टर्न गर्ने मौका दिनुभयो ।

करिब ९ महिना इन्टर्न गरेपछि अब आफैंले केही गर्नुपर्छ भनी विभिन्न सामाजिक सञ्चारमा देखिएको विज्ञापनहरूमा निवेदन दिन थाल्नुभयो । प्रतिष्ठित ठाउँबाट सिकेको अनुभव र सिफारिस भएको हुनाले निवेदन दिने बित्तिकै कामको लागि स्वीकार गर्नुभयो । काम गर्दै सिक्दै जाँदा राम्रो आम्दानी गर्न थाल्नुभयो । यसरी काम गर्दै जाँदा प्राय धेरै ठाँउबाट विभिन्न नाम चलेका ठाउँहरूबाट कामको अवसर आउँदा, "मैले राम्रै सिकेकी रहेछु ममा क्षमता वृद्धि हुँदै गएको रहेछ भन्ने लाग्यो । हातमा सीप भएपछि विदेश जान पर्छ भन्ने नरहेछ । म यहीँ कमाएर खान सक्षम छु ।"

यस तालिमले मेरो लुकेको प्रतिभालाई निकालेर निखार्ने कार्य गर्यो । मैले अझै धेरै सिक्न पर्नेछ र मेरो पछिको सपना भनेको आफ्नै ठाउँमा रहेर व्यावसाय गर्ने हो ।

पूरा भयो अपुरो स्वास्थ्य चौकी

म अमर गुरुङ गोरखा जिल्लाको गण्डकी गा.पा. वडा न. ८ मा बस्ने गरेको छु । २७ वर्ष अगाडिबाट समाजमा रहेर सामाजिक सेवाको कार्य गर्दै आएको म हाल ५५ वर्षको भएँ ।

हाल म समाजमा रहेका स्वास्थ्य समस्याका समाधानको लागि स्थापना गरिएको बेनीगाउँ सामुदायिक स्वास्थ्य इकाइ व्यवस्थापन समितिको अध्यक्ष छु । मेरो सानो परिवारमा छ जना सदस्य छन् । मेरो मुख्य पेसा कृषि भएकाले सुरुबाट नै सोही पेशा अपनाउँदै आएको छु । सोही पेसाबाट जसोतसो गुजारा चलाउन सकिएको छ ।

बेनीगाउँका बासिन्दालाई स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्नका लागि २०७४ सालमा बेनीगाउँ सामुदायिक स्वास्थ्य इकाइको स्थापन भएको थियो । साना साना स्वास्थ्य समस्याका लागि पनि तीन चार घण्टाको बाटो हिँडेर स्वास्थ्य चौकी जानुपर्ने अवस्थाको अन्त्यको लागि स्वास्थ्य इकाइ गठन गरिए पनि भवन नभएका कारण स्वास्थ्य सेवा प्रभावित भएको थियो ।

असल छिमेकी नेपाल र गण्डकी गाउँपालिकाको साझेदारीमा अपूरो रहेको भवन निर्माण कार्य सम्पन्न भएको छ । भौतिक पूर्वाधारको अभावका कारण प्रभावित भएको स्वास्थ्य सेवाको प्रभावकारिता भवन निर्माण पश्चात् बढ्ने छ । आधारभुत स्वास्थ्य सेवाको लागि दिन नै मारेर अर्को स्वास्थ्य चौकी जानुपर्ने अवस्थाको अन्त्य हुनेछ । समाजमा देखिने स्वास्थ्य तथा सरसफाइका समस्याहरु घट्दै जाने जाने आशा गरिएको छ ।

भवन निर्माण गरी बेनीगाउँ सामुदायिक स्वास्थ्य इकाइको स्वास्थ्य सुविधामा प्रभावकारिता ल्याउनको लागि सहयोग गरेकोमा असल छिमेकी नेपाल पोखरा र गण्डकी गाउँपालिकालाई विशेष आभार व्यक्त गर्दछु बेनीगाउँको सम्पुर्ण समुदायको तर्फबाट ।