





मानवीय सेवामा २५ वर्ष

## रूपान्तरण

'रूपान्तरित व्यक्ति-रूपान्तरित समुदाय'

सेयर एन्ड केयर नेपाल

प्रकाशक :



घोस्ट राइटिङ नेपाल

थापागाउँ, नयाँ बानेश्वर, काठमाडौं

फोन : ०१-५२४४२३३/३४/३५/३६

प्रकाशक	:	घोस्ट राइटिङ नेपाल नयाँ बानेश्वर, काठमाडौं ०१-५२४४२३३/३४/३५/३६ <a href="mailto:ghostwriting.nepal@gmail.com">ghostwriting.nepal@gmail.com</a> <a href="http://www.ghostwritingnepal.com">www.ghostwritingnepal.com</a>
कृति	:	रूपान्तरण
लेखक	:	सेयर एन्ड केयर नेपाल
सर्वाधिकार	:	@लेखकमा
प्रथम संस्करण	:	२०७५
संख्या	:	१००० प्रति
कभर डिजाइन	:	
लेआउट/प्रिन्टिङ	:	CreativeWork. <b>NPAL</b> काठमाडौंका लागि नगेन्द्र लामा (स्याड्बो)
मूल्य	:	रु. ३५०/-
ISBN	:	978-9937-

## फेरिएको तस्विर

‘सेयर एन्ड केयर’ । यसको अर्थ जानेका कुरा बाँड्नु ‘सेयर’ गर्नु र देखेका कुरालाई हेरचाह गर्नु ‘केयर’ गर्नु हो । देखेका र जानेका कुरालाई लिएर बनेको यो शब्दले जब संस्थाको स्प्य लियो, यसले विराट् अर्थ बनायो । विराटतातर्फ अगाडि बढेको यो संस्थामा देख्ने, जान्ने र सुन्ने धैरै भए ।

यो सेयर एन्ड केयरको जीवनी हो । संस्थाको पनि जीवनी हुन्छ ? भन्नेहरूले भन्नान् । तर २५ वर्षको उमेर भइसकेको यो संस्थामा आएका, गएका, भएका, देखेका र भोगेका कुरा सकेसम्म समेटेर बनाएको यो सिंगो पुस्तक सेयर एन्ड केयरका स्प्यमा पाउनु हुनेछ ।

संस्थाको विकासमा सहभागीहरूलाई गाउँ-गाउँमा गएर, भेटेर आउँदा यस्तो लाग्थ्यो, मानिसको परिवर्तन यति सजिलै हुन्छ र ? बोल्न नजान्ने मानिसहरू आज बोल्ने भएका छन् । काम गर्न नजान्नेहरू काम गर्न जान्ने भएका छन् । दुःख पाएकाहरू सुखमा अगाडि बढिरहेका छन् । हिजो अर्थ नभएर जीवन व्यर्थ भयो भनेकाहरू आज अर्थपूर्ण तथा स्पान्तरित जीवनयापन गरिरहेका छन् । हेपिनेहरूलाई बलियो बनाएको, दबिएकाहरूको स्वर उचालेको, आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक ढंगमा मानिसलाई बदल्दै लगेको यथार्थ भेट्दा ज्यादै खुसी लाग्यो ।

मानिसहरूका अनुहारमा हाँसो ल्याउनु साहै गाह्रो काम हो । यो काम सेयर एन्ड केयरले गरिरहेको छ । संस्थाको जीवनमा २५ वर्ष केही हैन ।

मानिसको जीवनमा पनि केही हैन । यसै बित्त जीवन । देशको जीवनमा त भनै केही हैन । तर बदलिएको मानिसको तस्थिर हेर्दा यस्तो लाग्यो, मानिसहस्त्राई सेयर एन्ड केयरले बनाएको छ । परिवर्तन शब्दमा मात्र नभएर सेयर एन्ड केयरले व्यवहारमा ल्याएको छ ।

यो किताब बनाउन पाएकोमा हामी खुसी छौं । उकालो-ओरालो, भरी, बादल केही नभनी गाउँ-गाउँ पुगेर यस संस्थाका सहकर्मी अर्जुन दुंगाना, सुरन्जन कोइराला र सेयर एन्ड केयर नेपालका भीमबहादुर नेपालीले गरेको मेहनतले किताबको रूप पाउँदा असाध्यै आनन्द लागेको छ ।

सेयर एन्ड केयरको जीवित दस्ताबेज अब बन्यो । यो हिजोबाट आज फेरिएको तस्थिर हो । मानिसहस्त्रा अनुहार मात्र फेरिएको छैन, मानसिकता फेरिएको छ । बोल्ने, हिँड्ने र खाने कुरा फेरिएका छन् । अझ भनौं, मानिसका जीवनमा 'रूपान्तरण' भएको छ । यस २५ वर्षको अवधिमा सेयर एन्ड केयर संस्था मानिस, मन र जनजीवनमा नयाँ समय भएर उभिएको छ ।

यसलाई बनाउन यस संस्थाका संस्थापक अध्यक्ष एवम् कार्यकारी निर्देशक रमेश खड्काको उल्लेखनीय भूमिका छ । रमेश खड्काको अनवरत संघर्षको आत्मवृत्तान्त पनि बनेको छ । रमेश खड्का र सेयर एन्ड केयर पर्यायवाची शब्द हुन्, एक सिक्काको दुई पाटा र एक रथका दुई पांग्रा जस्तै । दुवै किताब एकै ठाउँमा राखेर पढ्दा प्रस्त बुझ्न सकिन्छ-स्थान्तरित व्यक्तिबाट मात्र समुदायको स्थान्तरण सम्भव हुन्छ ।

किताब पढेर केही ज्ञान सिक्नुभयो भने अक्षरमा जीवन खोज्दै हिँड्ने संस्था आनन्दित हुन्छ । पढेर प्रतिक्रिया पाउँदा थप आभारी हुनेछौं भन्दै तपाईं प्रिय पाठकका हातमा बस्न पाउँदा हर्षित छौं ।

कमल ढकाल

अध्यक्ष

घोस्ट राइटर्स नेपाल

९८५९००४७६९

## खुसी खोज्दै २५ वर्ष

ससाना कुराले कहिलेकाही मनमा ढूलो तरंग ल्याउने रहेछ । जीवनलाई सामान्य ढंगबाट सोच्ने कतिपय मानिसहरू अस्का दुःख र समस्यालाई पनि सामान्य तरिकाले सोच्छन् । जबसम्म त्यो ठाउँमा, त्यो अवस्थामा आफूलाई राखेर सोचिदैन, तबसम्म सबै कुरा सामान्य लाग्छन् । तर साना साना कुराको ख्याल नगर्दा रोग लाग्नु र त्यही रोग मृत्युको कारण बन्नुचाहिँ पक्कै सामान्य कुरा होइन । पाटन हस्पिटलमा डेन्टल सहायक हुँदा गरिब तथा विपन्न बिरामीहस्को अवस्थाले मलाई पीडा दियो । त्यही पीडाले सेयर एन्ड केयर जन्मायो । 'स्पान्तरित व्यक्ति-स्पान्तरित समुदाय' को परिकल्पनासहित खाँचो तथा आवश्यकतामा परेका व्यक्ति तथा समुदायलाई संगठित गरी सचेत र सशक्त बनाउँदै विकासको अभियान थालनी गरियो ।

के गर्न भन्दा पनि के नगर्ने ? के लेख्ने भन्दा पनि के नलेख्ने ? यसमा मेरो र संस्थाको ध्यान सधै रहिरह्यो । राम्रा कुराबाट त धेरैले सिक्छन् । सफलताका कथाहरू सुनेर उत्साहित हुनु स्वाभाविक कुरा हो । तर कहिलेकाही गल्तीबाट पनि धेरै कुरा सिक्न सकिने रहेछ । असफलताका सयौ खुट्किला चढेरै सफलताको बाटोमा पुग्न सकिने रहेछ । हामी पनि विभिन्न आरोह-अवरोहको सामना गरेर आजको दिनसम्म आउन सकेका छौं । भोलिका दिनमा अगाडि बढ्नका लागि समुदायको आवाज हाम्रो लागि कोसेङुंगा सावित हुनेछ । यो कोसेङुंगालाई एउटा दस्ताबेजको स्पमा प्रस्तुत गरेर अन्य

समुदायका व्यक्तिहस्ता पनि सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ भन्ने अभिप्रायस्वरूप यो पुस्तक तयार गरेका छौं । यस पुस्तकमा समावेश गरिएका पात्रहरू र स्थान्तरणका कथाहरू पाठकका लागि प्रेरणादायी हुनेछन् भन्ने विश्वास राखेका छौं । राम्रा कुराको अनुकरण होस् र राम्रा कुराको अनुसरण पनि होस् भन्ने नै हाम्रो मुख्य उद्देश्य हो ।

समुदायमा सकारात्मक प्रभाव पार्न सकेको कारणले नै एकपछि अर्को समुदाय लाभान्वित भएको महसुस मैले गरेको छु । जामखेदबाट ल्याएको समुदाय विकास व्यवस्थापनको बीउ यहाँ रोपियो । त्यसलाई मलजल गर्ने काम सबैबाट भयो र आज त्यो बीउ बिरुवाका स्पमा विभिन्न जिल्लामा पुगेको छ । भौगोलिक स्पमा पूर्व मेचीदेखि पश्चिम महाकालीसम्म पुग्न गाह्वे हुन्छ । अबका दिनमा हामी देशभर पुग्ने छौं, परियोजनाका माध्यमबाट नभए पनि पुस्तकको माध्यमबाट, तालिमका माध्यमबाट । सिडिएम कोर्सको डिप्लोमा ग्राजुएटहस्तार्फत पनि । गरिब तथा आवश्यकतामा रहेका व्यक्तिहस्ताभ पुग्न यो पुस्तक एउटा माध्यम बन्नेछ भन्ने विश्वास मैले लिएको छु ।

२५ वर्षको यात्रा अनि यो यात्राको आनन्दमा हामीलाई साथ र हौसला प्रदान गर्ने सहयोगी मनहस्तलाई म स्मरण गर्न चाहन्छु । आजको दिनसम्म आउँदा धेरैजना धन्यवादका पात्र हुनुभएको छ । हामीलाई शुभ आशीष प्रदान गरी सत्मार्गमा डो-याउने परमेश्वरलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । बोर्ड सदस्य सहकर्मीहरू, प्रोजेक्ट म्यानेजमेन्ट टिम, फिल्ड टिम, शुभचिन्त, समाजसेवीलगायत सबैको प्रतिबद्धता, समाजप्रतिको इमानदारी, समुदायप्रतिको अभिरुचि र कामप्रतिको निष्ठाले नै हामी यहाँसम्म आइपुग्न सफल भएका छौं ।

हामीलाई विश्वास गरी सहयोग गर्ने फन्डिङ पार्टनरहस्तलाई पनि म हृदयदेखि धन्यवाद दिन चाहन्छु । समुदायका दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरू जसले आफ्ना विचार, अनुभव, अनुभूति र आफूमा आएका परिवर्तनहरू खुसी एवं खुला मनले राखिदिनुभयो, उहाँहस्तिपि पनि हामी कृतज्ञ छौं । यसै विभिन्न संघसंस्था लाइन एजेन्सी, सरकारी निकाय, गैरसरकारी संघसंस्थाहरू, मण्डलीहरू जसले विभिन्न प्रार्थनामार्फत हामीलाई होस्टेमा हैसे गर्नुभयो, उहाँहरू सबैलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छु । मेरो परिवार जहाँबाट मैले यो

संस्था हुक्काउनका लागि सधै प्रेरणा र हौसला पाएँ, संस्था अधि बढाउन विभिन्न ठाउँमा जानका लागि समय पाएँ, अफगानिस्तान, अरुणाञ्चल, उत्तराञ्चललगायत अन्य ठाउँमा जानका लागि परिवारले गरेको त्यागलाई पनि म स्मरण गर्छु ।

मानिसहरू खुसी खोज्न भौतारिन्छन् । विभिन्न उचित-अनुचित प्रयासहरू गर्छन् । कहाँ छ खुसी ? कहाँ छ सुख ? कहाँ छ उचाइ ? यसकै दौडमा धेरैले आफ्ना बिर्सिए । अभ भनौ आफैलाई बिर्सिए । सेयर एन्ड केयरमार्फत २५ वर्षसम्म विभिन्न समुदायका दुःख खोजियो । त्यो दुःखलाई सुखमा बदल्ने प्रयास जारी राखियो । जीवनको स्वर्णिम समय समुदायिक विकासमा बिताएको हुँनाले त्यो स्वर्णिम खुसी र सुख मैले हसिँला अनुहारहरू देख्दा अनुभव गरे । ती स्पान्तरित व्यक्तिहरूका हाँसोमा मैले आफ्नो खुसी पाएँ । र सन्तुष्टि पनि त्यसमै पाएँ ।

यो “रूपान्तरण” किताब गुनगानको दस्ताबेज होइन । यो किताब हामीले गरेको कामलाई व्यक्ति तथा समाजले गरेको मूल्यांकनको प्रतिबिम्ब हो । यो किताब पढेर भुसिलकिराबाट कोही पुतली बन्ने बाटोमा लागेको खण्डमा हामी सफल हुनेछौं भन्ने अपेक्षा राखेको छु ।

रमेश कुमार खड्का  
संस्थापक अध्यक्ष  
तथा  
कार्यकारी निर्देशक  
सेयर एन्ड केयर नेपाल



## विषय सूची

---

भाग एक

१.

भाग दुई

६. प

भाग तीन

१४.

भाग चार

१७. य



## सेयर एन्ड केयर नेपाल

### प्रोफाइल, इतिहास र विकासक्रम

अप्द्याराहरु धेरै ठाउँमा छन् । दुःख धेरै ठाउँमा छ । गाउँमा उस्तै दुःख छ । दुःखअनुसारको सुख छैन । भौगोलिक विकटतासँगै मानसिक विकटता पनि कतिपय ठाउँमा रहेका छन् । उचित स्वास्थ्य सुविधा र चेतनाको अभावमा बिरामीले अकालमा ज्यान गुमाएको तीतो यथार्थ हामीले देखेका छौं । भोगेका छौं । त्यसैले स्वास्थ्यसम्बन्धी चेतना दिई सानातिना कुरामा ध्यान दिन सकेको खण्डमा यस्ता समस्या न्यूनीकरण हुन सक्ने विश्वास पाटन अस्तपालमा कार्यरत एकजना युवा दन्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताको मनमा आयो, आजभन्दा करिब २५ वर्षअगाडि । यसबाट **सेयर एन्ड केयरमार्फत 'आफूमा जे छ, बाँड र जसरी सकिन्छ वास्ता गर'** भन्ने कुरालाई ध्यानमा राखी एक अभियान सुरु भयो ।

संस्थाले अवलम्बन गरेको विकास पद्धति, रणनीति, अवधारणा र प्रक्रियाबाट सञ्चालित परियोजनामार्फत लक्षित समुदायमा महत्वपूर्ण उपलब्धि एवं सकारात्मक प्रभाव पर्न थाल्यो । फलस्वस्य संस्थापक रमेश खड्काको निरन्तर प्रयास र लगनशीलताले विकासका परियोजनाहरु विभिन्न जिल्लामा विस्तार भयो ।

संस्थाले समयसापेक्ष सामुदायिक विकास र सामाजिक स्पान्तरण अभियानलाई प्रभावकारी एवं नतिजामुखी स्पमा अगाडि बढाउन पाँच पाँच

वर्षको अवधिलाई आधार मानेर आफ्नो पञ्चवर्षीय रणनीति अगाडि बढायो, जसमा पहिलो पाँच वर्ष (१९९४-१९९८) गतिविधिको सुरुवात, दोस्रो पाँच वर्ष (१९९९-२००३) वृद्धि र विस्तार, तेस्रो पाँच वर्ष (२००४-२००८) समृद्धि, चौथो पाँच वर्ष (२००९-२०१३) सप्ना पूरा र पाँचौं पाँच वर्ष (२०१४-२०१८) आशा र आनन्दको वर्ष मानिएको छ ।

शेयर एण्ड केयर नेपालले विगत २५ वर्षमा गरेका (मानवीयको सेवामा एक चौथाई शताब्दी) उपलब्धीहरूको अभिलेख राख्न, ऐतिहासिक घटना र क्षणहरूको वारेमा बताउन, पछाडीका कुराहरू हेरेर तीवाट केही शिक्षा लिन, सँगसँगै ती सफलताहरूलाई प्रतिविम्बित गरी खुसीको उत्सव मनाउन र शेयर एण्ड केयरका भावी सदस्यहरू र सहयोगकर्ताहरूको लागि सिकाई र सन्दर्भ सामाग्रीको रूपमा योगदान पुऱ्याउनको लागि यस रूपान्तरण पुस्तकमा संस्थाको प्रोफाइल, इतिहास र विकासक्रमको बारेमा विष्टुत रूपमा उल्लेख गरिएको छ ।

यी दस्तावेजहरूको गहन अध्ययन, समिक्षा, टोली छलफल, स्वप्रतिविम्बित गर्दै र विगतका घटनाहरूको स्मरण गर्दै सेयर एन्ड केयरले पार गर्दै गएका प्रमुख ऐतिहासिक क्षण, चढेका खुड्किला, प्राप्त गरेका महत्त्वपूर्ण सफलताहरू, उतार चढावहरू, परिचय गराईएको आगमन र मोडेलका क्रियाकलापहरूलाई यस पुस्तकमा प्रकास पार्न खोजिएको छ ।

## गतिविधिको सुरुवात (१९९४-१९९८)

“आफूलाई जस्तै आफ्नो छिमेकीलाई प्रेम गर” भन्ने धर्मशास्त्रको खण्ड र “उपचारभन्दा रोकथाम नै उत्तम हो” भन्ने स्वास्थ्यसम्बन्धी नाराले दर्शनकारी एक जवान रमेशकुमार खड्कामा प्रेरणाको बीउ हालिदियो । त्यसै प्रेरणाको उपजस्वस्य सन् १९९३ मा रमेशकुमार खड्काले पछाडि बोक्ने झोलामा औषधि र अन्य स्वस्थ्य सामग्री लिएर ललितपुरको गोदावरी, भक्तपुरको बालकोट, नुवाकोटको रानीपौवा, रसुवाको स्याफ्रुबोसी र काठमाडौंको फर्पिङ, नाड्लेभारेका समुदायमा आधारभूत दन्त सेवा पुऱ्याउन पैदलै भ्रमण गरे । ग्रामीण भेगमा भएका दाँतका बिरामीसँगको अन्तरक्रियाले स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउने पुण्य इच्छा उनमा जाग्यो । परिणामस्वस्य खाँचोमा परेका सबै मानव जातिलाई सेवा पुऱ्याउने काममा समर्पित भई यसबारे गतिविधि अगाडि बढाउने उद्देश्यले सन् १९९३ मा सेयर एन्ड केयर स्थापना भयो । आफूसँग भएको कुरा अस्लाई बाँड्ने र सकदो वारस्ता पुऱ्याउने बुझाइमा सेयर एन्ड केयर संस्था नामाकरण गरियो ।

सुरुका दिनहमा “एउटा व्यक्तिको निःशुल्क झोले किलनिक” दन्त स्वास्थ्योपचारमा मात्र केन्द्रित थियो । जसअन्तर्गत निकासी, दन्त उपचार, स्वास्थ्य शिक्षा र ब्रस गरेर दाँतको सफाई गर्ने प्रविधि मात्र समावेश थिए । सेवा लिनेहस्ता प्रायजसो मुखका क्यान्सर, उच्चतम दन्त फोडाहरू र गिंजाका रोगबाट ग्रसित मानिस थिए । ती अवस्थामध्ये कतिपय त आधारभूत दन्त

सरसफाई र पूर्व रोकथाम उपचार विधिबाट पनि बच्न सकथे । यो अवस्थाले रमेशकुमार खड्काका मनमा गहिरो छाप पन्यो । ती संक्रामक रोगको रोकथाम र ग्रामीण समुदायलाई स्वरथ जीवनका लागि पूर्व स्वास्थ्य हस्तछेप गर्नुपर्ने महसुस भयो । गाउँको भ्रमण, दन्त स्वास्थ्य शिविर, जनचेतनामूलक कार्यक्रम र मानिसहरूसँग अन्तरक्रिया गर्ने जस्ता साधारण तरिकाले यो कामको सुरुवात भयो ।

ब्यक्तिगत पहलबाट मात्रै यो काम गर्न कठिन हुने भएपछि एउटा गैरसरकारी संस्था स्थापना गरेर ग्रामीण क्षेत्रमा स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने विचार उनमा पैदा गन्यो । फलस्वरूप सन् १९९४ को जनवरी १५ मा 'सेयर एन्ड केयर इन मेडिको नेपाल' नामबाट गैरसरकारी नाफारहित क्रिस्चियन संस्थाका स्पमा सरकारमा दर्ता गरियो, जसको उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्रमा पिछडिएका र कमजोर मानिसलाई स्वास्थ्योपचार पुऱ्याउनु थियो । सोही वर्ष सेयर एन्ड केयरले यूएम.एन. द्वारा सञ्चालनमा रहेको फर्पिङ क्लिनिकलाई निरन्तरता दिई त्यस क्षेत्रवरिपरिका गरिब तथा खाँचोमा परेका समुदायलाई निःशुल्क स्वास्थ्योपचार उपलब्ध गराउन लागिपन्यो ।

सन् १९९५ मा भारतको जामखेदमा रहेको व्यापक ग्रामीण स्वास्थ्य परियोजनाको अनुभवमा आधारित सिकाइअन्तर्गत सम्पूर्ण कार्यक्रमको समीक्षा र संशोधन गरियो । संस्थाको कार्यनीति निःशुल्क र कल्याणकारी शैलीबाट सामुदायिक विकासतिर मोडियो । त्यसउप्रान्त सेयर एन्ड केयर संस्था गरिब र निमुखा जनतालाई सेवा पुऱ्याउँदै समुदायको सशतीकरण र परिवर्तनमा संलग्न रह्यो ।

## चिउराको एक थाली

सेवाको यात्रामा मानिसहरूले विभिन्न तरिकाले आफ्नो दक्षता प्रस्तुत गरे । केहीले खानाको व्यवस्था गरे भने अरूले विश्रामका लागि घरदैलो उपलब्ध गराए ।

एकजना वृद्ध महिला हामीले दिएको दन्त उपचार सेवा पाएर खुसी भइन् । आफूले प्राप्त गरेको सेवाको गुन तिर्न ती वृद्ध महिलाले रमेशलाई आफ्नो घरमा आउन निम्तो दिइन् । माटोले बनाइएको एककोठे घर अँध्यारो र दुसी लागेको थियो । तर पनि उनी आफ्नो विशेष पाहुनाको आगमनमा अति उत्साहित र प्रसन्न देखिन्थिन् । उनी यताउता दौडिन् र काटको दराजमाथि राखेको आफ्नो मूल्यवान् चिज लिन अघि बढिन् । अनि पुरानो च्यातिएको प्लास्टिकको पाकेटबाट चिउरा निकालेर थालीमा राखिन् । त्यो चिउरा उनले परदेश गएको आफ्नो छोरा घर फर्क्ने दिनका लागि बचत गरिराखेकी थिइन् । तर रमेशलाई देखदा उनलाई आफ्नो छोराको याद आयो । छोराका लागि बचाइराखेको चिउरा रमेशसँग बाँड्चुड गरि खुवाउन चाहन्थिन् । अरूसँग बाँड्चुड गर्ने उनको त्यो इच्छाले रमेशको मन छोयो ।

### दर्शन र एनजीओको गठन

समुदायका सदस्यहरूले देखाएको कृतज्ञता, विगतका अनुभव र संवहनले संस्था गठन गरी ग्रामीण क्षेत्रमा रहेका समुदायलाई आधारभूत स्वारथ्योपचार पुऱ्याउने समय आयो । रमेश खड्काले आफ्नो मनमा खट्किरहेका भावना

साथीभाई, मण्डलीका अगुवा र आफन्तहस्लाई बताए । उनीहस्को सल्लाहलाई मनमा लिए । प्रथम कदममा पाटन अस्पतालको दर्त विभागका प्रमुख डा. कार्ल सुमेलाले बैठक बरन ठाउँ दिए र यहीबाटै एनजीओ गठन गर्न अवसर मिल्यो ।

सन् १९९४ को जनवरी १५ मा देशमा रहेका कमजोर निमुखा समुदायहस्को स्वास्थ्योपचारको पूर्ति गर्न उद्देश्यले नेपालकै प्रथम क्रिस्चियन एनजीओका स्पमा सेयर एन्ड केयर इन मेडिको नेपाल नामाकरणसहित ललितपुर जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा आधिकारिक स्पमा दर्ता भयो ।

### फर्पिङ्डको किलनिक

सेयर एन्ड केयरलाई व्यवस्थित गर्न र समुदायको आवश्यकतालाई पूर्ति गर्न पूर्ण समय योगदान दिने अठोट लिएर रमेश खड्काले पाटन अस्पतालको नोकरीबाट राजीनामा दिए ।

युनाइटेड मिसन टु नेपाल (UMN) ले फर्पिङ्डमा सन् १९६६ मा एक किलनिकको स्थापना गरेको थियो, जहाँ आधारभूत स्वास्थ्योपचार सेवा प्रदान गरिन्थ्यो । काठमाडौं, मकवानपुर र ललितपुरका बिरामी सेवा लिन जान्थे, जहाँ एक मिसिनरी नर्सद्वारा किलनिकको व्यवस्थापन गरिन्थ्यो । २५ वर्षभन्दा बढी समयमा किलनिकले अनगिन्ती मानिसलाई सेवा पुऱ्याउन सक्यो । सुरुको दिनमा यूएम.एन. को नियन्त्रणमा रहेको उक्त किलनिक व्यवस्थापन सेयर एन्ड केयर इन मेडिको नेपालले सन् १९९४, जुन २२ मा आफ्नो हातमा लियो । फर्पिङ्ड किलनिकले समुदायलाई आधारभूत स्वास्थ्योपचार सेवा, घुमन्ते किलनिक र स्वास्थ्य शिक्षाहरू उपलब्ध गराउँथ्यो ।

### भारत, जामखेदको सी.आर.एच.पी. कार्यक्रममा सहभागिता

सन् १९९४ को सेप्टेम्बरमा रमेश खड्काले भारतको जामखेदमा हुने सी.आर.एच.पी. को तालिममा सहभागी भए । यस तीनमहिने कार्यक्रममा त्यहाँ सञ्चालित परियोजनाहस्को भ्रमण, ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्तासँगको अन्तरक्रिया, त्यहाँ सञ्चालित एक नमुना स्वास्थ्य केन्द्र र विकास परियोजनाको अवलोकन गर्न अवसरहरू प्राप्त भयो । यो कार्यक्रम संसारभरि प्रख्यात छ । ठीक त्यही समयमा स्व. डा. राज अरोले र स्व. डा. मेवेले अरोलेको कामबाट पनि रमेश प्रेरित भए । त्यहाँबाट सिकेका कुरा फर्पिङ्डमा लागू गर्न सोच बनाउन थाले ।

## निःशुल्क र कल्याणकारी कार्यक्रमबाट परिवर्तन र विकासतर्फ

निःशुल्क र कल्याणकारी सेवा उपलब्ध गराउने रमेशका सोच-विचारमा ऋमिक रूपमा परिवर्तन हुँदै गयो र दिगो विकासका लागि समुदायसँग सहकार्य गर्ने अवधारणाको अन्वेषण सुरु भयो । फर्पिङ्डमा रहेको निःशुल्क सेवामा आधारित क्लिनिक समुदायमा आधारित स्वास्थ्य र विकास केन्द्रमा परिवर्तन हुनुपर्ने महसुस उनलाई भयो । जामखेदमा रहँदा उनले फर्पिङ्डका समुदायमा आधारित स्वास्थ्य तथा विकास कार्यक्रम सुरु गर्ने एक कार्ययोजना विकास गरे । नयाँ तरिका र उत्साहले भरिएर रमेश सन् १९९५ को डिसेम्बरमा नेपाल फर्क र यस नयाँ अवधारणाबारे सेयर एन्ड केयरको कार्यकारी समितिका सदस्यहस्तित आफ्नो योजना र विचार बाँडे । सदस्याहस्रसँग नयाँ विचारको आदानप्रदान भए पनि कल्याणकारी शैलीबाट समुदायमा आधारित शैलीमा जाने विचारलाई सहर्ष स्वीकार्न र कार्यान्वयन गर्न सुरुमा गाहो पन्यो । कार्यकारी समितिका पदाधिकारीलाई यस महत्वपूर्ण कदमको उपयोगिता र प्रभावकारिताबारे यकिन हुन एक वर्षभन्दा बढी समय लाग्यो । त्यसलगतै परिवर्तन तथा विकास पद्धतिमार्फत संरथाले खाँचो तथा जोखिममा परेका समुदायसम्म पुगेर व्यक्तिहस्तको सशक्तीकरण तथा जीवनमा स्थान्तरण गर्न लागिपन्यो ।

## प्रारम्भिक संघर्षहस्त

कार्यशैली परिवर्तन गर्नुपर्ने रमेशको विचारले संरथाभित्र र संरथाबाहिर पनि मिश्रित प्रतिक्रियाको संकेत दियो । कार्यकारी समितिका सदस्यहस्त र दातृ संस्थाहस्तलाई समुदायमा आधारित विकास पद्धतिको प्रभावकारिताबारे मनाउन गाहो पन्यो । फर्पिङ्डका समुदायहस्तमा संरथाका परियोजनाबाट लाभ उठाउने बानी बसेको थियो । विकास प्रक्रियामा सहभागी हुन उनीहस्त आनाकानी गरिरहेका थिए । किनभने उनीहस्त आफ्नो समुदायका लागि परिवर्तनका प्रमुख वाहक वा मध्यस्थकर्ता बन्नुपर्थ्यो ।

सेयर एन्ड केयर नेपालले आयोजना गरेको एक सामुदायिक सहभागिता बैठकमा निमन्त्रणा गरिएका समुदायका प्रतिनिधिहस्त सभामा आउन इन्कार गरे । पछिला सभाहस्तमा एकदुइजना मान्छे केही जिज्ञासु भई उपरिथित भए । केही समयावधिपश्चात् समुदायका सदस्यहस्त बैठक तथा सभामा भेला हुन इच्छुक भई आफ्नो राय र विचार बाँडनमा रमाउन थाले । परिणामस्वस्य परिशिथिति ऋमिक रूपमा परिवर्तन हुन थाल्यो र आगामी दिनमा हुने

कार्यक्रमका बारेमा पनि जिज्ञासु हुन थाले । समुदायका सदस्यहरू आफू पनि समुदायिक विकास प्रक्रियाको एक हिस्सा हो भन्ने इच्छा प्रकट गर्न थाले ।

फर्पिड विलनिकलाई आर्थिक सहयोग पुऱ्याउने सिंगापुरको संस्थाले नयाँ परियोजनाका लागि पनि आर्थिक सहयोग जुटाउने आश्वासन दियो । ती कठिनाइका दिनहस्ता सी.डी.एच.पी./यूएम.एन. का डा. डिक हार्डिङले इन्टरनेशनल हेल्थ मिनिस्ट्रिज अफ प्रेसबेटेरियन मण्डली, यूएस.ए. र सीआर.एच.पी. जामखेदका स्व. डा. राज/मेहेल अरोलेस्न्ग समन्वय गराई आर्थिक सहयोग र परामर्श गर्नुभयो ।

## प्रथम परियोजना

सन् १९९५ मा डा. हार्डिङको सम्पर्कद्वारा अमेरिकाको प्रेसबिटिरियन मण्डलीसित साफेदारीको विकास भयो, जसले फर्पिडको समुदायमा आधारित स्वास्थ्य तथा विकास कार्यक्रम (CBHDP) सञ्चालन गर्न आर्थिक सहयोग पुऱ्याएको थियो । यस परियोजनलाई थप टेवा दिन दुईजना अनुभवी ग्रामीण स्वास्थ्यकर्मी र सी.आर.एच.पी. जामखेदबाट एकजना बहुउद्देश्यीय कार्यकर्ता फर्पिडमा आएर आफ्नो अनुभव बाँडन थाले र परियोजना क्षेत्रका महिलालाई विकासमा समुदायको भूमिकाका बारेमा शिक्षा दिई थप संवेदनशील बनाए । सन् १९९६ मा पाँचजना फिल्ड कर्मचारीको सहयोगमा काठमाडौंको शेषनारायण र दक्षिणकाली गरी यी दुई गा.वि.स. मा समुदायमा आधारित स्वास्थ्य तथा विकास कार्यक्रम (CBHDP) सुरुवात गरियो । ती परियोजना एकीकृत प्राथमिक स्वास्थ्योपचार पद्धतिमा आधारित थियो ।

## अगाडि फड्को मार्दै

सन् १९९८ मा यो परियोजना नजिकै रहेका चार गाविस चाल्नाखेल, सेतीदेवी, टल्कु, झुँडेचौर र छैमलेमा पनि कार्यक्रम विस्तार गरियो । परियोजनालाई सहयोग र व्यवस्थापन गर्नका लागि सेयर एन्ड केयर नेपालले थप कर्मचारीहरू नियुक्त गन्यो ।

## वृद्धि र विस्तारका वर्षहरू (१९९९-२००३)

सन् २००१ मा फर्पिडको सी.बी.एच.डी. कार्यक्रमको सिकाइ प्रयोग गरेर तीनबर्से परियोजना चक्रको समीक्षा गरी ललितपुरका दुइवटा छिमेकी गा.वि.स. दुकुछाप र छम्पीमा ६/६ बर्से एकीकृत प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा परियोजना (CPHCP) को योजना गरी सुरुवात गरियो ।

त्यसैगरी सन् २००२ मा थप अर्को समुदायमा आधारित स्वास्थ्य तथा विकास परियोजना (CPHCP) को योजना गरियो र काठमाडौं जिल्लाको उत्तरी भागमा रहेको दुइटा नयाँ गा.वि.स. नाड्लेभारे र लप्षीफेदीमा सुरुवात एवम् विस्तार गरियो ।

### अन्य समुदायको स्थान्तरणका लागि फर्पिड एक सिकाइ केन्द्र

प्राथमिक स्वास्थ्योपचार केन्द्रका स्थमा वृद्धि भएको फर्पिड किलनिक अहिले “समुदायका लागि विद्यालय” हुन पुगेको छ । यसले युवा र महिलालाई शिक्षा लिने अवसर प्रदान गर्दछ । यसले त्रिभुवन विश्वविद्यालयद्वारा मान्यता प्राप्त डिग्री प्रदान गर्दछ । यसका अलवा यहाँ सामुदायिक स्रोत केन्द्र, सामुदायिक पुस्तकालय र कम्प्युटर साक्षरता कार्यक्रम पनि सञ्चालन हुन्छ ।

कुनै जाति, उमेर, योग्यता र अनुभवको पूर्वाग्रहविना सबैले सिक्न पाउने र अस्लाई बताउन सक्ने सबैको साफा थलोका स्थमा “समुदायका लागि विद्यालय” नामक संस्थाको सुरुवात भयो । पछि यो “समुदायका लागि

विद्यालय” नामक समुदायमा आधारित एक गैरसरकारी संस्थाका स्पमा दर्ता भयो । यस संस्थाअन्तर्गत स्नातक तहको क्याम्पस, सरकारी शाखा स्वारश्य चौकी, खुला महिला विद्यालय, कम्प्युटर ल्याब, सामुदायिक पुस्तकालय, सामुदायिक तालिम केन्द्र, साहित्यिक समाज, विकासका लागि सशक्त महिला समाज (WESD) र आधुनिक शैक्षिक गाउँ रहेका छन् ।

स्थानीय सामाजिक विचारधारा भएका मानिस, शिक्षक, व्यापारी, महिला समूह, विद्यार्थीलगायत १५० जनाभन्दा बढीले प्रतिव्यक्ति १० हजार रूपैयाँ चन्दा उठाएर फर्पिङ्डमा पहिलो स्नातक तहको क्याम्पस स्थापना गरे ।

एक हजारभन्दा बढी राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय कलेजका विद्यार्थीले यस केन्द्रमा आफ्नो सामाजिक कार्यका लागि इन्टर्नसिप गर्ने अवसर प्राप्त गरिसकेका छन् ।

राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय दातृ संस्थाहरूको सहयोगद्वारा समुदायका लागि विद्यालयले छिमेकी गाउँ र जिल्लामा पनि आफ्नो विभिन्न परियोजना विस्तार गरेको छ ।

## **महिला समूह र सञ्जालको परिचालनद्वारा सुरु भएको आर्थिक र सांस्कृतिक गतिविधि**

समुदायमा आधारित महिला एनजीओ विकासका लागि सशक्त महिला समाज (WESD) ले फर्पिड क्षेत्रमा आर्थिक र सांस्कृतिक विकासका लागि चार हजारभन्दा बढी महिला परिचालन गरेको छ । WESD ले अहिलेसम्ममा १४५ वटा महिला समूह, ६ वटा सञ्जाल र महिला सदस्यहरू मात्र भएको ६ वटा महिला सहकारी संस्थाहरू परिचालन गरिरहेका छन् । WESD ले स्थानीय गा.वि.स. हरू र काठमाडौं जिल्ला विकास समितिबाट परियोजना ल्याउन र दुइटा नयाँ गा.वि.स. हरूमा आफ्नो क्रियाकलाप विस्तार गर्न सफल भएको छ । काठमाडौं जिल्लामा रहेका आठवटा एनजीओमध्ये सबैभन्दा उत्तम सेवा पुऱ्याउने एनजीओका स्पमा WESD पुरस्कृत भएको थियो ।

यस संस्थाले विकास गरेको समूह, सञ्जाल र समाजको अवधारणालाई

अरूले पनि आफ्नो परियोजना क्षेत्रमा अनुसरण गरेका छन् र अन्य समूह, सञ्जाल र सहकारीहरूमा पनि फैलिन थालेको छ । ती समूहले बचत र लगानी कार्यद्वारा आयआर्जन क्रियाकलाप, सामाजिक विकास क्रियाकलाप र आर्थिक विकासका लागि पनि यथेष्ट काम गर्दै आएका छन् । ती समूह र सञ्जालले महिलाको विकास र सांस्कृतिक विकासका लागि गा.वि.स. का स्रोतहरू प्राप्त गर्न सफल भएका छन् । समूह र सञ्जालबीचको घनिष्ठ सहकार्यताद्वारा सामाजिक चेतना र विकास कार्यहरू समाजमा नियमित रूपले चलिरहेका छन् ।

### स्थानीय तहका संस्थानहरूमा कर्मचारी र अधिकारीहरूबीच समन्वय

स्थानीय तहका महिला समूह र महिला सञ्जालको माध्यमद्वारा परियोजनाका क्रियाकलाप स्थानीय संघसंस्थासँग समन्वय गरी काम सम्पन्न गरेका छन् । समूह र सञ्जालको सदस्यता गा.वि.स., एस.एच.पी., विद्यालय, वन समिति र खानेपानी समितिमा आबद्ध रहेका छन् । आफ्ना सदस्यहरूको संलग्नताद्वारा समूहले स्थानीय विकास कोषको सञ्चय र परिचालन गर्न सकेका छन् । महिला समूहहरू आआफ्नै सम्बन्धित गा.वि.स. मा आबद्ध र दर्ता भई सोही गा.वि.स. का विकास कार्यहरूमा संलग्न रहेका छन् ।

समुदायमा सेवा पुऱ्याउनका लागि ४० जना महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका (FCHV) हरूलाई तालिम दिई दक्ष गराएर परिचालन गरिएको छ । यस कार्यले खोपको प्रयोगलाई उच्चतम पार्न, बाल र सुत्केरी मृत्युदरलाई घटाउन टेवा पुऱ्याएको छ । अन्य आवश्यक सामग्रीमा कोल्ड चेन, जोख्ने तराजु महत्त्वपूर्ण मान्दछन् भने अरूले समुदायलाई स्तरीय स्वास्थ्योपचार उपलब्ध गराई स्वास्थ्य केन्द्रलाई मजबुत र सुसज्जित पार्न गर्छन् ।

### स्थानीय मानिसको व्यावसायिक पहिचानको स्थापना

सन् २००३ मा एस.सी.एन. ले आफ्नो स्थापनाकालको दसौं वर्षलाई 'यात्राको आनान्द' भन्ने विषय राखेर मनायो । त्यसै समयमा सेयर एन्ड केयरले आफ्ना चुनौतीहरू प्रतिबिम्बित गर्दै समुदायका सदस्यहरू, मित्रहरू र

शुभचिन्तकहरूसित मिलेर संस्थाले हासिल गरेका सफलतामाथि आनन्दको उत्सव मनायो । कति महिला त आफ्नो व्यवसाय र समुदायमा पुऱ्याएको उनीहरूको संलग्नता र योगदानका कारण महिला अगुवा, महिला उद्यमी FCHVs र सञ्जाल अगुवाको नामले चिनिए ।

यस्तैगरी तरकारी खेती र कृषिको नयाँ प्रविधि अपनाएका कारण पुरुषका परिचय पनि परिवर्तन भएर 'मौरी माइला' 'काउली बद्री' हुन पुग्यो । काठमाडौं, नुवाकोट र सिन्धुपाल्योक जिल्लामा रहेका समुदायले व्यावस्थापन गरेका सातवटा विद्यालयमा कम्प्युटर शिक्षाको परिचय गराइयो । यस प्रकारको शैक्षिक कार्यक्रमबाट विद्यार्थी र शिक्षकहरू सूचना प्रविधिमा शिक्षित हुन पुगे र आफ्नो कक्षाको कोर्स योजना बनाउन, विद्यालयमा प्रस्तुतीकरण देखाउनसमेत उत्साहित भए । यसै प्रकारले यिनै स्रोतहरूको प्रयोगद्वारा विद्यालयहरूले पनि आफ्नो सान्दर्भिक दस्ताबेजहरू निकाल सक्ने भए । केही विद्यालयले त अन्य स्रोतबाट पनि थप कम्प्युटर जुटाए ।

## समृद्धिका वर्षहरू (२००४-२००८)

समुदायको आवश्यकता पूर्ति गर्न सर्वांगीण विकासमा जानुपर्ने भएकाले सन् २००४ को जुलाई १२ मा आफ्नो नाम सेयर एन्ड केयर इन मेडिको नेपाल (SCM/N) बाट सेयर एन्ड केयर नेपाल (SCN) मा परिवर्तन गयो । त्यस समय उप्रान्त SCN ले विभिन्न कार्यक्रम र क्रियाकलापद्वारा नेपालमा रहेका खाँचो तथा जोखिममा परेका समुदायमा पुगेर उनीहस्ताई सशक्तीकरण गर्ने र उनीहस्तको जीवनमा परिवर्तन ल्याउन मद्दत गर्ने काम गर्न थाल्यो ।

### स्कुल र कलेजहरूको तह वृद्धि गरेर उच्च शिक्षा दिने कार्यक्रम आरम्भ

१३ वर्षको अथक् परिश्रमपश्चात् प्राथमिक स्वास्थ्योपचार केन्द्रका स्थमा सञ्चालन भइरहेको फर्पिड क्लिनिक सन् २००६ मा आएर बल्ल “समुदायका लागि विद्यालय” का स्थमा विकास भयो, जहाँ समुदायका महिला र जवानले अपरम्परागत ढाँचाको सिकाइ सिक्ने अवसर प्राप्त गर्छन् । यो संस्था देशकै पुरानो मानिएको त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट मान्यता प्राप्त स्नातक तहको डिग्री कोर्स प्रदान गर्दछ । यस शैक्षिक संरथानमा सामुदायिक स्रोत केन्द्र, सामुदायिक पुस्तकालय र कम्प्युटर शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालनमा रहेका छन् ।

काठमाडौंको उत्तरपूर्वमा अवस्थित परियोजनाका समुदायहरू र आसपासमा रहेको छिमेकी जिल्ला सिन्धुपाल्चोक र नुवाकोट क्षेत्रहरूमा हिँडुल गर्दा

त्यहाँका कैयन् विद्यार्थी उच्च माध्यमिक र माथिल्लो तहका विद्यालयमा जानलाई दुईदेखि चार घन्टासम्म हिँड्नुपरेको यथार्थ सेयर एन्ड केयरका टोलीले थाहा पाए । आर्थिक स्पमा सक्षम केही विद्यार्थीले आफ्नो पढाइ जारी राख्न सहरमै डेरा लिएर बसेको भेटिए भने केही महिला विद्यार्थीले हिँड्न नसक्ने वा डेरा लिन नसक्ने आर्थिक कमजोरीका कारण आफ्नो पढाइ छोडेका छन् । यिनै कुरा ध्यानमा राखी त्यहाँ सञ्चालित नि.मा.वि. लाई मा.वि. तह र मा.वि. लाई स्नातक तहसम्म पुऱ्याउने प्रक्रियामा संस्थाले मदत पुऱ्यायो । अहिले सेयर एन्ड केयरले मदत पुऱ्याएका विद्यालयहरूमा काठमाडौं, सिन्धुपाल्चोक र नुवाकोट जिल्लामा दुईवटा स्नातक तह, चारवटा उच्च मा.वि. र दुइटा नि.मा.वि. क्याम्पस र स्कुलहरू छन् । आफ्नो समुदायमा उच्च शिक्षाको सुविधा भएका कारण त्यहाँ निम्न प्रभाव परेको देखियो : विद्यालय शैक्षिक तहमा वृद्धि आएका कारण उच्च शिक्षाका लागि सहजै भर्ना हुन सक्ने अवसर, स्थानीय व्यावसायीहरूका लागि थप रोजगार र परिवारको आर्थिक क्रियाकलापमा बढी समय दिन सक्नु रहेका छन् ।

### **सामुदायिक सशक्तीकरणद्वारा मानव तस्करी न्यून तुल्याउने नमुना विकास**

हेटौडा नगरपालिका र छिमेकी गा.वि.स. मा रहेका महिलालाई मानव तस्करीबाट बचाउन र ती तस्करलाई पक्राउ गर्ने प्रक्रियामा सहजीकरण गर्ने लक्ष राखेर “अप्ट्यारो परिस्थितिमा रहेका महिलाका लागि सशक्तीकरण (WDC), परियोजना” सन् २००८ मा मकवानपुरमा सुरु गरियो । हामीले देखेका, जानेका र मानव तस्करीविरुद्धमा लागेका परियोजनाले छोडेका मार्गदर्शनका आधारमा सामुदायिक सशक्तीकरणद्वारा मानव तस्करी न्यूनीकरण गर्ने एक व्यापक नमुनाको विकास गरिएको छ । यस कार्यक्रमअन्तर्गत महिला, किशोरी अवस्थाका केटीहरू र युवा समूहको गठन तथा परिचालन समावेश छन् । प्रत्येक वडामा एउटा महिला समूहको गठन भएका छन् भने अन्य समूह भौगोलिक आवश्यकताका आधारमा गठन गरिएका छन् । यी समूहहरू तालिम प्राप्त छन् र विभिन्न तस्करी न्यूनीकरणका लागि सहजीकरण गर्नुका साथै विभिन्न कार्यक्रम र घटनाहरूमारा समुदायलाई सजग गर्ने परिचालित छन् । यस कार्यक्रमअन्तर्गत प्रत्येक वडाबाट दुईजना प्रतिनिधि रहेको सञ्जालको गठन गरिएको थियो । यसरी १८ जना सदस्य रहेको

सञ्जाल परिचालित भएर आपसमा आफ्नो कुरा बाँड्छन् र सिकै आफ्नो सदस्यहस्ताई सहयोग पुऱ्याउँछन् । यो सञ्जालले स्रोतको पहुँचको व्यावस्थापन, सामाजिक र सरकारी निकायहस्तसँग समन्वय राखी आफ्नो समूहका सदस्यहस्ताई अवसर सृजना गरेर समूहहस्ताई मदत पुऱ्याउँछ ।

यसरी समूहले मानव तस्करी हुनबाट रोकथाम गर्न मानिसलाई सजग र जनचेतना प्रदान गर्दछ भने सञ्जालले दोषीलाई सजाय दिलाउने र मानव तस्करीको सिकार भएकालाई एकीकृत गर्ने काम गर्दछ । सञ्जालले समुदायको आयआर्जन गर्न र संस्कृतिको जागरण गर्ने योजना बनाउन र सोको व्यवस्थापन गर्ने काम पनि गर्दछ ।

### **“उत्प्रेरणात्मक घुस्ती कोष योजना” को परिचय र समुदायमा रहेका साना स्केलका उद्यमीहस्तको उत्पादन**

यो सानो आयआर्जन गर्ने कार्यक्रम हो, जसमा समुदायको आवश्यकता र मागको मूल्यांकन, तालिम, सहयोग र प्रगति अनुसन्धान/अनुगमन समावेश छन् । यो योजना सेयर एन्ड केयरको प्राविधिक सहजीकरणद्वारा महिला समूहमार्फत कार्यान्वयन गरिएको थियो । प्राविधिक टोलीले खेतबारीमा भएका क्रियाकलापबाट प्राप्त हुने उत्पादन र आवश्यकताका आधारमा मूल्य निर्धारण गर्दछ । मूल्यांकनका आधारमा समूहले उच्च प्राथमिकताका साथ सदस्यहस्त छनोट गर्दछ र कर्मचारीहस्तले व्यावसायिक योजना विकास गर्न सहज पुऱ्याउँछन्, जुन सहभागीहस्तले छनोट गरेको तालिका र उद्यममा आधारित छन् । ती योजनाको पुनरावलोकन र स्वीकृति गरिएको थियो र स्थानीय सहकारी संस्थाबाट कोष उपलब्ध गराइएको थियो । यसको व्यवस्थापन महिला समूह र तिनीहस्तको निर्णयद्वारा हुन्थ्यो । उद्यमका लागि स्वीकृति पाएकाहस्तले आफ्नो उद्यम व्यवसाय सुरु गरे, जसको मूल्यांकन र अनुसन्धान महिला समूह, प्राविधिक प्रशिक्षक र सहकारी संस्थाका सदस्यहस्तद्वारा गरिन्थ्यो । प्राप्त गरिएको ऋण समय पुगेपछि फिर्ता गरिन्थ्यो र सो कोष समूहको अर्को मानिसलाई दिइन्थ्यो । यो योजना एकदम प्रभावकारी र दिगो हुनुका साथै योजना विस्तार र स्केलअपको नमुनाका रूपमा प्रयोगमा आएको छ ।

## **समुदायको सहभागिताद्वारा सामुदायिक स्वामित्वको विकास र परिचय**

यस कार्यक्रम र कार्यशैलीबारे सबैको साफा बुझाइ हुन सकोस् र समुदायको अपेक्षामा कमी ल्याई कार्यक्रम कार्यान्वयन, अनुगमन र मूल्यांकन गर्ने जिम्मेवारी र भूमिकामा स्पष्टता ल्याएर परियोजनालाई अफ्र प्रभावकारी र दक्ष बनाउन सकियोस् भनेर सामुदायिक स्वामित्वलाई कार्यक्रममा पहिचान गराउँदै परियोजनाको प्रस्तावका आधारमा अवधारणा नोट तयार गरियो । यस कुराले उद्देश्य, क्रियाकलाप, कार्यशैली, सामुदायिक सहभागिता र एस.सी.एन. संरथाबारेमा जानकारी दिन्छ । अभिमुखीकरण कार्यक्रमबारे लेखिएका ती अवधारणाको लेखोट समुदायका सदस्य, सरकारवाला र सम्बन्धित निकायमाझ बताइयो ।

## **“धन्यवाद ज्ञापन तथा सामुदायिक उत्सव मनाउने” अवधारणाको परिचय**

धन्यवाद ज्ञापन कार्य कुनै पनि परियोजना समाप्त भएपश्चात् गरिने कार्यक्रम हो । यस कार्यक्रममा परियोजनामा सहयोग पुऱ्याउने संघसंस्था, परियोजनामा योगदान पुऱ्याउने व्यक्ति र समूहका सबै सदस्यलाई यस परियोजनामा पुऱ्याएको संलग्नताका लागि धन्यवाद दिने काम हुन्छ । यो कार्यक्रममा सबै समूह, समुदायका मानिस, आबद्ध संस्था, सरकारी निकाय र सेयर एन्ड केयर परिवार हुन्छन् । यसलाई सफलताको उत्सव मनाउने र समुदायले परियोजनालाई पूर्णतः आफ्नो रेखदेखमा ल्याएको छ भन्ने मानिन्छ ।

## सपना पूरा भएको वर्ष (२००९-२०१३)

सामुदायिक विकास व्यवस्थापन कोर्सको आरम्भले जामखेदको नमुना  
बनाउने सपना साकार भएको महसुस

आफूले सञ्चालन गर्दै आएको परियोजनाका अनुभव प्रयोग गरी ती  
क्रियाकलापद्वारा विकास गरेको नमुनाको प्रयोग र उत्थान गर्दै स्थानीय  
सामुदायिक विकास कार्यकर्तालाई CRHP जामखेदको नमुनाअनुसारको  
क्षमतामा पुऱ्याउने कार्यक्रमको सुरुवात सेयर एन्ड केयरद्वारा गरिने सपना  
रमेश खड्काले देखे ।

सन् २०१३ मा देशभरि रहेका १८ वटा जिल्लाका २५ जना सामुदायिक  
विकास कार्यकर्ताका लागि सामुदायिक विकास व्यवस्थापन कोर्स (CDM)  
कार्यक्रमको सुरुवातपश्चात् सेयर एन्ड केयरले बर्सनि प्रत्येक कोर्समा २०  
जना सहभागीलाई तालिम दिँदै आएको छ ।

### पेसागत सिकाइ र आदानप्रदान गर्ने वातावरणको विकास

संरथाका कर्मचारी र अन्य सदस्यहरूको ज्ञान र सीप वृद्धिका लागि  
एस.सी.एन. ले नियमित स्पमा आन्तरिक तालिम र सिकाइका साथै आपसमा  
बाँड्युड गर्ने कार्यक्रम आयोजना गन्यो । एस.सी.एन. ले आवश्यकताअनुसार  
लघु प्रशिक्षण कार्यक्रम योजना बनाएर अन्य एनजीओ र सी.बी.ओ. हस्ताई

पनि प्रदान गर्ने गर्दछ । यी सिकाइ र विकास क्रियाकलाप ललितपुरको बाँडेगाउँमा रहेको परिवर्तन केन्द्रमा आयोजना गरिन्छ, जहाँ उपलब्ध स्रोतहरूको अत्यधिक सदुपयोग गर्ने अवसर मिल्छ । बाँडेगाउँको परिसर कुनै प्रकारको कार्यक्रम सञ्चालन गर्नका लागि भाडामा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

### समुदाय सशक्तीकरणका लागि स्वावलम्बन समूह परिचालनद्वारा नमुनाको विकास र प्रयोग

समुदायको सशक्तीकरणका लागि स्वावलम्बन समूह परिचालनको नमुनाको विकास गरिएको छ । यी मोडलहरू सात प्रगतिशील कदम/कार्यहरूमा समूहको गठनदेखि सुरु भएर समूहको गतिविधिको मूल्यांकन गर्न कुरा समावेश छन् । सम्पूर्ण कदम गतिविधिको अनुक्रमअनुसार परिभाषित भई मूल्य, मान्यता र सिद्धान्तसँग सम्बद्ध छन् । समूहको सुरुवात, स्रोतको पहुँच र संस्थागत गर्ने काममा टेवा दिनका लागि समूहहरू विभिन्न आकार र सञ्जालमा व्यवस्थित गरिएका छन् ।

सन् २०१२ मा जीवनको गुणस्तर उकास्नका लागि परिवर्तनका प्रक्रिया सहज गराउने उद्देश्यले नुवाकोट जिल्लाका पाँचवटा गा.वि.स. हरूमा समुदायको सक्रियतामा आधारित विकास कार्यक्रम (ABCD) सुरु गरियो । परियोजनाबाट सिकेको सिकाइ र अन्य गा.वि.स.हरूको मागअनुसार सन् २०१३ मा फेरि उक्त जिल्लाका थप तीनवटा गा.वि.स. हरू (समुद्रदेवी, सुनाखानी र थानापती) मा पनि त्यहाँको वासिन्दाको जीवन गुणस्तर वृद्धि गर्ने उद्देश्यले परिवर्तनको प्रक्रियामा सहज गराउन समुदायको सक्रियतामा आधारित विकास तथा सशक्तीकरण परियोजना (ABCDE) कार्यक्रमको योजना गरी सुरु गरियो । सन् २०१२ मा मकवानपुर जिल्लाका दुईवटा गा.वि.स. हरू (कालिकाटार र भार्ती) मा त्यहाँका महिलाको जीवन गुणस्तर उकास्न गरिएको परिवर्तनको प्रक्रियामा सहजीकरण गर्न र वकालत गर्न महिला सशक्तीकरण परियोजना (AWEP) सुरु गरियो ।

सन् २०१३ मा मकवानपुर जिल्लाका चारवटा गा.वि.स. हरू (आमभञ्ज्याड, मकवानपुरगढी, हर्नामाडी र सुकौरा) मा त्यहाँका महिलाको सामाजिक,

आर्थिक अवस्था उकास्न र उनीहस्ताई मानव तस्करी र त्यसबाट आउने नतिजाबाट बचाउने उद्देश्यले अप्ट्यारो परिस्थितिमा परेका महिलाको सशक्तीकरण परियोजना (eWDC) नामक परियोजना सुरु गरियो ।

सन् २०१३ मा मकवानपुर जिल्लाका तीनवटा गा.वि.स. हरू (हाँडीखोला, सरिखेत र राकिसराडका वासिन्दाको सामाजिक, आर्थिक अवस्था सुधार्न र महिला र बालबालिकालाई मानव तस्करी र त्यसको परिणामबाट बचाउन मानव स्वतन्त्रता परियोजना (HLP) सुरु गरियो ।

त्यसैगरी सन् २०१३ मै माइक्रोसफ्टसँगको साझेदारीमा सिन्धुपाल्योक जिल्ला भोटेचौरको सरस्वती उच्च माध्यमिक विद्यालयमा कम्प्युटर ल्याबोरेटरी पहलको सुरुवात गरियो ।

### सदस्यहस्तको व्यक्तिगत र पेसागत वृद्धिका लागि पर्याप्त अवसर प्रदान गरियो

सन् २०१३ मै टियर अस्ट्रेलियाको साझेदार संस्थाका लागि स्वावलम्बन समूह कार्यशाला गोष्ठीको आयोजना र व्यावस्थापन गरियो । विकास कार्यकर्ताका लागि सेयर एन्ड केयर सिक्ने र अनुभव बाँडचुड गर्ने एक थलो भएको छ । धेरैजसो कर्मचारी कामको प्रशिक्षार्थी (OJT) र प्रशिक्षार्थीहरू बनी आफ्नो क्षमता वृद्धि गरी कार्यक्रम संयोजक र टोली अगुवाहरू भइसकेका छन् । इनलाईन नेतृत्वको विकास संस्थाको प्रमुख प्राथमिकता भएको थियो, जसले गर्दा कर्मचारीहस्ते आफ्नो व्यक्तिगत र पेसागत वृद्धि गर्ने अवसर प्राप्त गर्दछन् ।

## आशा र आनन्दको वर्ष (२०१४-२०१८)

### स्थानीय र अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरूसँग साझेदारी

कार्यशालामा सहभागीहरूलाई पुस्तौदेखि सामाजिक र सांस्कृतिक रूपले जरा गाडिएको नेपालको संस्कृति र सन्दर्भका बारेमा सिक्न र स्थानीय एनजीओहरूले गरिब तथा खाँचोमा परेका मानिस को जीवनमा भिन्नता ल्याउन कसरी संघर्ष गरिरहेका छन् भन्ने थाहा गराउन विकास, शिक्षा र अनुभव कार्यक्रम, कार्यशाला (DEEP) नेपाल कार्यक्रम सुरु गरिएको थियो । यस कार्यक्रयमा सहभागीहरूले समुदायका मानिसहरूले भनेका जीवन कथा प्रत्यक्षस्म्यमा सुनेर अन्तर्क्रिया गर्ने, समुदायको परिवर्तन प्रक्रियामा उनीहरूले भोगेका कठिनाइका बारेमा थाहा पाउन, सामुदायिक परिवर्तन प्रक्रियामा एक हिस्सेदार बन्न, यहाँको संस्कृतिको खानीको अनुभव गर्न र प्रकृतिको सुन्दरतासँग रमाउने अवसर पाउँछन् ।

सन् २०१५ मा पाकिस्तानको SSEWA PAK का ६ सदस्यहरूका लागि प्रदर्शनी र सिकाइ कार्यक्रम आयोजना गरियो । उक्त कार्यक्रम सात दिनका लागि योजना गरिएको थियो, जसमा मकवानपुरको परियोजना स्थलगत भ्रमण गर्ने अवसर पनि मिलाइएको थियो ।

त्यही प्रकारले CEDARFUND का आध्यात्मिक संकायका १० जना विद्यार्थीहरू, TEARFUND न्युजिल्यान्डका प्रमुख दातृ सदस्य सहभागीहरू

र भारत अरुणाञ्चल प्रदेशका समुदायको समूहका सदस्यहस्ताई अनुभव र सिकाइ कार्यक्रमको अवसर प्रदान गरिएको थियो । सेयर एन्ड केयरले सहभागीहस्ताई समुदायिक कार्यकर्तासँग समुदायमा प्रवेश गर्ने ढाँचा र अभ्यासका बारेमा अन्तरक्रिया र छलफल गर्नुका साथै कार्यक्षेत्रमा समुदायका सदस्यहस्ताँग प्रत्यक्ष अन्तरक्रिया गर्ने अवसर प्रदान गरेको थियो ।

## संस्थागत विकास

दिगोतिर जानु सेयर एन्ड केयरको परियोजनाको अभिन्न भाग हो । विकासका लागि सशक्त महिला समाज (WESD) र समुदायका लागि विद्यालय (ASC) नामक समुदायमा आधारित एनजीओहस्ताई काठमाडौं जिल्ला प्रशासन कार्यलयमा दर्ता भई परियोजनाको व्यवस्थापन र स्वामित्व वहन गर्ने पूर्ण जिम्मेवारी लिएका छन् । सेयर एन्ड केयर, ती परियोजनाबाट परोक्ष स्पमा बाहिरिए पनि प्रोत्साहन र प्रेरणात्मक समर्थन दिने काम भने जारी नै छ । यी दुवै एनजीओहस्ताई पूर्ण कार्यात्मक भई समुदायमा पुगेर आफ्नो सेवाको विस्तार र वृद्धि गर्दै गइरहेका छन् ।

## वृद्धि र विस्तारद्वारा परियोजना कार्यान्वयन

सेयर एन्ड केयरले आफ्नो परियोजना बनाउँदा गतिविधि सुहाउँदो र अभ्यासगत स्पमा संक्षिप्तमा नाम राख्ने गरेको छ, जस्तै- ABCD, ABCD-R, CBHDP, WDC, e-WDC ,AWEP इत्यादि । निरन्तर स्पमा सिकै, वृद्धि हुँदै र देशको परिस्थितिको परिवर्तनअनुसार आवश्यक प्रतिक्रिया देखाउँदै अगाडि बढिरहेको सेयर एन्ड केयर संरथाले आफ्नो नयाँ परियोजनाहस्ताई परिणामस्थी तुल्याउन ती परियोजनाहस्ताले ल्याउने प्रभाव र मूल्य मान्यताहस्ताई जोडेर आशा, मर्यादा, सौहार्द जस्ता छोटो नामले परियोजनाहस्ताले नामाकरण गर्ने निर्णय लियो ।

मानवीय सहायता तथा पुनर्वास परियोजना (HARP), भूकम्पबाट प्रभावित भएका परिवारहस्ताले तत्काल आवश्यकता परिपूर्ति, परिस्थितिको सामना गर्ने र जीवनस्तर उकास्ने एक कार्यक्रम हो । यस कार्यक्रम तीन

चरण (प्रथम, दोस्तों र तेस्तों चरण) मा सञ्चालन गरिएको थियो । प्रथम चरण सन् २०१५ मा ७.८ रेक्टरको भूकम्प आई नेपाललाई तहसनहस गरेलगतै भूकम्पले प्रभावित भएकाहस्त्रको तत्काल आवश्यकता पूरा गर्न सेयर एन्ड केयरले खानेकुरा र अन्य भौतिक सामग्रीहरू वितरण गरेको थियो । दोस्तों चरणपछि पीडित मानिसलाई वर्षायामबाट जोगाउन सेयर एन्ड केयरले काठमाडौं, ललितपुर, मकवानपुर, सिन्धुपाल्चोक, काप्रे, रसुवा र नुवाकोट जिल्लाका पीडित वासिन्दालाई जस्तापाता र सो कस्नलाई फलामे तार दिएर मद्दत गरेको थियो । पछि पीडितहस्त्रको परिस्थितिमा सुधार आएर मानिसरु आआफ्नो कामधन्दामा लागेपछि उनीहस्त्रको आयआर्जन वृद्धि गर्न, गरिब र कमजोरहस्त्रलाई जाडोबाट बचाउन न्यानो कपडा व्यवस्था गन्यो भने नुवाकोट जिल्लाका पाँचवटा गा.वि.स. हस्त्रा चर्पीको व्यवस्थासहित सरसफाइमा मद्दत पुऱ्याएको थियो । भूकम्पबाट प्रभावित पीडितहस्त्रलाई निरन्तर सहयोग पुऱ्याउन र उनीहस्त्रको आर्थिक क्षतिपूर्ति गर्न तेस्तो चरणको परियोजना विकास गरियो, जसको प्रमुख ध्यान आफ्नो सीमित सम्पत्ति गुमाएका र आफ्नो प्रयासमा पूर्ति गर्न नसक्ने कमजोर परिवारहस्त्रको जीवन पुनर्स्थापना गर्नु रहेको थियो ।

त्यसपश्चात् समुदायमा परिवर्तन ल्याउने लक्ष राखेर आशा (Hope), मर्यादा (Dignity) र सौहार्दता (Harmony) नामक तीनवटा परियोजनाहस्त्रको विकास गरियो, जसका उद्देश्यहरू निम्न छन् :

- (क) सुधारिएको अर्थात् आधुनिक कृषि अभ्यास, गाईवस्तु र साना आकारका व्यवसायहस्त्रारा सामाजिक र आर्थिक स्तर वृद्धि गर्ने ।
- (ख) स्वावलम्बन समूह (SHG) हस्त्रको परिचालनद्वारा स्रोतको पहुँच र निर्णय गर्न सक्ने स्थानमा प्रवेश गर्ने पहुँचको सूर्जना गर्ने ।
- (ग) तस्करी, शोषण र दासत्व (TES) र लिंगका आधारमा पक्षपात गर्नेजस्ता कार्य न्यूनीकरण गर्ने युवाहस्त्रको क्षमतामा अभिवृद्धि गर्ने

यी कार्यक्रम क्रमशः मकवानपुरको कैलाश गाउँपालिकाको वडा नं. १ र २ (डाँडाखर्क), भीमफेदी गाउँपालिकाको वडा नं. ५, ६ (भीमफेदी), ७ (कोगटे) र ८ (इपा पञ्चकन्या) र नुवाकोटको दुच्चेश्वर गाउँपालिकाको वडा नं. ३ (राउतबँसी) र ६ (समुन्द्रटार) मा सुरु गरिएका थिए ।

## राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रियहरूका लागि इन्टर्नसिपको आराम्भ

इन्टर्नसिप कार्यक्रम राख्नुको लक्ष इन्टर्नका लागि आउनेहरूलाई पेसागत स्थमा उनीहरूको शैक्षिक, व्यावसायिक र व्यक्तिगत सिकाइ विस्तार गरेर कामको अनुभव दिलाउनु हो । कार्यक्रमलाई सुमधुर स्पले सञ्चालन गर्न इन्टर्नसिप कार्यक्रम निर्देशिकाको विकास गरेर सोमुताविक कार्यक्रम भएनभएको सुपरिवेक्षण गर्न एकजना कर्मचारी खटाइएको छ ।

## महत्त्वपूर्ण कागजात र सिकाइ बाँड्न १५ वटा परियोजनाका वृत्तचित्र उत्पादन

ती वृत्तचित्रहरू मानवीय सहायता तथा पुनर्स्थापना कार्यक्रम, मानव तस्करीविरुद्धमा महिला सशक्तीकरण, परियोजनाका घटना र परियोजना गतिविधिको प्रभावबारेमा आधारित छन् । ती वृत्तचित्र सार्वजनिक स्थमा हेर्नका लागि युट्युबमा अपलोड गरिएका छन् ।

सेयर एन्ड केयरले सन् २०१७ मा दक्षिण एसियामा कार्यरत टियर अस्ट्रेलियाको साफेदार संस्थाहरूका लागि दक्षिण एसिया सिकाइ र तालिम (SALT) को आयोजना र व्यवस्थापन गन्यो ।

त्यसैगरी सिकाइको बाँड्चुड, कार्यक्रमको साटासाट, नेपालमा एक उपग्रह केन्द्रका स्थमा काम गर्न र सामुदायिक विकास व्यवस्थापन कोर्सलाई मान्यता दिन फ्युचर जेनेरेसन युनिभर्सिटी (FGU) सँग साफेदारी स्थापना गरियो । यी दुई संस्थाले सन् २०१७ को अक्टोबर २८ मा साफेदारी सम्झौता पत्रमा हस्ताक्षर गरी औपचारिक साफेदारीमा प्रवेश गरियो, जसको मूल उद्देश्य सम्भावित भूमिका निर्वाह गर्नु, साफेदारी क्रियाकलापमा संलग्न हुनु, पारस्परिक एकता वा ब्रान्डिङ क्षमता वृद्धि गर्ने काम र अनुसन्धान र वित्तीय साफेदारीको काम गर्नु रहेको थियो ।

## २०१९-२०२३ को रणनीतिक योजनाको पुनरावलोकन र विकास—आशा र अवसरहरूको वर्ष

शताब्दीको एकवौथाइ अवधिमा सिकेका कुराका आधारमा यो रणनीति विकास भएको हो ।

- सन् २०१५ को अप्रिल २५ मा आएको ठूलो भूकम्पले ल्याएको असरको सामना गर्न सेयर एन्ड केयरले खेलेको सक्रिय भूमिका ।
- कार्यक्रम कार्यान्वयन परिमार्जन, परिवर्तित समुदायका समूहहरूको परिचालन, पुनर्स्थापन प्रक्रियामा परिवारहरूको सहयोग, सामाजिक आर्थिक क्षेत्रलाई पुनर्जीवित पार्नेजस्ता विषय पुनरावलोकन र परिमार्जन गर्नुपर्ने आवश्यकता ।

भविष्य नियालेर हेर्दा केन्द्रीय प्रशासनबाट संघीय राज्यको स्थानीय सरकारमा परिवर्तन भएजस्तै देशको संक्रमणको सामना गर्नुपर्ने कुराका आधारमा रणनीतिक योजना बनाइएको छ । संत्रमणलाई प्रोत्यासित गर्दै यो योजनाले समुदायको र कर्तव्यपालना गर्नहरूको क्षमता वृद्धि गर्ने आवश्यकता र एस.सी.एन. को कार्यान्वयन गर्ने परिमार्जित ढाँचामा परिवर्तन ल्याउनुपर्ने आवश्यकता परिकल्पना गरेको छ । रणनीतिक योजना प्रक्रियालाई गतिशील, सक्रिय, पारदर्शी र नतिजामुखी बनाउन सम्बन्धित सबै सरोकारवालालाई प्रत्यक्ष वा परोक्ष अन्तरक्रियाद्वारा अनुरोध गरी उचित स्पष्टीकरण, प्रतिक्रिया, चिन्तनका विषयलाई ऋमबद्ध स्प्यमा समावेश गरिएको छ । सन् २०१९ को सुरुदेखि यो रणनीतिक योजना स्वतः लागू हुनेछ ।

एक व्यक्तिलाई प्रेरित पारेको धर्मशास्त्रको खण्डले धेरै मानिसको हृदय र मनमा जरो गाडेको छ । यसले गतिविधिलाई उत्साहित पारी समुदायका जीवनमा आशा र सकारात्मक परिवर्तनको सन्देश लिएर विस्तारै धेरैको हृदयमा प्रवेश गरेको छ । रमेश खड्काको नेतृत्व, कार्यकारी समितिको निर्देशन, दातु सार्भेदारहरूको उदारवादी सहयोग र समर्पित कर्मचारीहरूको सेवाले सेयर एन्ड केयरको काम निरन्तर अधि बढिरहेको छ । विकासतर्फ लम्कने काम जारी नै छ । यात्रा जारी नै छ ।

સુવર્ણ-એક



मैया महर्जन  
दक्षिणकाली, काठमाडौं



## मैयाँको जीवन बदल्ने ऐना

मानिस ऐनाका अगाडि किन उभिन्छ ? किनकि त्यसमा उसले आफ्नो प्रतिबिम्ब देख्छ । ऐनाले कुनै जालभेल गर्दैन । मानिसको बाहिरी अनुहार दुरुस्त देखाइदिन्छ । मानिसले ऐनामा पहिला देख्ने भनेको अनुहार नै हो । तर अनुहारले मात्र न जिन्दगी चल्छ, न त समाजको अनुहार बदल्न सकिन्छ । समाज बदल्न त मानिसको मन, उद्देश्य र आफूभित्रको क्षमता देख्ने ऐना चाहिन्छ । मानिसको भित्री स्वस्य भनेको उसको क्षमता, सोच र प्रतिभा हो । दक्षिणकाली- ४ टिपीटोलकी मैयाँ महर्जनको जीवनको भित्री अनुहार देखाइदिने ऐना बन्यो सेयर एन्ड केयर । अर्थात् मैयाँको जीवनमा स्पान्तरण अर्थात् 'ट्रान्सफरमेसन' को माध्यम बन्यो, सेयर एन्ड केयर ।

यसको अनौठो कथा छ ।

मुलुक गणतन्त्रात्मक भइसकदा पनि समाजमा जातीय छुवाछूत कायमै छ । मानिसलाई जातीय आधारमा छोइछिटो गर्न यो कुप्रथा अझै अन्त्य भएको छैन । दुई दशकअघि नेवार केटासँग विवाह गरेकी तामाङ्नी कन्याका लागि त्यो समय कति कठिन थियो होला ? अनुमानै काफी छ । उनले तत्कालीन समाजका धारिला आँखामा कति रेटिनुपन्यो होला ? तिखा वचनले कति घोचिनुपन्यो होला ?

मैयाँ तामाङ्कै शब्दमा अन्तरजातीय विवाह गरेकै कारण उनका श्रीमानले ६ महिनाको तलब माया मारेर हिँड्नुपन्यो । आफू जन्मिएको घर पराइ भयो ।

के गरौ र कता जाउँको त्यही अवस्थामा सेयर एन्ड केयर नामक संस्था लिएर रमेश सर टिपीटोलमा पुग्नुभयो । गाउँका महिला दिदीबहिनीका लागि

प्रौढ कक्षा सञ्चालन भयो । एकांकी जिन्दगी बाँचिरहेकी मलाई समूहमा जोडिन मन लाग्यो, मैयाँ स्मरण गर्छिन् ।

प्रौढ शिक्षा पढ्ने रहरले होइन, समूहमा जोडिन पाए एकलोपन कम हुन्थ्यो कि भन्ने सोचले उनी समूहमा मिसिन आइपुगेकी थिइन् । कोही नयाँ साथीभाई बन्थे कि, केही नयाँ सोच पलाउँथ्यो कि भनेर उनी समूहमा जोडिएकी थिइन् । संस्थाको सम्पर्कमा आएपछि पहिलोपटक उनलाई ढूलो ऐनाको अगाडि उभ्याइएको थियो । उनलाई आफ्नो परिचय आफैसँग दिन लगाइएको थियो । त्यसबेला उनको अनुहार रातोपिरो भएको थियो ।

श्रीमानको अनुमति लिएर उनी समूहमा जोडिन पुगिन् । एकअर्काबीच चिनजान बढ्यो । अक्षर चिन्दै गर्दा मानिससँगको आत्मीयता पनि भाँगेंदै गयो । महिलाले पनि केही गर्नुपर्छ भन्ने धारणा पलाएपछि उनीहरूले टिपीटोल महिला समूह बनाए । महिनाको दुइ रूपैयाँ जम्मा गर्न नियम राखे । समूहमा बस्दा मैयाँले शिक्षाको महत्त्व बुझिन् । उनले तीनजना छोराछोरीलाई उच्च शिक्षा अध्ययन गराइन् ।

मैयाँले प्रसूति सेविकाको पनि तालिम लिएकी थिइन् । गाउँमा प्रसूति सेवा अझै सहज छैन । तत्कालीन अवस्थामा उनी आफ्नो मात्रै नभएर छिमेकी गाउँको समेत भरोसाकी केन्द्र बनिन् । आशाको दियो बनिन् । त्यही समर्पण, संघर्ष र लगनशीलताले उनलाई गाउँ र समाजकै मैयाँ बनायो । उनी समूहकी अध्यक्षमात्र होइन, सञ्जाल र विकासका लागि सशक्त महिला समाज र स्वयंसेविका समूहमा समेत छिन् । यी सामाजिक संस्थाहरूमा रहेंदा उनले कुनै वाधा-अड्चन भोग्नुपरेन, बरू आयआर्जनको गतिलो माध्यम तरकारी खेती, च्याउ खेती आदि गरेर उनले परिवारको आर्थिक उन्नति गरिन् ।

सधैं बाहिर हुने उनका श्रीमान यतिबेला मैयाँले घरपरिवार, छोरीको शिक्षादीक्षा र समाजमा प्राप्त गरेको प्रतिष्ठा देखेर चकित छन् । ऐनाको अगाडि उभिएर रातोपिरो भएकी, बोल्लै लजाउने मैयाँ यतिबेला परिवर्तनको सांहकको एक ज्वलन्ता उदाहरण बनेकी छन् । समाजको ऐना बनेकी छन् ।

## कविता अधिकारी

छैमले, काठमाडौं

### राम्रो कामको परिणाम राम्रै हुँदो रहेछ



समाज परिवर्तन आफै हुँदैन । समाज परिवर्तनका लागि कोही न कोही परिवर्तनको पथमा लाग्नैपर्छ । कसैले न कसैले कम्मर कसेन भने समाज जहिले पनि जस्ताको तर्स्तै र जहीको त्यही रहिरहन्छ । समाज परिवर्तनको यात्रामा त्यसैगरी जोडिइन् कविता अधिकारी पनि । उनले कसरी सुरु गरिन् त सेयर एन्ड केयरको यात्रा ? उनकै शब्दमा :

म विवाह गरेर २०५८ सालमा बालाजुबाट फर्पिङ आएँ । घरपरिवारमा घुलमिल हुनु नै मेरा लागि पहिलो चुनौती थियो । एउटा घरमा हुर्किएर अर्को घरमा उस्तै र त्यही परिवारको सदस्यका स्पमा समाहित हुनु नारीहस्तको पहिलो चुनौती नै हो । त्यही बीचमा मलाई गाउँमा केही गर्नुपर्छ भन्ने हुट्हुटी पनि थियो । विवाह गरेर म आएको केही समयमै फर्पिङमा महिला समूह बनेको रहेछ ।

२०५९ सालमा सात सय २० रुपैयाँ तिरेर म सेयर एन्ड केयरको समूहमा सदस्य बने । गाउँमा एसएलसी पास गरेका महिला दिदीबहिनी कोही पनि हुनुहुँदो रहेन्छ । धेरैले समर्थन गरेर मलाई कोषाध्यक्षको भूमिका दिनुभयो । त्यही क्रममा रमेश सरसाँग मेरो परिचय भयो । सेयर एन्ड केयरले दिने हरेक तालिम मैले लिंदै गएँ ।

तालिमले मलाई ज्ञान दियो, प्रेरणा दियो र ऊर्जा दियो । मैले हरेक कार्यक्रममा आफ्नो समूहलाई उत्कृष्ट समूहको स्पमा उभ्याउँदै लगे । समूहले पुरस्कार पाउने वातावरण तयार पारे । संस्थासँग मिलेर मैले समूहका हरेक सदस्यको क्षमता विकास, व्यक्तित्व विकास, सीप विकासको अवसर

दिलाउने काम गरें । रमेश सर त्यो प्रस्तावमा कहिल्यै पछि हट्नुभएन । उहाँको मन कति उदार भने मैले थोरै प्रस्ताव गर्दा उहाँ सकेसम्म बढी सहयोगकै लागि तयार भइदिनुहन्थ्यो ।

तालिमबाट ममा व्यक्तित्व विकास र क्षमता विकास हुँदै गयो । यता समूहमा धेरै पैसा पनि जम्मा भयो । अब के गर्न त ? केही त गर्नुपर्छ भन्ने लाग्यो । त्यसपछि हामीले बाख्रापालन, कुखुरापालन, गाईपालन गर्न थाल्यौ । यसबाट समूहको आर्थिक अवस्था पनि सुदृढ हुँदै गयो ।

अब मलाई आफू र महिला दिदीबहिनीलाई पनि कसरी अगाडि बढाउने भन्ने पिरलो हुन थाल्यो । विवाहित मानिस, एकातिर घर थियो, सासूससुरा हुनुहन्थ्यो । संयुक्त परिवार भएकाले पनि फुत्त निस्किहाल्ने अवस्था हुँदैनथ्यो । महिनाको तीन चारपल्ट तालिम, गोष्ठी र अन्य सशक्तीकरणका लागि रमेश सरले बोलाउनुहन्थ्यो । घरमा 'ह्या ! जानु पर्दैन' भन्ने जवाफ आउँथ्यो । 'समूहमा बसेर के हुन्छ ? दुईचार पैसा जम्मा गरेर कति उन्नति हुन्छ र ? सामूहिक खेतीले कसलाई फाइदा हुन्छ ?' प्रश्नहरू आउँथ्ये । त्यसको म्यानेज गर्नुपर्ने हुन्थ्यो ।

तैपनि हामीले कहिल्यै सामाजिक यात्रा रोकेनौ । अदुवा, बेसार खेती गन्यौ । धारा बनायौ । २०७२ सालको भूकम्पले गाउँमा सबै धारा सुकेपछि हामीले छैमले- ३ को तल खोलाको पानी लिफिटिङ गरेर माथि ल्यायौ । ७६ हजार रुपैयाँको लागतमा विभिन्न संस्थाको समन्वयमा ल्याइएको त्यही पानी अहिले सिंगो गाउँमा वितरण भइरहेको छ ।

संस्थाले हामीलाई सीडी दिन्थ्यो । सासूससुराले हिसा गरेका र माया गरेका घटनामा आधारित सीडी हुन्थे ती । म त्यो लगेर सासूससुराको अगाडि लगाइदिन्थ्ये । उहाँहरू हेनुहन्थ्यो । त्यसमा बुहारीलाई माया गर्ने सासूससुराले भन् सम्मान पाएको कथा हुन्थ्यो । बुहारीलाई अगाडि बढाउनुपर्छ भन्ने चेतना सासूससुरामा पनि आउन थाल्यो । मेरा ससुराले पनि मलाई 'ल तिमी जाऊ' भन्न थाल्नुभयो । अनि म समूहमा, तालिममा आउन थालेकी हुँ ।

बेलुकी घर जाँदा के गरेर आएँ त भन्ने समस्या नै हुन्थ्यो । मेरा श्रीमान् नेपाल क्यासिनोमा काम गर्ने । उहाँले मलाई बेलुका जाँदा 'तालिमबाट ल्याएको भन्नु' भनेर तीन सय, पाँच सय रुपैयाँ दिनुहुन्थ्यो । म त्यो लगेर घरमा देखाउँथे । सासूआमालाई दिन्थ्यो । समुदायले पनि 'फलानी नेता भएर हिँडी' भन्ने । निकै गाहो पनि हुन्थ्यो । तैपनि अगाडि बढ्यो ।

२०६३ सालमा महिला सञ्जाल बन्यो । त्यसमा गाविसभरि रहेका महिला समूहहरू सदस्य हुने गरी सञ्जाल बनायौ । त्यतिबेलासम्म गाविसबाट महिला शीर्षकमा आउने रकम हाम्रो पक्षमा खर्च भएको थिएन । गाविसमा गएर हामी बोल्न सकेन्नौ । थाहै पाएन्नौ । महिलाका हक अधिकारका कुरा राख्न सकेन्नौ । पछि रमेश सरहस्ले सिकाउँदै जानुभयो । महिला शीर्षकमा आउने रकम त महिलाको क्षमता, बौद्धिक र व्यक्तित्व विकासमा प्रयोग हुनुपर्ने रहेछ ।

हामीले समूह र सञ्जालमा बसेर त्यो कुरा थाहा पायौ । अनि हामीले सो रकम माग गर्न थाल्यौ । तैपनि गाविसबाट 'यो बाटो हिँडिनस्, यो धाराको पानी खाँदिनस्' भन्नेजस्ता जवाफ पाइन्थ्यो । कहाँसम्म भने गाविसमा छिर्दा 'तिमीहरू केही होइनौ, गाविस छिर्न अधिकार छैन' भन्नेसम्मका जवाफ पनि पाइन्थ्यो । तर हामीलाई रमेश सरले प्रेरणा दिइरहनुभयो, उहाँले हामीलाई पछि हट्ने मनस्थितिमा पुग्ने दिनुभएन । हामी माग गर्दै गर्यौ । अन्ततः गाविसले र सर्वदलीय संयन्त्रले हाम्रो अस्तित्व स्विकार्त थाल्यो । हामीले एचआईभी एड्स कार्यक्रम, जनतेनता कार्यक्रम, तीज महोत्सव गर्न थाल्यौ ।

अब हामीले छवटा गाविसबाट दुईदुईजना प्रतिनिधित्व हुने गरी सदस्य चयन गन्यौ । त्यसबाट विकासका लागि सशक्त महिला समाज गठन गन्यौ । यसलाई अगाडि बढाउन हामीलाई सेयर एन्ड केयरले प्रपोजल राइटिङ, सञ्चार विकास तालिम, महिला हिंसाविरुद्धको ज्ञान सञ्चालन गरिदियो । हामीले गाविस, जिविस र सरोकारवाला संस्थासँग सहकार्य गरिरह्यौ । अनि हामीले एलजीसीडीपीसँग काम गर्ने अवसर पनि पायौ । नेपालमा पहिलोपटक हामीले नै काम गर्ने अवसर पाएका हौं । २०६८ सालमा हामीलगायत ११ वटा संस्थाले एलजीसीडीपीसँग मिलेर काम गन्यो, तीमध्ये हाम्रो 'विकासका लागि सशक्त महिला समाज' नै उत्कृष्ट भयो । हामीलाई सर्वदलीय संयन्त्र र छवटै गाविसका सचिवहस्ले समर्थन र सहयोग गर्न थाल्नुभयो ।

समूहमा सक्रियतासँगै म आफ्नो व्यक्तिगत स्तर, शैक्षिक स्तर पनि बढाउनितर लागें। आज म कविता भनेर जसरी चिनिएकी छु, यो परिचय मलाई यही समूह र समाजले दिएको हो। विकासका लागि सशक्त समाजमा म अध्यक्ष बनेर काम गर्दैछु। सशक्तीकरणको पाटोमा मलाई भरपूर स्पमा सेयर एन्ड केयरले सहयोग गरेको हो। अभ यसमा मलाई रमेश सरले डोन्याउनु भएको छ। मधित्र पनि स्वरोजगार हुनुपर्छ भन्ने भावना जागृत भयो, अनि मैले उद्यम व्यवसायमा हात हालें।

अबको एक वर्षभित्रै एउटा महिला उद्यमीका स्पमा स्थापित हुने योजनामा छु। अहिले सानो गाई फर्म छ। सानो पनिर उद्योग चलाएकी छु। होम स्टे पनि सञ्चालन गरेका थियौ, भूकम्पले केही क्षति पुऱ्याएको छ, त्यसलाई पुनः सञ्चालमा ल्याउँदै छौं।

मैले कम्युनिटी डिलोमा म्यानेजमेन्ट तालिम लिन पाएँ। स्पान्तरण आफैबाट सुरु हुनुपर्छ भन्ने मेरो अनुभव छ। आफैले आफूलाई परिवर्तन गरेर त्यो परिवर्तनको सन्देश दिएकी छु जस्तो लाग्छ। आज मैले आफैले थालेको व्यवसायले परिवार धानेकी छु। आर्थिक उपार्जन गरेकी छु। एउटी बुहारी भएर मैले आफूमा जेजति परिवर्तन ल्याएँ, त्यो मेरो लागि आमूल परिवर्तन नै हो।

मिटिङमा आउँदा पनि घरपरिवारकाले फोन गरेर 'मिटिङ हो कि होइन ?' भनेर सोध्ये। म बाटो हिँडदा अहिलेजस्तो सवारी साधन पाइँदैनय्यो। म जोसँग जेमा पनि चढेर हिँडिदिन्यै अनि मानिसहरू 'त्यो फलानाको बाइकमा गई' भनेर कुरा काट्थे। समस्या त निकै बेहोरियो। पछि यही समाजले गाउँमा हुने ठूला सप्ताह यज्ञमा बुहारी भनेको त कविताजस्तो हुनुपर्छ भनेर प्रशंसा गर्न थाले। **रात्रो कामको परिणाम रात्रै हुँदो रहेछ** भन्ने मैले बुझेकी छु। हिजोका समस्या, संकट र दुःखसामु आजको परिवर्तन धेरै ठूलो उपलब्धि हो।

मोहन बस्नेत  
दक्षिणकाली, काठमाडौं



## रूपान्तरणको नतिजा देखिएको छ

दक्षिणकाली नगरपालिकाको मेयरको नाताले यो भेगमा जति पनि सेयर एन्ड केयरको योगदान रह्यो, त्यसका लागि सहृदय धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

यस संस्थाले महिला, बालबालिका तथा **सामाजिक स्थान्तरणका लागि ढूलो योगदान** गरेको छ । विशेषतः महिला सशक्तीकरणमा सक्रिय भएको यस संस्थाले महिलालाई प्रौढ शिक्षा, आमा समूह, किशोरी समूह र सुदूरी तालिमसमेत प्रदान गरेको थियो ।

आर्थिक विकासको लागि करेसाबारीको महत्त्व, तरकारी खेती, पशुपालन अन्य कार्यको लागि ऋणसमेत प्रदान गरेको थियो । यस संस्थाले महिलाका लागि रचनात्मक भूमिका निर्वाह गरेको मैले महसुस गरेको छु ।

यस संस्थाले गरेको हरेक काम सराहनीय छन् । यस संस्थासँग सहकार्य गर्दा समाजमा भएका परिवर्तनहरू मैले स्पष्ट देखेको छु । यस भेगमा सेयर एन्ड केयरले आफ्नो छुट्टै पहिचान बनाएको छ । आफ्नो राम्रो छाप छोडेको छ ।

टल्कु गाविस अध्यक्ष भएर काम गर्दा सेयर एन्ड केयरसँग सहकार्य गरेर धेरै काम गरे । सामाजिक कार्यमा चासो राख्ने मैले सेयर एन्ड केयर यसैक्रममा भेटै । म आज जे छु, जहाँ छु यसको श्रेय यो संस्थालाई पनि दिन चाहन्छु ।

२५ वर्ष पुगेको उपलक्ष्यमा यस संस्थालाई हर्दिक बधाई तथा शुभकामना दिन चाहन्छु । साथै यस संस्थाले अरु २५ वर्ष, ५० वर्षभन्दा बढी समयसम्म जनताप्रति उत्तरदायी भएर काम गर्न सकोस् । जनप्रिय काम गरेर सफलताको सिढी चढन सकोस् । लामो यात्राको कामना !



निरोज श्रेष्ठ  
दक्षिणकाली, काठमाडौं

## निरोजले पाएको सफलता

फर्पिङ्को शिखरपूरा स्कुललाई क्याम्पस बनाउने कुरा चलिरहेको थियो । त्यति नै बेला त्यस क्षेत्रमा करिब आठ वर्षको सहयात्रा टुङ्ग्याएर सेयर एन्ड केयर बिदाबारी हुँदै थियो । लाइब्रेरी नबनाएसम्म कलेजको अनुमति पाउने सम्भावना थिएन । त्यो पनि एक साताभित्रै गरिसक्नुपर्ने थियो । त्यस अभियानमा जुटेका पात्र निरोज श्रेष्ठको अनुभव :

हामीले क्याम्पस स्थापना गर्ने सपना देख्यौं । सपना देखेर मात्रै सम्भव थिएन । कसरी र के आधारमा बनाउने भन्ने प्रश्नहरूको धेरामा हामी थियौं । सेयर एन्ड केयरका संस्थापक रमेश खड्का सरले हामीलाई कलेजको अनुमति पाउन आवश्यक पर्ने आधारहरूमा मात्रै सहयोग गर्नुभएन, हामीलाई दिवारविनाको विद्यालय अर्थात् 'स्कुल फर कम्युनिटी' को अवधारणा पनि दिनुभयो । सेयर एन्ड केयरको सहयोगमा साता दिनभित्र स्मार्ट लाइब्रेरी स्थापना भएपछि हामीले त्यही सत्रबाट कलेज स्थापना गन्यौं ।

फर्पिङ्को निजी स्कुल शिखरपुराले कलेजको स्प लियो । एउटा कोठामा अफिस र अर्कोमा कक्षा सञ्चालन सुरु गरियो । त्यही लाइब्रेरी देखेर त्रिभुवन विश्वविद्यालयले हामीलाई सम्बन्धन दियो । रमेश सर जसरी इन्टेर्निशियर तरिकाले सामुदायिक हेल्थ र विकासमा लागिर्पनुभएको थियो, हामी आज पनि त्यही तरिका र शैली पछ्याइरहेका छौं । उहाँकै अनुसरण गरिरहेका छौं ।

सेयर एन्ड केयर गाउँबाट बिदा हुने समयमा कुनै समूह वा संस्था पाएमा सम्पूर्ण जिम्मेवारी हस्तान्तरण गरेर जाने जानकारी दियो । मैले सेयर

एन्ड केयरमा बसेर करिब डेढ वर्ष अनुभव बटुलेको थिएँ । मैले नै त्यो जिम्मेवारी ग्रहण गर्ने प्रस्ताव राखें । सेयर एन्ड केयरले त्यो प्रस्ताव स्विकार्यो । यहाँ आउँदा हामीलाई स्वर्गमा आएजस्तै भयो । दुई कोठामा खुम्चिएर कार्य सञ्चालन गर्दै आइरहेका हाम्रा लागि ट्वाइलेट, टेलिफोन, बत्ती, बिजुली, भवन, आँगन पाएपछि त स्वर्गजस्तै भयो ।

अब हामीलाई कलेज मात्रै चलाएर वित्त बुझेन, सामाजिक काम गर्न बानीसमेत परेकाले रमेश सरको सल्लाह लिएर सामुदायिक विद्यालयको अवधारणाबमोजिम काम थाल्यौ । सेयर एन्ड केयरले काम थाल्दा विभिन्न समुदायबीच सीप र ज्ञान साटासाट गराउँदै आएको थियो । अर्थात् गाउँको एउटा समुदायमा कुनै अर्को समुदायका मानिसलाई ल्याएर अनुभव साटासाट कार्यक्रम हुन्थ्यो । सिक्ने र सिकाउने विषयमा समुदाय आफैमा खुला स्कुल हो भन्ने अवधारणामा हामीले पनि काम थाल्यौ । यसरी दुईतर्फी सिकाइको अवधारणालाई हामीले यहाँ लागू गन्यौ ।

फर्पिङमा हामीले स्कुल फर कम्युनिटी को कन्सेप्टमा काम गन्यौ । अर्थात् सिंगो समुदायलाई विनादिवारको विद्यालयका स्पमा स्पान्तरण गन्यौ, जुन रमेश सरको परिकल्पनाको उपज थियो । हामीले स्कुल भन्नेबित्तिकै चार दिवारभित्रको अध्ययन-अध्यापनलाई मात्रै बुझ्दै आएका थियौ । तर त्यो होइन, समुदायका हरेक पक्ष महिला, बालबालिका, पुरुष, वृद्धा, अपांग, असक्त र पशुपक्षीहरू सिकाइका स्रोत हुन् भन्ने कुरा यहाँ लागू भयो । एउटी आमाको काम गराइ बालबालिका लागि सिकाइ हुन्छ । एउटा क्षेत्रका बालबालिकाको बुझाइ अर्को ठाउँका बालबालिकाका लागि नयाँ पाठ हुन सक्छ । हामीले यही सिद्धान्तका आधारमा फर्पिङलाई दिवारहित विद्यालयका स्पमा विकसित गन्यौ ।

यस खालको सिकाइ पद्धति सञ्चालन अभियानलाई हामीले एउटा एनजीओको स्प दियौ । त्यसैबाट हामीले सामुदायिक अध्ययन केन्द्र, पढाइबाट वर्जित आमा, दिदीबहिनीका लागि खुला विद्यालय, स्वारथ्य शिविर आदि अभियानसँगै कलेजलाई निरन्तरता दियौ । शैक्षिक र विकासका कार्यक्रमसँगै शिखरपुरा स्कुललाई सामाजिक ट्रस्टको मातहतमा ल्यायौ । अहिले यो क्षेत्रकै ठूलो स्कुलका स्पमा विद्यालय स्थापित भएको छ । नयाँ भवन, नयाँ संरचना र नयाँ उपकरण हामीसँग छन् ।

विभिन्न कलेज र समुदायका मानिसहरू यहाँ अध्ययन भ्रमण गर्न आउँछन् । कृषि फर्म चलिरहेको छ । स्कुल फर कम्युनिटीमा आबद्ध स्कुल कलेज र अन्य संस्थामा आबद्ध गरेर ११२ जना स्टाफ विद्यालयमा छन् । सानो स्वास्थ्य केन्द्रबाट सेयर एन्ड केयरले सुरु गरेको स्वास्थ्य सेवा उन्नत भएको छ । देशमै नाम चलेका डा. मीरा हाडाले मासिक एक दिन निःशुल्क सेवा दिने अवस्था १८ वर्षदेखि चलिरहेको छ । हामी एकअर्कामा अन्तर्सम्बन्धित छौं ।

म सुरुमा सेयर एन्ड केयरकै स्टाफ भएर काम गरेको अनुभवका कारण आज यो 'स्कुल फर कम्युनिटी' को फाउन्डर भएर काम गर्न सकेको छु । रमेश सरसँगको संगतले मानिसलाई परिचालन गर्न सिकें । विकास वा परिवर्तनको पहिलो सूत्र र आधार त्यही रहेछ । मानिसलाई परिचालन गर्ने, काम लिने र आफू पनि काम गरिदिने गर्नाले परिवर्तन सम्भव रहेछ भन्ने कुरा मैले रमेश सरबाट सिकें । उहाँबाटै जाने र अनुसरण गरे ।

मैले सामाजिक जागरण र विकासका लागि धेरै कुरा सेयर एन्ड केयर र रमेश सरको संगतबाटै सिकेको हुँ । अंग्रेजी बोल्नेदेखि संस्था चलाउने र समाजमा काम गर्ने तौरतरिका उहाँहरूले नै सिकाउनुभयो । त्यसबेला विभिन्न डोनर संस्थाका मानिस आउँथे, उनीहरूसँग बोल्नुपर्ने काममा रमेश सर मलाई अगाडि सारिदिनुहुन्थयो । जसले गर्दा म बोल्न सक्ने भएँ । इम्पावरमेन्ट भनेकै त्यही रहेछ । आज म ठूलाठूला प्लान र प्रपोजल लेख्न सक्ने भएको छु ।

रमेश सर फर्पिडमा आउँदा विभिन्न योजना बनाउनुहुन्थयो । यसो गर्नुपर्छ, उसो गर्नुपर्छ भनेर सुनौला सपना बुन्नुहुन्थयो । सुकुलमा बसेर त्यसबेला गरिएका कुरा महत्त्वाकांक्षी जस्ता लाग्थे । उहाँहरू त्यसबेला 'यहाँ तालिम चल्छ, यहाँ महिला विद्यालय हुन्छ, यहाँनिर क्याम्पस स्थापना हुन्छ, ऊ त्यहाँ मानिसको उपचार भइरहेको हुन्छ, मानिसहरू आआफ्नो पेसा-व्यवसायमा हुन्छन्' भन्ने कल्पना र योजना बुन्नुहुन्थयो । म 'होला र यस्तो पनि ?' भनेर टोपल्यो । आखिर रमेश सरको त्यो सबै परिकल्पना आज साकार भएको छ ।

अप्रिका बलामी  
टल्कु डुडेचौर, काठमाडौं



## अप्रिकाको अद्भुत छलाङ

मेरो क्षेत्र काठमाडौं जिल्लाको दक्षिण भेग हो । फर्पिड यस क्षेत्रको सदरमुकामका स्थान थियो । सदरमुकाम पनि मेरो गाउँ टुल्कुझुँडेचौर गाविसबाट नजिक थिएन । गाउँबाट सदरमुकाम आइपुग्न करिब दुई अढाइ घन्टाको बाटो तय गर्नुपर्थ्यो । पठनपाठन, स्वास्थ्योपचार, किनमेल सबै गर्न हामीले हिंडेरै त्यहाँसम्म पुग्नुपर्थ्यो । एक कल टेलिफोन गर्न पनि हामी त्यही दूरी पार गरेर त्यहाँ जान्थ्यौ । आयआर्जन, ज्यामी, मजदुरी गर्न त्यही पुग्ने गर्थ्यो ।

२०४५ सालमा मैले अध्ययन पूरा गरे । २०४८ सालमा म स्थानीय युवा कलबमा समावेश भएँ । मुलुकमा प्रजातन्त्र आइसकेको थियो । त्यति नै बेला हामी कलबमार्फत समाज विकासको काममा लाग्यौ । हामीले हेटौडा जाने मोटरबाटो निर्माण गर्न सक्रियता देखायौ । गाउँमा बिजुलीका पोल गाड्ने काम गर्यौ । गाउँमा विद्यालय थिएन, विद्यालय रथापनामा लाग्यौ । विद्यालय भवन निर्माण गर्यौ । कक्षा तह बढाउनेतिर लाग्यौ ।

काम गर्दै जाँदा २०५४ को स्थानीय निर्वाचनमा मेरो नाम गाउँ विकास समितिको उपाध्यक्षका लागि सिफारिस भयो । निर्वाचनमा मैले जितें र म गाविस उपाध्यक्ष भएँ । निर्देशिकाअनुसार कसरी गाउँ विकास समिति सञ्चालन गर्ने भन्ने मिटिडमा सहभागी भएँ । गाउँस्तरीय विकासका काम, एनजीओ, आईएनजीओ, महिला दिदीबहिनीलगायतका निकायसँग सहकार्य र समन्वय गर्ने जिम्मेवारी उपाध्यक्षलाई दिइयो ।

त्यही बेला फर्पिङ क्षेत्रमा केही गर्ने अठोटका साथ सेयर एन्ड केयरको अभियान लिएर रमेश खड्का सर आउनुभयो । उहाँहरूले यो क्षेत्रका सांसद, जिल्ला विकासका समितिका सदस्य, यस क्षेत्रका ६ वटा गाविस (हाल गाउँपालिका) का अध्यक्ष, उपाध्यक्षलाई विकास अवधारणामा हाम्रो दायित्व' भन्ने सात दिनको तालिम चलाउनुभयो । सात दिनको बसाइमा मैले विशिष्ट व्यक्ति, सांसद, जिविसको उपसभापतिसँग विचारविमर्श गर्ने मौका पाएँ । त्यही क्रममा रमेश सरसँग नजिकिने, बुझ्ने र मित्रता गाँस्ने मौका पनि पाइयो । यसरी उहाँसँगको यात्रा सुरु भएको हो ।

२०४६ सालको प्रजातन्त्र, २०५४ सालको स्थानीय निर्वाचनसम्म यहाँको समुदाय आफ्नो अधिकारप्रति खासै जागरूक थिएन । आफूहरूको मर्काको विषय तथा राज्यले आफूलाई दिने सेवासुविधाका बारेमा जानकारी लिने, खोजी गर्ने र विचार-विमर्श गर्ने क्षमता गाउँले थिएन । किनकि हाम्रो क्षेत्रमा तामाङ समुदायको बाहुल्य थियो । त्यति नै बेला सेयर एन्ड केयर आयो । संस्थाको उद्देश्य पुरुषसरह महिलाको अधिकार, पहुँच र सक्षमता बढाउने थियो । स्वास्थ्यका नाममा त्यसबेलासम्म सरकारले एउटा सिटामोल पुऱ्याउन नसकेको गाउँमा स्वास्थ्योपचार अभियान लिएर सेयर एन्ड केयर आएको थियो । साथै कुनै पनि बालबालिका शिक्षाको पहुँचबाट टाढा नहोऊन् भन्ने रमेश सरहरूको उद्देश्य थियो ।

हामी गाविसका जनप्रतिनिधिको जिम्मेवारी र सेयर एन्ड केयरको उद्देश्य मेल खान गएकाले २०५४ सालदेखि म यो संस्थासँग सहयात्रा गर्दै दिनको चारवटासम्म बैठकमा सहभागी भएँ । हामी टोलटोलमा गयौ, वडावडामा गयौ, खानेपानीमा गयौ, शिक्षा कार्यालयमा गयौ, हाजिरीजवाफ प्रतियोगितामा गयौ, जनचेतना कार्यक्रम, सडक नाटकदेखि विभिन्न ठाउँका भ्रमणमा गयौ । जानेबुझेका दिदीबहिनी भएका ठाउँमा यहाँका दिदीबहिनीलाई लगेर ज्ञान आदानप्रदान गर्ने धेरै यात्रा मा हामी सँगै भयौ ।

यस क्रममा मैले के बुझें भने रमेश सरसँग जुन टिम छ, त्यो अन्तर्राष्ट्रिय स्पमा तालिमप्राप्त, समर्पित, अनुभवी र खारिएको टिम छ । त्यसमा भएका साथीहरू जुन चुरोमा छलफल गर्नुहुन्छ, जुन विषयमा

लानुहून्छ, जुन उद्देश्य लिनुहून्छ, त्यसको परिणाम नै निकिल्ने गरी लागिपनुहून्छ । त्यसबाट मैले कसरी परिवर्तन सम्भव रहेछ भन्ने पाठ सिकें । दुक्राटुक्रामा गएर समस्या पहिचान गर्न सिकें । उहाँहस्को तरिकाबाट मैले आफूवरपरका समुदायलाई त परिवर्तन गरें गरें, आफूलाई पनि सफल व्यक्तित्वको स्पमा उभ्याउन सफल भएँ । त्यति मात्र होइन, मलाई अहिले जिल्ला र क्षेत्रस्तरको सामाजिक व्यक्तित्व बन्नमा पनि त्यही संगत र सिकाइले साथ दिएको हो ।

अहिले म नगरका कार्ययोजना बनाउन र पछाडि परेको भेगका जनतासम्म सुविधा र सेवा पुऱ्याउने आइडिया दिन सक्ने हैसियतमा पुगेको छु । यो मलाई रमेश सर अर्थात् सेयर एन्ड केयरको संगतले सिकाएको हो । राजधानीसँग जोडिएको भए पनि यहाँको अवस्था निकै दयनीय थियो, विकट थियो । यसलाई काठमाडौंको कर्णलीका स्पमा लिइन्थ्यो । महिला दिदीबहिनीहरू घरबाट निस्कनै अप्द्यारो मान्ने अवस्था थियो । समुदायमा गइहाले पनि पर टाढा डिलमा बस्नुहून्थ्यो । नजिक आए पनि मुख छोपेर बस्नुहून्थ्यो । बोल्तु हुँदैनथ्यो ।

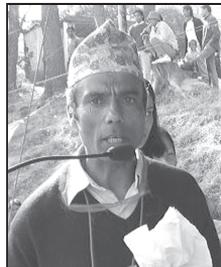
सेयर एन्ड केयरले गाउँमा ढिँडो पकाइरहेका दिदीबहिनीलाई ढिँडो पकाउन सहयोग गर्न थाल्यो । धारामा पानी थापिरहेका दिदीबहिनीको गाग्री उचालिदियो । दाउराधाँस काटिरहेका दिदीबहिनीका धाँसदाउराको भारी उचालिदियो । अनि उहाँहस्का अभिभावकलाई गाउँको विकासमा सक्रिय गरायो । उनीहस्तलाई ‘आज गाउँमा स्वास्थ्यका बारेमा कुरा छ, शिक्षाको बारेमा सल्लाह छ, तरकारी खेती, आयआर्जनका विषयमा छलफल छ’ भनेर कन्मिन्स गरेर पनि सक्रिय बनायो । सेयर एन्ड केयरको यो असाध्य अनुकरणीय पक्ष थियो । रमेश सर कतिपय घरमा आफै उपस्थित भएर गाउँका काका, श्रीमान्, ससुरा, सासूलाई बुझाउन लागिपरेको देख्दा उहाँप्रतिको मेरो सम्मान त्यसै जागेर आयो ।

राजधानीसँग जोडिएका यहाँका छैमले, टल्कुडुडेचौर, लप्तीभेदी, नाड्लेभारेलगायतका गाविसका जनता एक भारी दाउरा बेचेर त्यसबाट भएको आयले आफ्नो गर्जो टार्नुपर्न अवस्थामा थिए । जति जान्ने मानिस पनि ज्याला खाजामा काम गर्न जानुपर्न अवस्था थियो । यो कार्यक्रम आएपछि

हामी गाविस मिलेर स्वारथ्य कार्यालय, स्वारथ्य कार्यालय, पशु कार्यालय आदिमा पुग्याँ। अधिकार र विकासका लागि धाउन र बोल्नसक्ने भयाँ। जसको परिणाम आज गाउँका हरेक जनताले घरमै बसेर आयआर्जन गर्न सकेका छन्। कोदालाले खनेका गोरेटोहरू राजमार्गका स्पमा विकास भएका छन्। हेटौडा हुँदै बारा, पर्सासम्म जोड्ने सडक भएका छन्। छाप्रोमुनि काठको मुढो तेर्स्याएर सञ्चालन गरेका विद्यालय, कलेज भएका छन्। दिनभरि पानीका लागि गर्नुपर्ने दुःख हटेर आज घरघरमा शुद्ध खानेपानीका धारा पुगेका छन्। सरकारले निर्णय नगर्दे महिला स्वयंसेवीलाई भत्ता व्यवस्था गरायाँ।

म स्वयमले पानी नभएको बाँझो जमिनमा रोपनीका रोपनी तरकारी फलाएर राम्रो आम्दानी गरिरहेको छु। गाउँका २०/२२ जना दिदीबहिनीलाई रोजगार दिएको छु। इज्जत, आमोदअनुसार खान र दिन पुगेको छ। यसरी परिवर्तन अस्लाई सिकाउन आफैबाट गर्नुपर्दो रहेछ भन्ने अनुभव मैले आफ्नै जीवनमा गर्न पाएँ। अहिले मेरो एउटा वडाबाट दिनमा तीनदेखि चारवटा गाडीभरि तरकारी बजार जान्छ। हिजो गाउँबाट एक भारी दाउरा बेचेर एक पाउ गोलभेडा, आधा किलो आलु, एक मुठा धनियाँ किनेर फर्क्ने गाउँले दिदीबहिनी आज आफ्नै बारीमा फलाएको तरकारी बेचेर इज्जतका साथ जिउनसक्ने भएका छन्।

शशि शर्मा अर्याल  
शेषनारायण, काठमाडौं



## शशिको सकारात्मक सोच

मेरो (रमेश खड्का) र शशि शर्मा अर्यालको उमेर पटकै मिल्दैन । उमेरले आँक्ने हो भने शशि सर मेरा पिता समान भन्दा पनि हुन्छ । सेयर एन्ड केयरको नाम जुराएर पहिलोपटक गाउँमा पस्दा दक्षिणकालीमा उहाँसँग भेट भयो । त्यसबेला उहाँ गाविस अध्यक्ष हुनुहुन्थ्यो । पहिलोपटकको भेट जीवनभर स्मरणीय बन्न्यो । मैले उहाँलाई संस्थाबारे जानकारी गराएँ । फर्पिड क्षेत्रको स्वास्थ्यलगायतका क्षेत्रमा काम गर्ने योजना सुनाएँ । उहाँले सिधै भन्नुभयो, 'तपाईंहरूसँगको वैधानिकता के छ ? पहिला त्यो कागजात लिएर आउन् ।' त्यसपछि उहाँसँगको यात्रा रोचक मात्रै रहेन, सहयोगी, ऊर्जावान् र सम्झनयोग्य बनिरह्यो । बाँकी कथा उहाँकै शब्दमा :

रमेश खड्काजीसँग मेरो पहिलो भेट गाउँमा भएन, दक्षिणकालीमा भएको थियो । त्यसबेला भर्खरै स्थानीय निकायको निर्वाचन भएको थियो । उहाँ श्रीभक्त नामका साथीसँग आउनुभएको थियो । उहाँले 'म फर्पिड क्षेत्रमा सामाजिक विकासमा काम गर्न चाहन्छु' भन्नुभयो । मैले त्यस क्रममा उहाँहरूलाई 'संस्थागत कागजात के छ हेरेर कुरा गरौ' भनेको थिएँ ।

उहाँहरूले शेषनारायणमा किलनिक चलाउने योजना सुनाउनुभयो । म समुदायका लागि कोही काम गर्न चाहन्छ भने राम्रो कुरा बढाउँदै जाने र नराम्रो कुरा घटाउँदै जाने सोचको मानिस । त्यसबेला यस क्षेत्रमा स्वास्थ्योपचारका लागि मकवानपुर जिल्लाको माथिल्लो भेग, ललितपुरको छिटफुट र काठमाडौं जिल्लाका चार गाविसका मानिसहरूले उहाँहरूको किलनिकबाट सेवा लिन पाउँथे । सिस्नेरी, कुलेखानी, ओगटेदेखि, ललितपुरको डुकुछाप, देवीभुसेलसम्मका मानिस आउँथे ।

उहाँहरूले भनेबमोजिम मिटिड राख्यौ । ४०/५० जनालाई बोलाइएको थियो । म तोकिएको समयभन्दा तीन घन्टा ढिलो आएँ । म आउँदा रमेश सर र उहाँका दुईजना साथीबाहेक कोही थिएनन् । म ढिलो भएकोमा माफी माग्दै नमस्कार गरेँ । भरे के थाहा भयो भने त्यहाँ कोही आएकै रहेनछन् । ममा एक किसिमको निराशा पैदा भयो ।

ठिकै छ एकपटक तपाईंहरूले प्रयास गर्नुभयो, अब म पनि कोसिस गर्नु, मैले भनेँ ।

दोस्रो मिटिडमा १२/१३ जनाको उपस्थिति भयो । यसरी कामको सुरुवात भयो । पछि गाविस र हामी मिलेर सँगसँगै सामाजिक विकास काममा सहकार्य गर्दै गयौ ।

समुदाय र जनप्रतिनिधिको क्षमता विकास, योजना निर्माण र कार्यान्वयमा अन्तरक्रिया भए । छलफल गर्दै गयौ । जनप्रतिनिधि भइसकेपछि मानिसहरूले काम गर्न आउने संस्थालाई बजेट कति छ, योजना केके छन् भनेर सोध्ने संस्कार छ । तर मेरो सोच अलि फरक थियो । मैले उहाँहरूसँग जुक्ति, बुद्धि के छ ? योजना विकासको खाका कसरी बनाउन सकिन्छ भन्नेतिर लागेँ । जुन कुरा उहाँहरूबाट पाएँ । म निकै प्रभावित भएँ । मेरो समाजका लागि यो ठीक छ भन्ने लाग्यो । म उहाँहरूको पछि लागेँ । कतिपयले 'यो क्रिस्चियन संस्थाको पछि लाग्यो' पनि भने । तर उहाँहरूबाट यो २० वर्षको सहकार्यमा त्यो खालको बोली, वचन र व्यहारको गन्ध कतै पाइन ।

बरु कहिल्यै घरबाट निस्कन नसक्ने महिला घरबाट निरिक्षिए । समाज परिवर्तनमा कम्मर कसेर लागे । गाउँमा सानो स्कुलको समर्स्या थियो । आज कलेज स्थापना भएको छ । डा. मीरा हाडाजस्तो व्यक्तित्व यो गाउँमा नियमित आएर सेवा प्रदान गर्नुहुन्छ । हरेक महिला आफूहरूको हक, विकास र बजेटबारे जिज्ञासा राख्न सक्ने हैसियतमा पुगेका छन् । महिला सशक्तीकरणको सवालमा यो क्षेत्रले ठूलै छलाङ भारेको छ । यस्तो होला भन्ने त मैले पनि सोचेको थिइन्न, गर्दै जाओ भन्ने त थियो ।

यहाँका महिला एक गाउँबाट अर्को गाउँमा परिवर्तनको चाहना बोकेर हिँड्दै गए । अन्य ठाउँका महिला दिदीबहिनी पनि यहाँ आए । यसले विचार, व्यवहार सीप साटासाटमा निकै मदत गन्यो । समस्या समाधानमा साभा सोचको विकास गरायो । घरबाट निस्केर नुनतेल किन्न नजाने महिलाले भारतको मुम्बैभन्दा पर जामखेतसम्म पुगेर ज्ञान आर्जन गर्न पाए ।

मेरो पनि सीप, क्षमता, ज्ञानको दायरा फराकिलो भयो । एक हिसाबले भन्ने हो भने रमेश सर उमेरले मेरो छोरा समान हुनुहुन्छ, तर उहाँको सकारात्मक सोच, केही गर्न चाहना, योजना बुन्ने तरिका र त्यसलाई कार्यान्वयनमा त्याउने बुद्धिमत्ता र धैर्यले उहाँ मेरो पनि गुरुजस्तै हुनुभयो । घरपरिवार छोडेर उहाँ राति एक बजेसम्म समाज परिवर्तन कसरी गर्न सकिन्छ भनेर घोलिनुहन्थ्यो । महिला सशक्तीकरण के गरी हुन सक्छ भन्ने सवालमा उहाँले मिटिङ, छलफल गरिरहेको देख्दा त्यो मेरा लागि पनि प्रेरणा बन्यो ।

उहाँको प्रवेशले यो क्षत्रमा निकै प्रभाव पान्यो । २०५६ सालमा काठमाडौं जिल्लाका ५७ गाविसको मूल्यांकनमा शेषनारायण गाविस नम्बर १ बन्यो । त्यो श्रेय मैले उहाँलाई दिनैपर्छ । सेयर एन्ड केयरको राप र तापले त्यो सम्भव भएको थियो । उहाँसँगको सामीप्यमा बसेर १२ वर्ष काम गरियो । त्यसक्रममा मैले धेरै सिकें । धेरै जानै । यो गाउँले मलाई दुईदुईपटक अवसर दियो, पद दियो, प्रतिष्ठा दियो, मैले के दिएँ त ? यो सोचको विकास हुनासाथ मैले निःस्वार्थ समाज सेवा गर्न थाले ।

रमेश सरसँग मेरो करिब दुई दशक लामो सहकार्य भयो । यस क्रममा उहाँलाई मैले कहिल्यै नआतिने र कहिल्यै नमातिने एक अटल व्यक्तित्वका स्प्यमा पाएँ । महिला सशक्तीकरणमा उहाँ आफै भ्याएसम्म घरघर पसेर, अनि व्यक्तिव्यक्ति भेटेर चुलाचौकामा जेलिएका महिला दिदीबहिनीलाई बाहिर निकाल्नुभयो । बोल्लै लजाउने महिलामा अगुवाइ गर्ने क्षमता विकास गराइदिनुभयो । उहाँका रटाफहरू पनि उहाँकै रक्कुलिङ्का कारण होला कहिल्यै जागिरे वा कर्मचारीजस्ता देखिनुभएन । समाजमा प्रवेश गरेपछि उहाँहरू त्यही समुदायको सदस्य, जुन घरमा बस्यो, त्यही परिवारको अंगजस्ता बनेर बस्नुभयो ।

उहाँले बजेटमुखी काम कहिल्यै गर्नुभएन । हामी सोच्यौँ- विकास गर्न पैसा चाहिन्छ । तर त्यसो होइन रहेछ । योजना हुनुपर्दो रहेछ, अनि पो विकास हुँदोरहेछ । विकासको पहिलो खाका योजना हो, सोच हो भन्ने कुरा मैले उहाँबाट सिकें । त्यही सिकाइले हामीलाई यस क्षेत्रमा बीएसम्मको क्याम्पस चलाउन ऊर्जा मिल्यो । हामीसँग एउटा कोठा भाडामा लिएर क्याम्पस चलाउने अवस्था थिएन, तर उहाँहस्तको संगतका कारण यहाँ नगरी कहाँ गर्ने, अहिले नगरी कहिले गर्ने, मैले नगरे कसले गर्ने ? हामीमा यस्ता जागृत भए ।

हामीले यहाँका समाजसेवी र शिक्षाप्रेमी मन भएका मानिसँग आग्रह गन्यौँ । सयजनाले १० हजार दिए भने पनि क्याम्पस स्थापना गर्न चाहिने आठ लाख उठिहाल्छ भन्ने भयो । तर ३८ जनाले मात्रै सहयोग गरे । हामीले सकारात्मक सोच राख्यौँ, सय अंकको जाँचमा हामीले ३८ ल्यायौँ, पास त भइयो नि ! त्यसपछि कसैले मोटरसाइकल किन्न राखेको पैसा दिए । 'म मोटरसाइकल पछि चढौला, लैजानुस् पैसा' भनेर दिए । कसैले घडेरी जोड्न जुटाएको पैसा त्यसैगरी दिए । २४ घन्टामा हामीले भन्डै साडे चार लाख रुपैयाँ संकलन गन्यौँ । त्यो अभियानमा रमेश सर जोडिनुभयो । उहाँले सकेको सहयोग गरेकाले आज उच्च शिक्षा गाउँमै हासिल गर्न सकिने भएको छ । गाउँमा कलेज स्थापना भएको छ । आफ्नै भवन बन्दै छ । सयौ विद्यार्थी यहाँ भविष्य बनाइरहेका छन् । यो हामीले सोचबाटै सुरु गरेको एउटा उदाहरण थियो । गाउँमा पानीका समस्या पनि सोच, योजनाबाटै समाधान भए । बाटोघाटो, स्वास्थ्य र इलमका कुरा यसरी नै सम्भव भए । व्यक्तिगत स्थमा मेरो जीवनमा सिकाइका धेरै अवसर आए । विदेश देख्ये । केही सिकें । त्यसैले रमेशजी, उमेरले मेरो छोरा र ज्ञानले म उहाँको चेला ।

उमेशराम खत्री  
शेषनारायण, काठमाडौं



## उमेशको बढ्यो उत्साह

मलाई सम्भना छ, म त्यतिबैला व्याचलर सकेर बसेको थिएँ । रमेश खड्का सरले प्राइमरी हेल्थकेयर सपोर्ट ग्रुप बनाउनुभएको रहेछ । त्यसको टिम फर्मेसनमा म पनि आबद्ध भएँ । त्यसको कोअर्डिनेटर भएर मैले पूरै प्रोजेक्ट अवधिभर काम गरेँ । भोलेन्टियर भएर काम गर्ने क्रममा मेरो धेरैजनासँग चिनजान भयो । त्यसैबेला मैले भारतमा 'कम्युनिटी डेभलपमेन्ट' को १५ दिने तालिम लिने अवसर प्राप्त गरेँ । तालिमपछि मेरो चेतनाको क्षितिज भन् फराकिलो भयो ।

विस्तारै म समाजमा घुलमिल हुँदै गएँ । यो सक्रियताले समाजमा मेरो आफैनै हैसियत र स्थान बन्यो । सेयर एन्ड केयरले मेरो क्षमता बढाउनमा धेरै सहयोग गन्यो । अहिले उमेशराम खत्रीका स्थमा मेरो पहिचान दिलाएको सेयर एन्ड केयरले नै हो । यो संस्था नभएको भए सायद आज म गुमनाम जिन्दगी बिताइरहेको हुन्थे होला ।

म अहिले कन्सल्टेन्सीमा फ्रिलान्सर छु । यसमा सेयर एन्ड केयरकै योगदान छ । म पहिला अलि नकारात्मक ढंगले सोच्यो । कुनै काम गर्दा होला र ? गर्न सकिएला र ? मनमा यस्तैयस्तै कुरा खेलाउँथ्यो । 'काम हुन्छ, सक्छु, म गर्छु' भन्ने भाव मनमा आउँदैनयथो । भुसिलकिरा जसरी पुतली बन्छ, त्यसैगरी ममा पनि भित्रैदेखि सोच, स्वभाव र संस्कारमा परिवर्तन आयो । सेयर एन्ड केयरमा जोडिन पाएकोमा मलाई रमाइलो लाग्छ ।

सेयर एन्ड केयर संस्थाले हामीजस्ता युवा, समाज र समुदायबाट कालो बादल हटाइदिएको छ । अन्धकार हटेर उज्ज्यालो त्याइदिएको छ । पछौटेपनको

तुवाँलो फाटेर न्यानो घाम लागेको छ । हुन त पहिला गाउँमा जातीय भेदभाव धेरै थियो । पूर्वधारको विकास पनि थिएन । महिला र पुरुषबीच एकदमै भेदभाव हुन्थ्यो । महिलाले चुलो छोडेर बाहिर निस्कने रिथिति थिएन । हरेक कुरामा पुरुष अगाडि थिए । यही संस्थामा रहेर मैले महिला सशक्तीकरण, राजनीतिक जागरण, जनस्वास्थ्य, शैक्षिक विकासका क्षेत्रमा पनि काम गर्ने मौका पाएँ । हाम्रै सक्रियताका कारण महिलाले हरेक ठाउँमा आफ्नो उपरिथिति खोज्न थाले । त्यसमा हामीले सहयोग गन्यौ ।

गाउँमा स्वास्थ्य चेतना कम थियो । स्वास्थ्य क्षेत्रमा पनि सेयर एन्ड केयरले धेरै सहयोग गन्यो । महिला भनेका घरभित्रै काम गर्ने हुन् भन्ने धारणा अहिले आएर निर्मूल भएको छ । 'महिला र पुरुष एक रथका दुई पाड्ग्रा हुन्' भन्ने मान्यता सार्थक भएको देखिन्छ । हरेक ठाउँमा महिला अगाडि देखिन्छन् । अहिले विभेदको हुस्सु हटेको छ । विभेदीकरण अन्त्य भएको छ । एउटा निश्चित घेरामा बसेका मानिसमा आमूल परिवर्तन आएको छ ।

यो संस्थाका साथीहरू नयाँ सोचका साथ काम गर्नुहुन्छ । त्यो नयाँ सोचले हामीलाई उत्साह र प्रेरणा दिइरहेको हुन्छ । हरेकपटक एउटा नयाँ सोचका साथ काम गर्दै जाँदा मोटिभेसन बढ़दै जाँदोरहेछ र नयाँ कुराको जन्म हुँदोरहेछ । म नेपालाको पहिलो 'कम्युनिटी प्लस टु कलेज' मा काम गर्थे । त्यहाँ ब्याचलर कोर्स चलाउनुपर्ने अवस्था आयो । हामीसँग टिम थियो । स्यानपावर थियो । कलेज चलाउने निर्णय पनि भयो । म त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा बुझेर तयारी गर्दै थिएँ । शिखरपुराका साथीहरूले पनि कलेज चलाउन खोज्नुभएको रहेछ । हाम्रो उद्देश्य एउटै भएकाले मिलेर काम गर्ने निधो गरियो । टिम बन्यो र काम अगाडि बढ्यो । यसमा सेयर एन्ड केयरको पनि सहयोग रहयो ।

सामुदायिक अध्ययन केन्द्र सरकारी रकुलजरत्तै हो । औपचारिक शिक्षामा नसमेटिएका विभिन्न विद्यार्थीलाई समेटदै यो केन्द्र शिक्षाको विकासमा समर्पित छ । नेपालमा यस्ता संस्थाहरू दुई हजारजति नै छन् । यीमध्ये यो उत्कृष्ट छ । यहाँ नेपालका धेरैजसो ठाउँबाट मानिस आइरहेका हुन्छन् ।

यहाँ राख्ने ठाउँ पनि छैन, तैपनि धेरै मानिस आउँछन् । जिल्ला शिक्षा कार्यालयबाट पनि सरहरू आइरहनुहुन्छ ।

रमेश सर अहिले पनि नयाँनयाँ आइडिया दिनुहुन्छ । उहाँको गुण के भने 'मेरो दुःख ठूलो तिम्रो दुःख सानो' कहिल्यै भन्नु हुन्न । अस्कै दुःखलाई ठूलो ठान्नु हुन्छ । रमेश सरसँग भेट नभएको भए सायद म अहिले यो अवस्थामा हुने थिएन्न । हाम्रा हरेक दुःखसुखमा सेयर एन्ड केयर र खासगरी रमेश सरको साथ रहँदै आयो । यो संस्था समुदायकै हितका लागि स्थापना भएको हो । आजसम्म सेयर एन्ड केयरले कुनै पनि कार्यक्रममा मलाई भुलेजस्तो लाग्दैन । हामी भिजेका छौं, जुटेका छौं । यहीकारण मजस्ता धेरैको व्यक्तिगत विकास भएको छ ।

रमेश सर हामीलाई भन्नुहुन्थ्यो, 'तपाईं अगाडि बढ्नुहोस्, हाम्रो साथ र सहयोग सधै हुनेछ ।' सेयर एन्ड केयरको सफलताको एउटा कारण यो पनि हो । यसमा आबद्ध साथीहरूलाई हौस्याइरहेकै र मोटिभेसन गरिरहेकै कारण यो लोकप्रिय भएको हो । प्रोजेक्ट सञ्चालन गर्दा सधै समाजबाट सहयोग मिल्छ, सधै सकारात्मक मानिस भेटिन्छ भन्ने पनि छैन । यो कुरा थाहा हुँदाहुँदै पनि प्रोजेक्ट सञ्चालन भयो । समाजलाई काम गरेरै सकारात्मक बनाउनुपर्छ भन्ने उद्देश्य यो संस्थाको थियो ।

रमेश सर र साथीहरू सकारात्मक भिजन लिएर हिँड्नुभएको छ । समुदाय सकारात्मक होस् या नहोस्, उहाँहरूको काम बढिरहन्छ । बढिरहोस् । हामी सँगै हिँडेको लामो समय भयो । यसबीचमा लोभ र लालचमा कहिल्यै फसिएन । उहाँहरूलाई 'धर्म प्रचार' को आरोप पनि लगाउँथे । हामी 'सेयर एन्ड केयर धर्म प्रचार गर्न संस्था होइन' भन्थ्यो । बीसौ वर्षदेखि सहकार्य गरेकाले हामीलाई यथार्थ कुरा थाहा थियो । धर्म प्रचारको कुनै कुरा मैले पाइन्न । हो, हामी क्रिसमस पार्टीहरूमा जान्छौं । उहाँहरू नयाँ वर्षको कार्यक्रममा आउनुहुन्छ । हामीलाई दरसैको शुभकामना दिनुहुन्छ । उहाँहरूसँग रिलिजियस हार्मोनी छ । आध्यात्मिक ऊर्जा र सकारात्मक सोचका साथ काम गर्नुहुन्छ । उहाँहरूले गरेका सबै काम सत्य नै देखिन्छ । त्यसैले सेयर एन्ड केयरलाई परिवर्तनको वाहक पनि भन्न सकिन्छ ।

अहिलेको मोर्डन फर्पिङ बन्नमा सेयर एन्ड केयरको पनि ठूलो योगदान छ । हुन त्यहाँ अख्ले पनि काम नगरेका त होइनन्, तर सुरुवात सेयर एन्ड केयरबाटै भयो । भौतिक विकासमा अख्ले जोड दिए । स्कुल बनाए । पुल बनाए, तर यो संस्थाले मानिसमै स्थान्तरण ल्याइदियो । समाजमा स्थान्तरण ल्यायो । तालिम गोष्ठीमा पैसा होइन, सीप पो बाँड्यो । आज आएर सामुदायिक विकासको योजना सफल भएको छ । यही नै मेरो लागि खुसीको कुरा हो ।

સ્વરૂપ-દુર્ગ



## वसन्ती तामाड डंगोल

चाल्नाखेल, काठमाडौं



## वसन्तीको जीवनमा नयाँ छलाड

रोजेको सबैले पाउँदैन् । मन परेको सबैको भागमा हुँदैन । जीवन नै साटन त सबैले सबैसँग पाउँदैन । घरपरिवार र समाजको खिलाफ जानेले हिजोआज त धेरै अड्चन भेल्नुपर्छ भने भन्नै दुई दशक पहिला त्यो स्थिति कस्तो थियो होला ? आजभन्दा दुई गुना जटिल हुने नै भयो । चाल्नाखेल-७ मा जन्मिएकी वसन्ती तामाड युवावयमा प्रेममा परिन् । उनले अन्तरजातीय विवाह गरिन् । आफूले रोजेको मानिसलाई जीवन साथी बनाए पनि उनले परिवारमा घुलमिल हुन भने निकै संघर्ष गर्नुपन्यो । परिवारसँग नजिकिन भने उनका लागि २०५९ साल निकै उपलब्धिमूलक बन्यो । शालीन छन्, मेहनती र कर्मठ वसन्तीले आफैलाई गरेको परिवर्तनको कथा सुनौ उनकै शब्दमा :

अन्तरजातीय विवाह पचाउन त्यसबेला समाजलाई हम्मेहमे पर्थ्यो । म नेवारकी छोरी । मैले रोजेको श्रीमान् तामाड जातिका हुनुहुन्थ्यो । मनभन्दा ढूलो केही नहुँदो रहेछ । चाहनाभन्दा पर केही नदेखिँदो रहेछ । मैले उहाँलाई नै रोजे । श्रीमान् बनाएँ ।

मनपरेको मानिससँग सम्बन्ध त बनाएँ, तर परिवारमा घुलमिल हुन वा स्वीकार्य हुन मैले निकै संघर्ष गर्नुपन्यो । धेरै अस्वीकार सहनुपन्यो । म एउटा अन्तरसंघर्षको अवस्थामा थिएँ । त्यति नै बेला गाउँमा समूह गठन प्रक्रिया सुरु भयो । हाम्रो गाउँमा सेयर एन्ड केयर नामक संस्थाको प्रवेश भयो । दक्षिणकाली, सेषनारायणमा काम गरिरहेको संस्थाले चाल्नाखेलमा पनि काम गर्न सुरु गन्यो । यस संस्थाले जीवनोपयोगी शिक्षा सञ्चालनका लागि पहल सुरु गन्यो ।

संस्थाले त्यसका लागि स्वयंसेवी सहजकर्ताको खोजी गरिरहेको थियो । म अन्तरजातीय विवाह गरेर आएकी नारी भएकाले घरपरिवार र समाजमा घुलमिल हुन सकेकी थिइनँ । सेयर एन्ड केयरले अविवाहित छोरीभन्दा एसएलसी पास गरेकी बुहारीलाई प्राथमिकता दिइरहेको थियो । छोरी विवाह गरेर अर्को गाउँमा जान्छन् भनेर पनि होला, यस संस्थाले एसएलसी पढेकी बुहारीलाई सहजकर्ता बनाउन चाहिरहेको थियो ।

मेरो भाग्य भनौं कि दैवसंजोग, सिंगो गाउँमा एसएलसी पढेकी बुहारी म मात्रै थिएँ । सेयर एन्ड केयरमार्फत रमेश सरसँग मेरो चिनजान त्यहीं भयो । उहाँहस्ले मलाई बोलाउनुभयो । कक्षा सञ्चालन गर्न जिम्मा मलाई दिइयो । हामी आफैले समूह बनाउनुपर्न भयो । जो निरक्षर छन्, उहाँहस्लाई समेटेर समूह बनाउनुपर्न भयो । मैले समूह बनाएँ । पढाउने क्रममा म गाउँका दिदीबहिनीसँग घुलमिल हुन थाले । २० जना दिदीबहिनीका बीचमा मेरा सासू, काकीसासूदेखि नन्द, आमाजु पर्नेहस्सम्म कक्षामा हुनुहुन्थ्यो ।

अन्तरजातीय विवाह भएकाले उहाँहस्सँग मेरो कुनै खालको अन्तरसम्बन्ध थिएन । तर कक्षा सञ्चालन गर्न थालेपछि भने मेरो सम्बन्ध उहाँहस्सँग बढ्दै गयो । सम्बन्धमा न्यानोपन आउन थाल्यो । बोलचाल भयो । आनीबानी बुझन पाएँ । मेरो बानीबेहोरा पनि उहाँहस्ले बुझ्ने मौका पाउनुभयो । एउटा नेवार जातिबाट आएकी म कस्ती छु भन्ने कुरा उहाँले नजिकबाट बुझ्ने मौका पाउनुभयो ।

एसएलसी पास भएकी बुहारी भनेपछि राम्रै आँखाले हेरिन्थ्यो । गाउँले सासू, आमाजुहस्ले मलाई राम्रो स्पमा लिनुभयो । पढाउँदा नबुझेको ठाउँमा सोध्ने, सिक्ने गर्न थाल्नुभयो । मैले पनि उहाँहस्ले मनोभावअनुसार बुझाउने र व्यवहार गर्न मौका पाएँ । पछि त 'यति राम्री, योग्य बुहारी' भनेर कुरा गर्न थाल्नुभयो । मेरा आफैनै सासूससुरामा पनि नवजागरणले प्रभाव परेछ क्यारे, विस्तारै हाम्रो सम्बन्ध सुमधुर रहन पुर्यो ।

हामीले जाँडरक्सी र जुवातासलाई विषय बनाएर त्यसबारेमा सबैलाई जागरूक गराउन थाल्यौ । त्यसका बारेमा भन्ने र अक्षर चिनाउने काम गर्न

थाल्यौ । सुरुमै हामीले त्यसको विरोध गरेनौ । चेतना फैलाउने काम मात्रै गर्यौ । यसक्रममा बोल्न पनि आठेरो मान्ने सासू विस्तारै घरमा बोल्न थालुभयो । घरमा पनि मैले अलिअलि गरेर म काम गर्न थाले । भान्सामा पस्न थाले ।

पहिला जे पकाएर दियो त्यो खाएँ । सासू जेठानी मेलापात जाने अनि अबेर आएर खाना पकाउने गर्नुहुन्थ्यो, त्यसलाई मैले विस्तारै परिवर्तन गर्न योजना बनाएँ । भान्सामा गएर खाना नबनाए पनि मैले कहिले तरकारी केलाइराङ्गे, कहिले आगो बालिदिने त कहिले आगो बालेर भातभान्सा तयार गरिदिने काम गरे । उहाँहरू अबेर थकित अवस्थामा आउनुहुन्थ्यो अनि मेरा श्रीमान् 'जाऊ जाऊ पकाऊ' भन्नुहुन्थ्यो । म खाना पकाएर बाहिर बसिराख्यै । उहाँहरू आउने बेला मेरा श्रीमान् चुलोमा कुरेर बसिराङ्गनुहुन्थ्यो । मैले पकाउँदापकाउँदै पनि उहाँ आइपुग्नुहुन्थ्यो, तर केही नभनी खानुहुन्थ्यो । यसरी विस्तारै-विस्तारै घरपरिवारमा म स्वीकार्य हुँदै गएँ ।

गाउँमा पहिला अवहेलना सहने र अलिक हेयको दृष्टिले हेरिने बुहारी थिएँ, अचेल त्यही गाउँमा केही पर्दा के गर्न ? कसो गर्न भनेर सोधिने र पुछिने बुहारीका स्प्यमा चिनिएकी छु । यो परिवर्तन सायद म एकलैबाट कहिल्यै हुनसक्ने थिएन । सेयर एन्ड केयरले नै यो सम्भव बनाइदियो ।

एसएलसी पास गरे पनि म बोल्न डराउने, अगाडि बढ्न लजाउने बुहारी थिएँ । कक्षा सञ्चालन र त्यसको सहजीकरणका कारण बोल्सक्ने, बुझाउन सक्ने क्षमताको विकास ममा भयो । पछि समूहहरू विस्तार गरी सञ्जाल निर्माण गर्ने क्रममा मैले नै अगुवाइ गरे । म महिला सञ्जालको कोषाध्यक्ष भएँ । सहकारी खोल्ने अभियानमा पनि लागियो । अहिले म सञ्जालको सदस्य छु र अस्लाई अगाडि सार्ने काममा लागेकी छु । सहकारीको यस क्षेत्रको सञ्जालको उपाध्यक्ष भएकी छु । गाउँ, समूहमा आएका समस्यामा महिला दिदीबहिनीहरू मलाई बोलाएर सल्लाह लिनुहुन्छ, सुभाव मानुहुन्छ ।

हामीले जानीनजानी महिला एकीकरण र सशक्तीकरण गन्यौ । सेयर एन्ड केयरले सञ्जाल गठन, सहकारी निर्माण र सहकारीको सञ्जाल बनाउनमा निकै सपोर्ट गन्यो । हामी सिक्कै, काम गर्दै अधि बढिरहेका छौ ।

अहिले महिला सहकारीलाई धेरैले विश्वास र भरोसा गर्ने गरेका छन् । हामी सुन र तुन किन्न लगानी गर्दैनौं ।

मैले आफैले पनि आफ्नो अवरुद्ध भएको अध्ययन अगाडि बढाएँ । सेयर एन्ड केयरको सीडीएम (कम्प्युनिटी डेवलपमेन्ट मेनेजमेन्ट) कोर्स पहिलो ब्याचमै गरें । यसका लागि म रमेश सरलाई धन्यवाद दिन्छु । सीडीएम कोर्सले मलाई धेरै सिकायो । एक्सन प्लान नै बनाएँ । महिलाका नाममा आउने गाविस, जिविसका बजेटबाटे बुझ्ने र बुझाउने क्षमता हामीमा विकास भयो । बजेट माग्ने मात्रै होइन, त्यसलाई कार्यान्वयन गरेर विकास गर्ने काम गरियो ।

उहिलेको मेरो जिन्दगी र अहिलेको जिन्दगी त आकाश-पातालजत्तिकै फरक भएको छ । मभित्रको सहन शक्तिले पनि होला, म कसैसँग मुख लागिनँ । मैले धेरै कुरा सहेर आफूमात्रै होइन, परिवारमा पनि परिवर्तन ल्याएँ । मेरो घरपरिवारमा मप्रतिको नकारात्मक धारणामा परिवर्तन ल्याउन बाहिरका दिदीबहिनीले निकै ढूलो भूमिका निर्वाह गर्नुभयो ।

समाज स्थान्तरणको चाहना लिएर हिँडेपछि गफले मात्रै त्यो सम्भव थिएन । रमेश सरले 'पहिला आफूबाट परिवर्तनको थालनी हुनुपर्छ' भनेर सिकाउनुभयो । यो मन्त्र मेरो जीवनमा सबैभन्दा बढी लागू भएजस्तो लाग्छ । सधै समूह, समाज, दिदीबहिनी भनेर घरबाट निस्कँदा बीचमा परिवारमा पनि केही समस्या पर्न थाल्यो । एक दिन श्रीमानले नै 'यसरी समाजका लागि हिँडेर मात्रै केही हुँदैन' भनेपछि मैले अप्द्यारो महसुस गरे । मैले त्यही ऋममा छापाखानामा ब्यान्डिडको जागिर पनि गरे ।

यसबीच सेयर एन्ड केयरको सहयोगमा हामीले महिला सहकारी समूह बनायौं । बचत गर्न थाल्यौं । साझेगाहोमा समूहमा लगानी गर्न थाल्यौं । मैले सीपमूलक तालिम लिएँ । अनि आफूले जानेको सीप अख्लाई सिकाउन हेटौडासम्म प्रशिक्षक बनेर गएँ । यसबाट अलिअलि कमाइ पनि हुँदै गयो ।

मलाई त आर्थिक उन्नतिभन्दा पनि पारिवारिक मिलनको सुर्ता थियो । जुन परिवार, समाजमा म स्विकारिएकी थिइनँ, त्यही समाजले स्विकार्न, सम्मान गर्ने र अगुवा ठान्ने वातावरण बन्यो । यसका लागि सेयर एन्ड

केयरप्रति मेरो निकै भुकाव छ । पछि त श्रीमान् नै कलबतिर लाग्नुभयो । उहाँले मेरा बारेमा राम्रा कुरा सुन्नुभयो । अनि त उहाँले पनि हरेक कुरामा साथ दिन थाल्नुभयो । मैले यसैबीचमा चाल्नाखेल महिला सहकारीमा स्टाफको स्प्यमा पनि काम थालें । पछि सेयर एन्ड केयरमै स्टाफको स्प्यमा पनि काम गरें । मैले खेतीपानी गरिनँ । किनकि सबै व्यवसायी बन्यो भने सिकाउने कसले भन्ने लाग्यो । म सिकाउनतिरै लागें ।

हामीले खुला विद्यालय सञ्चालन गरेका थियो । त्यो विद्यालय बीचैमा पढाइ छोडेकाहरूलाई लक्षित गरेर सञ्चालन गरिएको थियो । म आफैले एसएलसीपछि पढाइ छोडेकी थिएँ । अनि अरूलाई कसरी बोलाउने ? म रोलमोडल बन्ने हो भने आफै उदाहरण बनेर देखाउनुपर्छ भन्ने लाग्यो । म खुला विद्यालयमा भर्ना भएँ । त्यहाँबाटै आईए पास गरें । त्यसपछि शिखरपूरा क्याम्पसमा भर्ना भएँ । विवाह गरेको करिब १४ वर्षपछि मैले स्नातक पास गरें ।

आफू पढ्दापढ्दै मैले महिला दिदीबहिनीलाई पढ्न बोलाएँ । त्यही बीचमा मैले एमसीको काम पनि गर्दै गएँ । विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गरेवापत म पारिश्रमिक पनि पाउँथे । सेयर एन्ड केयरको पहिलो मिटिडमा उपस्थित हुँदा परिचय दिन डराउने म आज एमसी गर्न भएँ । छोरीले एसएलसी गरिरहँदा म बीए पास गर्न सफल भएँ । गर्न त अझै बाँकी होला, तर म जस्तो परिस्थितिमा थिएँ, त्यो अवस्था र आजको अवस्था दाँज्ञे हो भने सपनाजस्तो लाग्छ ।

सेयर एन्ड केयर लिएर रमेश सर नआउनुभएको भए सायद म आजकी वसन्ती बन्ने कल्पनासमेत गर्न थिइनँ । उहाँले मेरो परिवारमा मात्रै मिलाउनुभएन टोल, समाज र दिदीबहिनीमाझ मलाई उदाहरणीय महिलाका स्प्यमा स्थापित गर्न मद्दत गर्नुभयो । समाजले मलाई विश्वास, भरोसा, संघर्षको र सफलताको पर्यायका स्प्यमा हेर्ने गरेको छ । म आज आत्मबल र आत्मविश्वासले नै बाँच्च सकिन्छ भन्नेमा विश्वरत हुन पुगेकी छु । आज घरको मात्रै होइन, छरछिमेक र सिंगो फर्पिङ क्षेत्रमा हुने हरेक कार्यक्रममा अगुवाका स्प्यमा उपस्थित हुन पाउँछु । यो अवस्था गराइदिने रमेश सरको नाम लिन पाउँदा मलाई गर्वका साथै खुसी पनि लाग्छ ।

इन्दिरा श्रेष्ठ  
सेतीदेवी, काठमाडौं



## इन्दिराको जीवनमा कायापलट

मानिसका जीवन छरपस्ट छन् र असरल्ल छन् । कही न कही पुग्ने र केही न केही गर्न उत्कट चाहनाले पिरोलिएका छन् जिन्दगी । सपना र चाहनाका पोका बोकेर मात्रै जिन्दगीले सार्थक यात्रा गर्न सक्दैन । उनीहरूलाई खाँचो हुन्छ मार्गदर्शन र डोन्याइदिने हातहरूको । त्यसरी नै डोरिएका जिन्दगीका कथा यत्रत्र छन्, फर्पिडतिर, लप्सीफेदीतिर । त्यसैमध्यको एउटा जीवन पात्र हुन् इन्दिरा श्रेष्ठ । इन्दिराले पनि आफूलाई ऐनाअगाडि उभ्याइन्, संवाद गरिन् र आफैलाई नमस्कार गरिन् । थोरै लजाइन् अनि आफूलाई चिनिन् र बुझिन् । उनको परिवर्तनको कथा उनकै शब्दमा :

मुस्किल्ले खान लाउन मात्र पुग्ने परिवारमा २०२५ सालमा मेरो जन्म भएको थियो । मैले सानोमा अस्णदयबाटै शिक्षा हासिल गरें । १६ वर्षकी थिएँ । कलकलाउँदी हुर्केकी छोरी । बैसालु जोबन र रहरहरूको जुलुस निरिकरणहेको बेला एकजना केटासँग मेरो प्रेम बस्यो ।

हजुर, मेरा प्रेमी अर्थात् पुष्पराज श्रेष्ठ । उहाँसँगको प्रेमलाई हाम्रो परिवारले मन पराएन । तैपनि मैले उहाँलाई छोड्न सकिनँ । परिवारले नचाहानचाहाँदै पुष्पराजसँग मेरो विवाह भयो । घरपरिवारमा जेनतेन जीविका गर्दै आएकी थिएँ । हामीजस्ता महिलाका लागि जीवन धान्न र कर्म गर्न कम कठिन थिएन । त्यहीबेला फर्पिडमा सेयर एन्ड केयर नामक संस्था आयो । केही समयपछि त्यो संस्थाले सेतीदेवीमा पनि काम गर्न थाल्यो । म पनि यो संस्थामा स्वयंसेविकाका स्यमा काम गर्न थालैँ ।

केही समयपछि सेयर एन्ड केयरले हामीजस्ता स्वयंसेविकालाई तालिम दिने भयो । म त्यसका लागि छानिएँ । हामीले पञ्चदिने तालिम लिन पाउने भयौ । हामी तालिममा सहभागी भयौ र सोही तालिमका क्रममा मेरो भेट भयो रमेश खड्का सरसँग ।

आज आएर त्यो दिन सम्भँदा मलाई अहिले पनि लाज लाग्छ । ती सुरुवातीका दिनमा मलाई आफ्नो नाम भन्न पनि डर लागेजस्तो, लाज लागेजस्तो, खै केके भएजस्तो हुँथ्यो । म सम्भन्धु, तालिमको पहिलो दिन हामीले आफ्नो परिचय दिनुपर्ने भयो । म सुरुमा लजाएको भए पनि त्यहाँको वातावरणले विस्तारै मेरा संकोचहरू दूर हुँदै गए । हामी आफ्नो परिचय निर्धकसँग दिन सक्ने भयौ । तालिम तीन दिन, सात दिन, पाँच दिन गरेर विभिन्न चरणमा दिइएको थियो ।

हामी आफ्नो परिचय नै दिन अष्ट्यारो मान्नेलाई परिवार नियोजनका बारेमा पनि तालिम दिइएको थियो । हामीलाई साधनको फाइदा, गुण र प्रभावबारे मात्रै सिकाइएन, प्रयोग गर्न तरिका पनि सिकाइएको थियो । यैन शिक्षासँग जोडिएका ती विषय हामीले लाज मानीमानी सिकेका थियौ ।

पुरुषले प्रयोग गर्ने साधन (कन्डम) बारे हामीलाई जानकारी दिँदाको क्षण निकै सक्सपूर्ण लागेको थियो । हामीलाई ती साधन प्रयोग गर्न विधिबारे मात्रै सिकाइएन, बेलुनजस्तै फुक्न पनि लगाइयो । परिचय नै दिन पनि नसक्ने मानिस पछि त गाउँ-गाउँमा पुगेर त्यसबारे खुलस्त भन्न सक्ने भयौ । त्यतिबेलासम्म त हामी नाममात्रैको स्वयंसेविका रहेछौ, सेयर एन्ड केयरले तालिम दिएपछि हामी वास्तवमै दक्ष स्वयंसेविका भयौ । कहिलेकाही मात्र हुने सरकारी काममा सीमित थियौ, हामी हँसियाको स्प्यमा थियौ, त्यसलाई सँध लगाउने काम रमेश सरले गर्नुभयो । खिया लागेर बसेका हामीलाई तालिमले खार्न र धार लगाउने काम सेयर एन्ड केयरले गन्यो ।

पहिला त हामीलाई ऐनाका अगाडि राखेर परिचय दिन लगाइयो । पहिलो दिन भुतुकै भएका थियौ । मुखै रातो भएको थियो । बोली नै पूटेन । चिटचिट पसिना नै आयो । पछि त्यही ऐनाले हाम्रो लाज खाइदियो ।

तालिम समाप्तनका क्रममा आफ्नो परिचयभन्दा पर आफ्नो बुझाइ र विचार नै राख्ने अवस्थामा पुगें । पछि त म बोलें, मज्जाले बोलें । समूहको समस्याबारे, आफ्नो समस्याबारे ।

म बोलेपछि दिदीबहिनी र रमेश सरले 'ए गज्जब बोल्नुभयो, राम्रो कुरा भन्नुभयो भन्दा म कम्ती हौसिएकी थिइनँ । त्यसेभन्दा मलाई अझै बोल्ने हौसला मिलेस् भन्ने उहाँहस्को सोच रहेछ । ममा आएको परिवर्तन देखेर होला समूहका दिदीबहिनीले मलाई नै अगाडि सर्नुभयो । त्यसपछि समाजमा हुने हरेक कार्यक्रम, मिटिङ, सभा, गोष्ठीमा मैरै नाम अगाडि सार्नुहुन्थ्यो, म पनि 'हुन्छ' भन्थ्ये ।

म समूहमा लाग्दा पारिवारिक र सामाजिक अवस्था सहज थिएन । म संस्थामा लाग्नुपहिले बाखापाठालाई खोलेपानी पकाउने र घाँस, पराल तयार पार्न गर्थे । गिटी कुटेर परिवार चलाउँथे । सानैमा विवाह भएकाले पनि म सासूससुराबाट अलग भइसकेकी थिएँ । एक नानी पिठीमा, अर्को पेटमा बोकेर पनि समाजमा हिँडेँ ।

विवाह गरेर घरमै बसेकी थिएँ, एकपछि अर्को बालबच्चा भए 'जिन्दगी गयो, अब के गर्न सकिएला' भन्ने लाग्थ्यो । समूहमा लागेपछि विस्तारै आँट, हिम्मत पलायो । आफैमित्र केही सिक्ने र गर्ने चाहनाले पिरोलिरहेको थियो । पुनः लेखपढ गर्न थालें । फेरि नाम लेख्न सक्ने भएँ । जीवनोपयोगी शिक्षा लिने मौका मिल्यो ।

घरमा सजिलो थिएन । समाजमा पनि 'स्वास्नीमान्छे भएर किन गाउँ डुल्लुपन्यो' भन्थ्ये । श्रीमान् अफिस गएपछि म छोराछोरी बोकेर समूहमा आउँथे । सिकाएका कुरा सिक्थे । जानेका कुरा कापीमा टिथ्ये । घरमा 'थी आज यो सिकें भनेर श्रीमान्लाई देखाउँथे । श्रीमान्ले पनि सिकाउनुहुन्थ्यो । हुन त श्रीमान्ले सुरुमा 'जानुपर्दैन, मेलापात गए केही हुन्छ' भन्नुहुन्थ्यो । पछि त आफै पनि सधाउन थाल्नुभयो । म पनि 'ज्ञान ढूलो हो, ज्ञान भए अरु कुरा त भइहाल्छ नि' भन्थ्ये । धन्दा सकेर म घरबाट निस्कन थालें ।

तालिम सिकेपछि समूह बनाउने सल्लाह भएको थियो । सुरुमा दिदीबहिनीले 'पैसा हुँदैन, नराख्ने' भनेका थिए । पछि विस्तारै ५० रुपैयाँ राख्न सहमत

भए । 'यो त हाम्रै लागि हो, हामीलाई नै काम लाग्दोरहेछ' भन्ने बुझेपछि सय रुपैयाँ उठायौं । अहिले महिला सञ्जाल सहकारी भएको छ । सुरु गर्दा दुई/दुई हजार जम्मा गन्यौं । अहिले हाम्रो समूहमा पाँच सय सदस्य छन् । म अहिले हाम्रो समूहको ऋण समितिको सदस्य छु ।

सामूहिक काममा लागेपछि मैले व्यक्तिगत प्रगति गर्ने अवसर पाएँ । सुरुमा मैले मैनबत्ती बनाउने तालिम सिँकें । यो सीप जानेपछि मैनबत्ती बनाउन थालें । त्यसलाई गाउँ-गाउँ लगेर बेचें । हुँदाहुँदा सेयर एन्ड केयरले मलाई गाउँ-गाउँमा मैनबत्ती बनाउने तालिम दिन पठायो । तालिम दिन जाँदा म आफूले बनाएको मैनबत्ती लिएर जान्थ्ये र त्यही बेचेर आयआर्जन हुन थाल्यो । तालिम दिएवापत पनि पारिश्रमिक पाइन्थ्यो । घरमा एउटा सानो पसल गरे, त्यो पनि आम्दानीको स्रोत बन्यो । जीवनमा अब के गर्ने र कसो गर्ने भन्ने पिरोलो रहेन । आफूलाई खर्चका लागि चाहिने दुईचार पैसाका लागि कसैसँग दाँत किच्चाउनुपरेन ।

महिला दिदीबहिनीलाई रमेश सरले आफ्नै दिदीबहिनी नठान्नुभएको भए र कार्यक्रमहरू नल्याएको भए आज म यसरी बोल्न सक्ने थिइनँ । यी कुरा भन्ने अवस्थामा हुने थिइनँ । केही गरेर खानसक्ने थिइनँ । यो परिवर्तन फर्पिड मात्र होइन, धेरै जिल्लाका सयौ दिदीबहिनीमा आएको छ । जीविकोपार्जन गर्ने सीपदेखि हाम्रो परिचय बनाइदिने काममा समेत रमेश सरकै देन छ । उहाँले हामीलाई आफ्नो नठानेको भए र हामीले उहाँलाई विश्वास नगरेको भए आज हाम्रो जीवनमा यस्तो कायापलट हुने थिएन । रमेश सरले कहिल्यै हामीलाई कुनै स्वार्थ देखाउनुभएन । उहाँबारे धेरैले धेरैथोक भने तर हामीसँग त्यस्तो बोली र व्यवहार कहिल्यै देखाउनुभएन । सधै एक दाजुजस्तो, सधै एक अभिभावकजस्तो रहनुभयो ।

आज २० वर्ष भयो, उहाँको व्यवहार हामीले पहिलेजस्तै हार्दिक र स्नेहपूर्ण पाएका छौं । पहिला कसरी छोराछोरी पढाउने भन्ने चिन्ता थियो, अहिले त्यो छैन । हामी घरभित्र बोल्न नसक्ने महिला दिदीबहिनी आज गाविसमा गएर आफ्नो अधिकारका लागि डटेर कुरा गर्ने, विकासबारेमा बहस गर्ने भएका छौं । कतिपटक गाविसले 'तपाईंहस्ताई यति बाठो कसले बनायो ?' भनेर पनि पटकपटक सोधेको थियो ।

हुन पनि हामीले तालिम हल बनायौं । बाटोघाटो बनायौं । सहकारी गठन गर्यौं । पहिला महिलालाई घरबाट टोलमै जान नदिने घरपरिवारले अहिले जहाँ र जता पनि जान दिन्छन् । रमेश सर र उहाँका साथीहस्ते घरमै गएर 'हाइहेलो', हामीलाई आफ्नै चेलीको जस्तो व्यवहार गर्ने, विश्वास दिने र लिने काम गर्नुभयो, जसले समाज परिवर्तन सम्भव तुल्यायो । त्यति मात्रै होइन, म अक्षरै नचिन्ने मानिसले खुला विद्यालयमा अध्ययन गरें । एसएलसी दिने अवस्थासम्म पुगें । मेरो अङ्धारो जीवनमा आशाको दियो बल्यो ।

द्रौपदी बोहोरा  
सेतीदेवी, काठमाडौं



## द्रौपदीको फेरिएको दिन

सेतीदेवी- ६, पाखाचोककी द्रौपदी बोहोरा आफूमा आएको परिवर्तनको सम्पूर्ण जस 'सेयर एन्ड केयर' र यसको नेतृत्वलाई दिन्छन् । द्रौपदीमा आएको परिवर्तनको कथा, उनकै शब्दमा :

गाउँमा नयाँ मानिस आए भने म या त घरभित्र परस्थे या त टाउको निहुराइदिन्थ्ये । बोल्ने हिम्मत त परै जाओस्, नौला मानिसको अनुहारसम्म हेर्न आँट ममा हुँदैनथ्यो । त्यो नयाँ मानिस गयो भने बल्ल लामो सास फेरेर आनन्द महसुस गर्थे । घरकै चुलोचौकोमा रुमलिनु मेरो दिनचर्या थियो । सीप, ज्ञान र चेतना पनि थिएन । चुलोचौका नाघेर अधि बढ्ने हिम्मत र आँट पनि गरिएन । गाउँमा समूह पनि थिएनन् । आयआर्जनको कुरा त धेरै परको भयो ।

एक दिन केही मानिस मेरो घरमा आए । उनीहरू 'सेयर एन्ड केयर' भन्ने संस्थाबाट आएका रहेछन् । समूहका बारेमा मलाई बुझाउन थाले । यसको महत्त्व, आवश्यकता र फाइदाका बारेमा मलाई बुझाएपछि म भसंग भएँ । मेरा आँखा खुले । मेरो चेतनाको ढक्कन खुल्यो । समूह बनाउन त ढिलाइ पो भएछ भन्ने अनुभूति भयो । एक खालको छटपटी र बेघैनीजस्तै सुरु भयो । अन्ततः त्यही प्रेरणाले 'पाखाचोक स्वावलम्बन महिला समूह' गठन भयो ।

समूहमा लागेपछि मैले सेयर एन्ड केयरको सहयोगमा क्षमता विकास, नेतृत्व विकास, समूह व्यवस्थापन तालिम पाएँ । विभिन्न रथानमा पुगेर परिवर्तन र प्रगतिका कुरा हेर्न, देख्न, बुझ्न र अनुभव गर्न पाएँ । सेयर एन्ड केयर हाम्रा लागि समाउने हाँगो बन्यो । हामीले टेक्ने धरातल भेट्यौ । आज स्वावलम्बनको यो मूल बाटोमा पुग्ने अवसर पायौ ।

हिजो कुवाको भ्यागुता कुवामै भने भै घरको चौधेराभन्दा बाहिर निस्कन नपाएका हामी आज समाजमा निस्कन्छौं, परिवर्तनका कुरा गर्छौं, काम गर्छौं, आफ्ना लागि आयआर्जन गर्छौं । म अहिले कुनै पनि सभा, सम्मेलन, समारोहमा आफ्नो भनाइ निर्धक्कसँग राख्न सक्छु । बोल्न सक्छु । योजना बनाएर प्रस्तुत गर्न सक्छु ।

कुनै दिन आठ, ९० रुपैयाँका लागि श्रीमान् वा परिवारको मुख ताक्नुपर्ने म आजभोलि ८-९० हजार आफ्नै गोजीबाट भिक्नसक्ने अवस्थामा पुगेकी छु । आफ्नै कमाइले घरपरिवार धान्ने मात्र होइन, खाँचो परेका व्यक्तिलाई सरसापट पनि दिनसक्ने अवस्थामा पुगेकी छु । अचेल गाउँका व्यक्तिहरूले मलाई अभिभावकको स्प्यमा हेर्ने गरेका छन् । उमेरले पाको भए पनि सामाजिक काममा तन्नेरी जोस देखाउन सक्छु । समाजमा बसेपछि समूह चाहिँदो रहेछ । समूह नहुनु भनेको समाजै निस्क्रिय हुनु हो ।

पूर्णमाया तामाड  
चाल्नाखेल, काठमाडौं



## आफैलाई चिन्न सक्यौं

हामी अन्धकारमा हिँडिरहेका रहेछौं । हामीले आफैलाई पनि विनेका रहेनछौं । हामीलाई को हौं, हाम्रो क्षमता कति छ भन्नेसमेत थाहा थिएन । जब सेयर एन्ड केयर संस्था हामीसामु आयो, उसले यी सबै कुरा छर्लग देखाइदियो । हाम्रा उज्याला दिनहरू उदाए । हाम्रो जीवनको अन्धकार हट्यो । यसपछि हामीले पनि समाजमा उज्यालो छर्न थाल्यौ ।

म दक्षिणकाली- १ मा बस्छु । ६२ वसन्त पार गरिसकेकी छु । तर आज पनि आफूनो परिवार एकलै धान्न सक्छु । म अहिले जहाँ छु, जे छु, त्यो सबै सेयर एन्ड केयर र रमेश सरको योगदान हो । हामीलाई पहिला आफूजस्तै मानिससँग बोल्न लाज लाग्यो । मानिसलाई बोल्नका लागि पनि क्षमता चाहिन्छ । सेयर एन्ड केयरबाटै हाम्रो क्षमता तथा भौतिक विकास भयो ।

यस संस्थाले जीवनपर्यन्त शिक्षा दिएपछि अंक जान्ने भएको हुँ । उमेरमा पढेकी भए मैले धेरै अवसर पाउँथे होला । तर अहिले पनि केही न केही सिकिरहेकी हुन्छु । सिक्ने र सिकाउने ऋम निरन्तर चलिरहने रहेछ ।

सेयर एन्ड केयरले विभिन्न तालिम प्रदान गन्यो । महिला सशक्तीकरण, प्रौढ शिक्षा, आमा समूह, सीपमूलक तालिम, गोबरग्यास बनाउने तालिमहरू पनि थिए ।

त्यसमध्ये मैले प्रसूति तालिम लिने मौका पाएँ । हाम्रो आर्थिक स्थिति एकदम कमजोर थियो । हामीले दुईचार हजार रुपैयाँको लागि पनि हात फैलाउनुपर्ने स्थिति थियो । श्रीमान् जाँडरकसी खानु हुन्थ्यो । घरमा दैनिक नै कलह हुन्थ्यो ।

समाजमा छोरालाई ऋण गरेर भए पनि बोर्डिङ पढाइन्थ्यो । छोरीलाई बल्लबल्ल सरकारी स्कूलमा पठाइन्थ्यो । त्यो स्तरको समाज परिवार थियो ।

सेयर एन्ड केयरसँग जोडिएपछि म आफै सक्षम भएँ । घरको रासनपानी हेर्न सक्ने भएँ । खेतीपाती र पशुपालन गर्न थालैँ । त्यसले मेरो आर्थिक स्थिति उकालो लाग्यो । छोरालाई छुट्टै र छोरीलाई अर्कै विद्यालय पढाउन आवश्यकता परेन ।

सेयर एन्ड केयरकै सहयोगले मैले एउटा होम स्टेसमेत चलाएकी थिएँ, जुन विनाशकारी भूकम्पले भत्कियो । तर म हारेकी छैन । मलाई बाटो देखाउने, आँखा खुलाउने र सक्षम बनाउने यस संस्थालाई अभिभावकको स्वमा मान्छु ।

जन्म दिने आमाबुबालाई मात्र अभिभावकको परिभाषामा राख्न नमिल्ने रहेछ । हामीलाई कर्म गर्न सिकाउने आदरणीय रमेश कुमार खड्का सर पनि हाम्रो अभिभावक हुनुभएको छ । उहाँ मेरा छोरा समान उमेरको हुनुहुन्छ, तर उहाँलाई म अभिभावक मान्छु ।

कृष्णप्रसाद चौलागाई  
लप्सीफेदी, काठमाडौं



## नाम हैन कामले मन जित्यो

नेपाल कृषिप्रधान देश हो । अधिकाशं जनसंख्या कृषिमा निर्भर छन् । कृषिमा विस्तारै लगानी बढिरहेको छ । युवाहरूको आकर्षण पनि बढिरहेको छ । कृषि पेसा विस्तारै आधुनिक र व्यवसायिक हुँदै गएको छ । तर पनि केही समर्याहरू भने उस्तै छन् । कृषि पेसामा लागेका कृष्णप्रसाद चौलागाईको अनुभव उनकै शब्दमा :

कृषि क्षेत्रमा केही सुधार भएता पनि कृषकहरू अझै मर्कामा रहेको मलाई लाग्छ । आफ्नो मेहनतको उचित मूल्य नपाउँदा कहिलेकाही दुःख लाग्छ । तर यसो भनेर काम गर्न छोड्न पनि त भएन !

अर्गानिक उत्पादनको माग बजारमा बढ्दो छ । अर्गानिक तरकारी खोज्ने ग्राहक पनि बढेका छन् । तर समर्या बजारले ऐ गराउँछ । रासायनिक मल प्रयोग गर्दा जति उत्पादन लिन सकिन्छ, अर्गानिक गर्दा त्यति लिन सकिँदैन, तर मूल्यमा भने खास फरक हुँदैन । यसले गर्दा किसानलाई घाटा हुन्छ । यस ठाउँबाट मुख्यतः आलु र इस्कुस उत्पादन हुन्छ । तरकारी संकलन केन्द्र नजिकै भएकाले बजारको लागि टाढा जानुपर्न दुख भने छैन ।

सेयर एन्ड केयरप्रति उनको धारणा यस्तो रहेछ :

सेयर एन्ड केयर यहाँ आउँदा हामीलाई यो क्रिस्चियन धर्मप्रचारक संस्था हो कि भन्ने लागेको थियो । तर संस्थाले कार्यक्रमहरू गर्न थालेपछि हाम्रो बुझाइ गलत रहेको थाहा भयो । स्वास्थ्य, कृषि र महिला सशक्तीकरण क्षेत्रमा संस्थाबाट धेरै काम भए । परम्परागत सोचमा सुधार आयो । घरायसी औषधि बनाउन सिकियो । तीतेपाती, प्याज, खुर्सानी काटेर अर्गानिक विषादि

बनाउने तालिम लिइयो । खाली रहेको जग्गा हरिया तरकारीले सजियो । संस्थाको कार्यक्रम ६ वर्ष चल्यो । एक वर्षसम्म त के आयो के भयो भन्दाभन्दै बित्यो । बाँकी समय कार्यक्रमकै सिलसिलामा सकियो ।

संस्थाको परियोजना फेज आउट भएको १० वर्ष भइसक्यो । यहाँ धेरै ठूलाठूला प्रोजेक्टहरू पनि नआएका होइनन् । काम धेरैले गरे, गए । कसैले कामका लागि काम गरे । कसैले नामका लागि काम गरे । तर सेयर एन्ड केयरले साँच्चै समुदायका लागि काम गन्यो जस्तो मलाई लागेको छ । संस्थाले एकदमै राम्रो छाप छोडेको छ । नामले होइन कामले मन जितेको छ । तालिममा आउने एक दिनको भत्ता र खाजाले केही हुनेवाला छैन । त्यो क्षणिक हुन्छ । एक दिनका लागि हुन्छ । तर सीप र चेतना जीवनभर रहिरहन्छ । जागरण, चेतना र सशक्तीकरण भनेको आजको भोलि हुने कुरा होइन । यसको नतिजा विस्तारै आउँछ । यहाँ पनि आएको देखिन्छ ।

सेयर एन्ड केयरको नाम लिँदा म रमेश खड्का सरलाई सम्फन्नु । त्यस्तै फर्पिङ्का शशि शर्मा सर पनि सकारात्मक सोच भएका व्यक्ति हुनुहुन्छ । समाज स्पान्तरणको काममा उहाँहरू अति सक्रिय हुनुहुन्छ । उहाँहरूको सकारात्मक सोचले गर्दा नै हामीले आजसम्म उहाँहरूलाई विर्सेका छैनौ । संस्थालाई विर्सेका छैनौ । महिला हकहित, कृषि, स्वारथ्यलगायतका क्षेत्रमा भएका कामले अझै निरन्तरता पाउनेछ । समाज विकासको कार्यक्रम निरन्तर अगाडि बढिरहोस् भन्ने हाम्रो पनि शुभेच्छा रहिआएको छ ।

आज समाजलाई साँच्चै केही गरौ भन्ने सोच भएको मानिसको अभाव छ । कामभन्दा पहिला व्यक्तिगत फाइदा हेर्ने चलनले देशको विकास सुस्ताएको छ । किसानले पनि पहिला फाइदा हेरेर काम गरेका थिए भने कृषि क्षेत्रको पनि विकास भइसक्यो होला । कृषिमा स्पान्तरण नआई देशको स्पान्तरण हुँदैन । आजको दिनमा जीविकोपार्जन मात्र ढूलो कुरा होइन । व्यावसायिक हुनु त्यतिकै आवश्यक छ । नेपालमा सम्भावना धेरै छ । सम्भावनाको खोजी सम्बन्धित निकायले गरेको खण्डमा सिर्जनशील युवाहरू स्वदेशमै रहने थिए । नभएका धेरै काम हुने थिए । गाउँको मुहार फेरिने थियो । समुदायको मुहार फेरिने थियो । कृषकका निराशाहरू आशामा बदलिने थिए ।

उमादेवी तामाड  
नाड्लेभारे, काठमाडौं



## स्वास्थ्य चेतना बढ्यो

७३ वर्षीया उमादेवी तामाड पेसाले स्वास्थ्य स्वयंसेविका हुन् । श्रीमान् बितेको ८ वर्ष भयो । लामो समय स्वयम्सेविका रहेकी तामाडले छोरीलाई पनि नर्सिङ पढाएकी छन् । अब उमेरले काम गर्न नदिए पनि छोरीले आफूले भन्दा राम्रो काम गर्नेमा उनी निश्चिन्त छिन् । स्वास्थ्यसम्बन्धी तालिमका लागि धेरै ठाउँमा गएको र सुत्केरी गराउने, सरसफाइ, करेसाबारी, खानेपानी सम्बन्धी धेरै कुरा सिकेको उनको अनुभव छ । चौतारा, बनेपादेखि सिन्धुकोट र जिरीसम्म स्वयम्सेविका तालिमका लागि गएको उनी बताउँछिन् ।

उनी भन्छन्- मैले ३५ सालदेखि स्वास्थ्यसम्बन्धी काम गर्न थाले । पहिला-पहिला यो काम गर्न एकदम गाहो भयो । गाउँमा काम गर्न गर्याउँ भने मानिसहरू ढोका लगाएर बरथे । हामीले पटकपटक सम्भाउँदा पनि उहाँहरू ध्यान दिनुहुन्नथ्यो । तर अहिले त्यस्तो अवस्था छैन । हामीले सबैलाई सम्भाउन सकेको छौं । अहिले मिटिङ गर्दा सबैजना आउनुहुन्छ ।

पहिला घरघरमा ट्वाइलेट थिएन । हामीले ट्वाइलेट चाहिन्छ भन्दा किन चाहियो ट्वाइलेट ? हाम्रा बाबुबाजेलाई नभए पनि भएथ्यो, तिमीहरूलाई किन चाहियो ? पर्दैन, हामीलाई सिकाउन भन्न्यो । अहिले भूकम्पले भत्केका घरमा पनि ट्वाइलेट छ । सबैका घरमा ट्वाइलेट छ ।

सेयर एन्ड केयर नेपाल अलि अगाडि आएको भए भन् राम्रो हुन्थ्यो । संस्था चार वर्षअगाडि गयो । यतिखेर यो गाउँ अर्कै भइसक्थ्यो । मैले पनि सरहरूलाई गाउँ-गाउँमा डुलाएँ । अगाडि-पछाडि लागेर उहाँहरूलाई काम गर्न सहयोग गरें । उहाँहरूले दिदीबहिनीलाई जस्तै माया स्वयंसेविकाहरूलाई गर्नुहुन्थ्यो । हामीसँगसँगै काम गर्नुहुन्थ्यो ।

यो ठाउँ काठमाडौं नै भए पनि यहाँ सरसफाइको सवालमा मानिसहरूमा चेतना कम थियो । जतातै फोहोर थियो । विस्तारै जनयेतनामूलक कार्यक्रम भए । स्वास्थ्यसम्बन्धी काम भए । सरसफाइका काम भए । खानेपानीमा सुधार भयो । शिक्षामा सुधार भयो । महिलाहरूको स्वास्थ्यमा सुधार भयो । धेरैधेरै कुरामा परिवर्तन भयो । हामीले पनि धेरै कुरा सिक्ने र बुझ्ने मौका पायौ ।

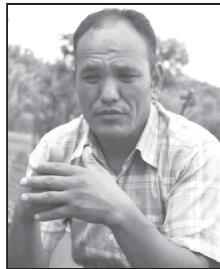
यो संस्थाको सिकाउने र तालिम दिने तरिका धेरै राम्रो र नम्र छ । पहिला मैले क अक्षर पनि जानेकी थिइनँ । एक दिन मेरा श्रीमान् पसल जानुभयो । उहाँले पढ्न नजान्ने मानिसलाई त आजबाट क, ख सिकाउँछ रे भन्नुभयो । म पनि जान्छु भनै । उहाँले पढ्न जानका लागि लाइट किनेर ल्याइदिनुभयो । जम्मा १५ दिन मात्र पढ्ने, तर पनि क, ख सबै जानै । नाम पनि लेख्न सक्ने भए ।

पौवामा गएर तीन दिनको तालिम लिएँ । त्यहाँ मैले औषधिसम्बन्धी जानकारी पाएँ । ज्ञान पाएँ । समाजसेवा गर्न र सामाजिक काम गर्न श्रीमान्‌ले सधै साथ र सहयोग गर्नुहुन्थयो । तालिमका लागि जहाँ बोलाए पनि नाइँनारस्ती गर्नुहुन्नथयो ।

प्रोजेक्टहरू लिएर धेरै संस्थाहरू गाउँ छिरे । कार्यक्रमहरू गरे तर कुनै सफल हुन सकेनन् । उहाँहरूले समुदायको मागलाई बुझ्न सक्नुभएन । समुदायिक विकासका काम लिएर आउनेलाई समुदायले पनि ढिलाचाँडो स्वागत गर्न रहेछ, हार्दिकता देखाउने रहेछ । त्यो हार्दिकता, त्यो स्वागत, त्यो आफ्नोपन सेयर एन्ड केयरले यस ठाउँमा पाएको छ ।

गर्भवती जाँच गराउने कुरा, अस्थायी साधन प्रयोग गर्ने कुरा, शौचालय प्रयोग आदिमा परिवर्तन आएको छ । पहिला सम्भाउँदा रिसाउने मानिसहरू अहिले बुझ्न र चासो दिन थालेका छन् । स्वास्थ्य क्षेत्रमा पनि धेरै सुधार भएको छ ।

जमानसिंह तामाड  
लप्सीफेदी, काठमाडौं



## बुभ्नेको लागि अवसर थियो

कसैले कसैको वास्ता नगर्न आजको समयमा एउटा दर्शन याद आयो, 'आफ्ना छिमेकीलाई आफैलाई भै प्रेम गर ।'

प्रेम यस्तो चीज हो, जो सबैलाई आवश्यक हुन्छ । प्रेमविना जीवन अर्थहीन हुन्छ । भनिन्छ- जसले प्रेम गर्न जान्दैन, उसले वास्तविक जीवन बाँच्न जान्दैन । मानिसले कुनै न कुनै कुरालाई प्रेम गरिरहेकै हुन्छ । मानिसलाई आफ्नो वरपर भएको चीजको प्रेम बढी हुन्छ । आफ्नो घर, आफ्नो परिवार, आफ्नो छिमेक, आफ्नो समुदाय । जेजे आफ्नो छ, त्यो सबैको प्रेम हुन्छ मानिसलाई ।

तर सबैले आफ्नाको मात्र राम्रो सोचे भने अस्को राम्रो कसले सोचे ? अस्को दुःखमा सुख कसले खोजिदिने ? आफै मात्र अगाडि बढ्ने रेसमा अस्लाई अगाडि कसले बढाउने ? आफ्नो छिमेकी, आफ्नो समुदायलाई आफैलाई भै प्रेम गर्न कसले सिकाउने ? यी र यस्तै प्रश्नहरूको जवाफ सेयर एन्ड केयर नेपाल हो भन्छन्, जमानसिंह तामाड ।

सेयर एन्ड केयर नेपालबारे उनको बुझाइ यस्तो छ :

सेयर एन्ड केयरले यस ठाउँम परियोजना सुरु गर्दा अच्यारो परिस्थिति थियो । यो एउटा धर्मप्रचारक संस्था हो भन्ने भ्रम मानिसमा थियो । त्यसकारण स्थानीयले संस्थाको कामलाई त्यति चासो दिएको देखिँदैनथ्यो, तर त्यो विल्कुलै गलत रहेछ ।

मलाई पनि सुरुमा यो संस्थाले स्वास्थ्य क्षेत्रमा मात्र काम गर्छ जस्तो लागेको थियो, तर पछि सामजिक, शैक्षिक, आर्थिक, महिला सशत्रीकरणलगायत

हरेक क्षेत्रमा काम गरेको पाइयो । सामुदायिक विकास नै यो संस्थाको मुख्य एजेन्डा रहेछ, जुन पृथक कुरा हो । विशेष गरेर महिला सशक्तीकरण र स्वास्थ्य क्षेत्रमा ल्याएको परिवर्तन उल्लेखनीय छ ।

सामुदायिक विकासका लागि समुदायसँगै घुलमिल गरेर काम गर्न यो संस्थाको पद्धति राप्रो रहेछ । संस्थाको पहलमा भएको विकास र स्पान्तरणका आयाम दिगो स्पमा अगाडि बढिरहेका छन् । पछाडि परेका, अवसर नपाएका महिलाहरूको क्षमता विकास गराउन यो संस्था सफल भएको छ । सामाजिक र आर्थिक स्पान्तरणमा सबैले हातेमालो गर्ने परम्पराको विकास भएको छ । संगठित र सबल स्पमा सामुदायिक विकासमा क्रियाशील हुन सेयर एन्ड केयरले महत्त्वपूर्ण ज्ञान र सीप सिकाएको छ ।

यो संस्थाले कुनै एउटा क्षेत्र मात्र नभएर विकासका विविध क्षेत्रलाई सँगै लिएर काम गरेको थियो । सकारात्मक उद्देश्य लिएर समाजमा उभिएषित सबैको साथ र सहयोग मिल्नु स्वाभाविक हो । संस्थाका कर्मचारीको हार्दिकता र आत्मीय व्यवहारले गर्दा पनि यो संस्था समुदायमा सबैको प्रिय भएको छ ।

जीवनमा केही गर्न चाहनेका लागि यो संस्था अवसर भएर खडा भएको छ । जो काम गर्न तयार हुन्छ, उनीहरूलाई स्रोत र साधन उपलब्ध गराएर यस संस्थाले सहयोग पुन्याएको छ । महिला विकासका लागि समूह सञ्जाल गठन मात्र भएको छैन, उनीहरूको आर्थिक विकासका लागि सीपमूलक तालिम सञ्चालन भएको छ । स्वास्थ्य क्षेत्रमा सुधार ल्याउन स्वयंसेविकाहरूलाई तालिम दिलाएको छ । कृषकहरूका लागि कृषक समूह गठन भएको छ । कृषिसम्बन्धी तालिम सञ्चालन भएका छन् । खानेपानी र सरसफाई क्षेत्रमा उत्तिकै प्रशंसनीय काम गरेको छ ।

जहरसिंह पौवामा खानेपानी कार्यक्रम सफल भएको छ । खानेपानीको समस्या दूर भएको छ । प्रत्येक घरमा एकएकवटा धारा उपलब्ध भएको छन् । पहिला समूह भनेको के हो भन्ने कुरा नबुझेका महिलाले समूहको महत्त्व बुझेका छन् । बचत सुरु गरेका छन् । आफैनै सक्रियतामा समूह,

सहकारी सञ्चालन गर्न सक्ने भएका छन् । सहकारीबाट ऋण लिएर आफ्नै व्यवसाय गर्न सक्ने भएका छन् । थोरै बचतबाट पनि ढूलो काम गर्न सकिने रहेछ भन्ने चेतनाको विकास भएको छ । बाइबलमा भनिएजस्तै आफ्नो छिमेकीलाई आफैलाई भै प्रेम गर्न मानिसले सिकेका छन् ।

आर्थिक सहयोगले मानिसलाई क्षणिक लाभ हुन्छ । त्यसैले प्रत्यक्ष आर्थिक सहयोग गर्नभन्दा पनि समुदायका मानिसहस्त्रलाई सरोकारवालासँग जोडिदिने, जागरूक बनाउने, सचेत गराउने काम यो संस्थाले गरेको छ, जुन अन्य संस्थाले कमै गरेको देखिन्छ । समाजमा चेतनास्तर वृद्धि गराई स्पान्तरण ल्याउनु यो संस्थाको सबल पक्ष हो ।

सेयर एन्ड केयर समुदायको आवश्यकता हो । यो विकास चाहने संस्था हो । समुदायको मागअनुसार काम गर्ने संस्था हो । भौतिक विकासले मात्र समाज स्पान्तरण हुने होइन । परिवर्तन र सामाजिक स्पान्तरणका लागि जति पनि काम यो संस्थाबाट भए, त्यसका लागि हामीले जति नै धन्यवाद ज्ञापन गरे पनि कम हुन्छ । संस्थाले परियोजना सकाएर गए पनि यसले देखाएको बाटोलाई स्थानीयले बिसेका छैनन् । संस्थालाई बिसेका छैनन् । यो नै सबैभन्दा ढूलो कमाइ हो । आउने दिनमा संस्था अझै सफल होस्, उत्तरोत्तर प्रगति होस्, शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छ ।

गुन्जमानसिंह बस्नेत  
सेतीदेवी, काठमाडौं



## सेयर एन्ड केयरबाट धेरै ज्ञान सिकें

मैले सेयर एन्ड केयरको काम पृथक पाएँ । हाम्रो गाउँधरमा खडेरीमा पानी र अन्धकारमा उज्यालो लिएर आयो सेयर एन्ड केयर । साँच्चै यो एक उदाहरणीय संस्था हो । अहिले सेयर एन्ड केयरको योगदान अनुभूति गरिरहेको छु ।

त्यतिखेरको जनजीवन सामान्य थिएन । राजनीतिक अस्थिरताले देश ग्रसित थियो । त्यसताकाको समाजमा चेतना फैलिसकेको थिएन । जाड, रक्सी खाने, बेरोजगार जनशक्ति, महिला घरकुरुवामा मात्र सीमित थिए भने छोरालाई मात्र विद्यालय पठाइन्थ्यो ।

तर जब सेयर एन्ड केयरका केही कार्यक्रम आए, तालिमहरू सञ्चालन भए, त्यसले साँच्चै समाज, परिवार र व्यक्तिहरूमा यस्तो परिवर्तन ल्यायो, जुन अतुलनीय र अमूल्य छ ।

सेयर एन्ड केयरअन्तर्गत भएका कार्यक्रमहरू जस्तै- महिला सशक्तीकरण तालिम, प्रौढ शिक्षा, किशोर-किशोरीको समूह गठन, आमा समूह गठन, सुढिनी तालिमका साथै अन्य सीपमूलक तालिम रहेका छन् ।

सेयर एन्ड केयरले विशेषत: महिलामा यस्ता तालिमहरू बढी सञ्चालन गन्यो, जसले गर्दा उसको परिवारमाथि सकारात्मक असर परेको हामीले अनुभूति गन्याँ । भनाइ नै छ, 'एक पुरुष साक्षर बराबर एक व्यक्ति साक्षर, एक महिला साक्षर बराबर एक परिवार साक्षर ।' मलाई लाग्छ, सेयर एन्ड केयरले यसलाई नै आधार बनाएर विभिन्न महिलाकेन्द्रित तालिम सञ्चालन गन्यो ।

सेयर एन्ड केयरका केही नियम थिए, जसबाट म सँच्चै प्रभावित भएँ । यस संस्थाका तालिममा कुनै भत्ताको प्रलोभन हुँदैनथ्यो । यस संस्थामा तालिम लिनुपर्दा अनिवार्य करेसाबारी चाहिन्थ्यो । यस्ता नियमहरूले यस संस्थालाई धेरै माथि उठाएको छ । साथै जनसमुदायलाई स्वावलम्बी बनाएको छ ।

यो गैरसरकारी संस्था भए पनि आफ्नो जिम्मेवारी पूर्णस्पमा निर्वाह गरेको देख्दा मलाई खुसी लायो । महिलालाई अगाडि बढाउने तथा शिक्षा, स्वास्थ्य र अन्य भौतिक काममा पनि धेरै परिवर्तन भयो ।

सेयर एन्ड केयरले आर्थिक विकाससम्बन्धी ज्ञान दियो । ऐचोपैचोमै चल्ने त्यतिखेरको हाम्रो समुदाय अहिले व्यावसायिक स्पमा विकास भएको छ । यसको केही श्रेय सेयर एन्ड केयरलाई जान्छ ।

जिल्ला विकास समितिको अध्यक्ष हुँदा यस संस्थासँग जोडिएर काम गर्न पाउँदा म ज्यादै खुसी भएको थिएँ ।

चेतना भुल्को नपुणिसकेकाले जातीयसँगै धार्मिक भेदभाव पनि प्रशस्ति थियो । त्यतिखेर यस संस्थालाई क्रिस्चियन धर्म प्रचारक भनेर आरोपसमेत लायो, तर कहिलै पनि यस संस्थाले धर्मसम्बन्धी कुरा गरेको पाइएन ।

समाज स्पान्तरणको अभियान लिएर हिँडेको यस संस्थाका काम सकारात्मक छन् । अहिले जति पनि महिला समाजमा उभिएर हिँडन सकेका छन्, उनीहरू सेयर एन्ड केयरको सकारात्मक प्रभावले हो भन्न सकिन्छ । मैले पनि सेयर एन्ड केयरबाट धेरै ज्ञान सिक्ने अवसर पाएँ ।

सेयर एन्ड केयरको कार्यक्षेत्र निकै ढूलो छ । यसले जहाँजहाँ काम गरेको छ, त्यहाँ हामीले सकारात्मक नतिजा पाएका छौं । यसले समाजमा परिवर्तन ल्याउन समाजको आचारसंहिता पालन गरेको छ ।

समय आइसकेको छ, स्वाभिमानी भएर काम गर्न । अस्त्रो भर पर्न बानीले आफ्नो अगाडि भएको स्रोतसाधन प्रयोग गर्न नसक्ने भएका छौं । फलस्वस्य वैदेशिक रोजगार मौलाउँदै गएको छ र देशले दुर्गति बेरोर्नुपरेको

छ । असमा भर पर्न बानीले हामीलाई आर्थिक, सामाजिक स्पमा सधै पछाडि धकेल्छ । स्थानीय स्रोतसाधन प्रयोग गरेर समृद्धिको मार्गातिर लाग्न संस्थाले समुदायलाई प्रोत्साहन गरेको देखिन्छ । यो एक सकारात्मक पक्ष हो ।

# લુધાંડ-તીન





देवकुमारी चौलागाई  
भोटेवार, सिन्धुपाल्योक

## अलमलमा परेकाले बोटो देखे

पहिलादेखि नै सामाजिक क्षेत्रमा काम गर्न चाहना थियो मेरो । यो अवसर सेयर एन्ड केयरको परियोजना आएपछि पाएँ । पहिला समाजमा बाहिर हिँड्न पनि गाहो हुन्थ्यो । हामीलाई सेयर एन्ड केयरले कार्यक्रमहस्ता सहभागी हुन सिकायो । दुःखको बेलामा सेयर एन्ड केयर आउँदा राहतको अनुभव भयो । हाम्रो जीवन परिवर्तन गर्नमा ठूलो भूमिका सेयर एन्ड केयरले पनि निर्वाह गरेको छ ।

महिलाहरू बाहिर हिँड्नु हुँदैन भन्ने सामाजिक बन्धन थियो । जातीय भेदभाव थियो । विभिन्न जनचेतनामूलक कार्यक्रममाफत यसको न्यूनीकरण गर्न सेयर एन्ड केयरले पनि पहल गन्यो । महिला नेतृत्व विकास गर्नका लागि पनि साथ र सहयोग प्राप्त भयो । सामाजिक काम गर्नका लागि मलाई कुनै प्रकारको रोकतोक छैन । घरपरिवारको साथ पाउँदा मलाई खुसी लागेको छ ।

हामीले महिला सञ्जाल बनाउँदा धेरै ठाउँमा विवाद भयो । धेरै चुनौती खेप्यौ । तर हामीले जस्तै प्रतिकूल परिस्थितिमा पनि काम गर्न छोडेनौ । पहिला म किसान मात्र थिएँ । खेतीकिसानी गरेर बस्ता मलाई कसैले पनि चिन्दैनथे । मेरो परिचय अस्सेसँग जोडिएर आउँथ्यो, तर अहिले देवकुमारी चौलागाई एक महिला नेतृ हो भनेर चिनिएकी छु । महिला सञ्जालसँगै हामीले अर्को महिला संगठन पनि खोलेको थियौ, जसको सञ्चालक समितिमा म थिएँ । हाम्रो संस्थामा अहिले पाँच सयजना सेयर होल्डर हुनुहुन्छ । पहिला दुईचारजना मात्र सही गन सक्ने समुदायमा अहिले सबै साक्षर हुनुभएको छ ।

महिला शिक्षित भए भने धेरै फाइदा हुँदोरहेछ । हाम्रो समाजमा महिला साक्षर हुन जरुरी पनि छ । आमाले जुन बाटो हिँडायो, बच्चाहरू त्यही बाटो हिँड्ने रहेछन् । आमा शिक्षित भयो भने परिवार शिक्षित हुनेरहेछ । र परिवार शिक्षित भयो भने समाज शिक्षित हुने रहेछ ।

हामीले नौ वटा वडामा ११ वटा समूह खोलेका थियौं । पछि थप गरेर १४ वटा बनायौं । २०६४ सालमा सोही समूहबाट सञ्जाल पनि बनायौं । सञ्जालमा २०६४ सालदेखि २०६९ सालसम्म अध्यक्ष भएर काम गरे । २०६९ सालदेखि पारिवारिक समस्या आएकाले सञ्जालमा काम गर्न छाडे । कहेही समय समूह राम्रो चल्न सकेन । संस्था चलाउन महिला दिदीबहिनीहरूले पुनः अनुरोध गर्नुभयो । अहिले मैले निरन्तर काम गरिरहेकी छु । यसरी घरायसी काममा मात्र सीमित नभई बाहिर सक्रिए बनाउनमा मेरो इच्छाशक्ति, परिवारको सहयोग र सेयर एन्ड केयरको पनि ठूलो भूमिका छ ।

सञ्जालबाट नारी दिवस मनाउने, तीजविशेष कार्यक्रम राख्ने, बीउवीजन बाँड्ने, महिलालाई सीपमूलक तालिम दिने गरिन्छ । पहिला सञ्जाल समूहको महत्त्व नबुझ्ने महिला दिदीबहिनी बैठकमा आउन पनि गाहो मान्ये । सेयर एन्ड केयरको समूह हो भन्ने सोच्ये । तर विस्तारै चेतना बढ़दै गयो । सहभागिता बढ़दै गयो । समूहको महत्त्व पनि बुझाइयो । आज सबैले सञ्जाल समूह हाम्रै हितका लागि बनाइएको रहेछ भन्ने बुझेका छन् । विकासका कार्यक्रम र महिला बजेटबारे सचेत भएका छन् ।

मैले पनि जीवनपर्यन्त शिक्षा लिएँ । लेखपढ नगरेकाहरूका लागि यो शिक्षा आवश्यक रहेछ । यसले मानिसलाई सचेत बनाउने रहेछ ।

पहिला महिला धेरै पीडित थिए । समाजमा महिला हिँडनु हुँदैन, बोल्न हुँदैन भन्ये । अहिले त्यस्तो सोचाइ हराउँदै गएको छ । महिलाप्रतिको समाजको दृष्टिकोण बदलिएको छ । यसमा सेयर एन्ड केयर संस्थाका सरहरूको ठूलो योगदान रह्यो । उहाँहरूले यस ठाउँका लागि धेरै काम गर्नुभयो । हामीजस्ता महिला दिदीबहिनीको आत्माले उहाँहरूलाई सधैंभरि आषिक दिनेछ ।

यो संस्था मेरो लागि प्रेरणाको स्रोत हो । समाजमा पछि परेका मानिसलाई अगाडि बढाउन यस संस्थाले अविस्मरणीय काम गरेको छ । अलमलमा परेकालाई बाटो देखाएको छ । म मात्र नभएर अन्य दिदीबहिनी पनि क्रियाशील भएर अगाडि बढनुभएको छ ।

यस संस्थाका रमेश सरलाई समझौदा खुसी लाग्छ । उहाँहरूको सहयोगमा म अगाडि बढ्न पाएँ । यसका लागि सिंगो भोटेचौर गाविस स्तरीय महिला सञ्जाल समूहको तर्फबाट विशेष आभार प्रकट गर्न चाहन्छु ।

यो संस्थाको उमेर २५ वर्ष पुगेकोमा खुसी लाग्यो । यसको उपलक्ष्यमा यस संस्थाका नेतृत्वकर्तालाई आगामी दिनमा पनि यस्तै काम गर्ने हौसला मिलोस् भन्ने शुभकामना दिन चाहन्छु ।

गोरीमाया गुरुड  
हैबुड, सिन्धुपाल्चोक



## सबैभन्दा ठूलो कुरा चेतना रहेछ

पहिला सेयर एन्ड केयर संस्था नआउँदा हामी एकदमै लाटा थियौ । गाविस के हो, कहाँ छ भन्ने पनि थाहा थिएन । यो संस्था आएपछि हामी गाविस धाउन थाल्यौ । विस्तारै कुरा बुझ्न थाल्यौ । विकास र सशक्तीकरणसम्बन्धी कुरा गर्न थाल्यौ ।

हामीलाई नामसमेत लेख्न आउँदैनथ्यो । तर यस संस्थाले हामीलाई प्रौढ शिक्षा दिएर नाम लेख्न सक्ने बनायो । महिलाका लागि बजेट आउँदोरहेछ । त्यो थाहा पाएपछि हामीले गाउँमा बाटो खन्ने काम गन्यौ । तरकारी खेती गन्यौ । महिला समूह र सञ्जालमार्फत धेरै सामाजिक काम गन्यौ । पहिला सञ्जाल मात्र थियो, अहिले सहकारी खुल्यो । सहकारीमा बचत गर्न बानी बस्यो । सहकारीमा अहिले नौ लाख रकम जम्मा भयो । यो पैसा आयआर्जनका लागि महिला दिदीबहिनीमा लगानी भइरहेको छ ।

हरेक वडामा विकासका काम पनि भए । हामी बाटो बनाउने, पानीको मुहान बनाउने, आयआर्जन गर्ने पशुपालन र तरकारी खेती गर्ने आदि काममा लाग्यौ । महिलामार्फत भएका काममा कतै कसैले विरोध गरेका छैनन् । सामाजिक काम गर्दा आर्थिक हिनामिना धेरै हुन सकछ, तर हामीले हरहिसाब पारदर्शी बनाएर राखेका छौ । हाम्रो गाउँ विकासका लागि आएको बजेट अन्यत्र कही खर्च हुन दिएका छैनौ । हाम्रो काम देखेर अरु संस्थाले पनि हामीसँग सहकार्य गरेर काम गर्न थालेका छन् । यसले समाजको मात्र विकास भएको छैन, हाम्रो पनि क्षमता वृद्धि भइरहेको छ । गरे नसकिने के रहेछ र ?

हामीले घरायसी काम त नियमित गरिरहेका छौं । सँगसँगै बाहिरको काम पनि सम्पन्न गर्न सक्ने भएका छौं । हामीमा चेतना वृद्धिसँगै सामाजिक दायित्व पनि बढेको छ । कुनै समय घाँसदाउरा गर्न, चुलोचौकोमा अल्मलिने, घरपरिवारको रेखदेखमा समय बिताउने हामी आजभोलि पुरुषसरह काम गर्न सक्ने भएका छौं । उनीहरूसँग नडराईकन तर्क गर्न सक्ने भएका छौं । हामीमाथि कसैले अन्याय गन्यो भने न्याय दिलाउने र सम्फाउने महिला सञ्जाल गठन गरेका छौं । आयआर्जनको केही काम सुरु गर्नुपन्यो भने साहुकहाँ गएर बिन्ती गर्न दिन गएको छ । महिला सहकारी र समूहबाट सुलभ ब्याजदरमा पैसा कारोबार हुन थालेको छ । आफूले जानेको सीप खेर गएको छैन । दुईचार पैसा खर्च गर्नका लागि पुरुषको अनुमति माग्नु पर्दैन । महिलालाई पुरुषले हेर्न नजर अहिले परिवर्तन भएको छ । सामूहिक काममा महिला सहभागिता पनि बढेको छ ।

सबैभन्दा ठूलो कुरा त चेतना नै रहेछ । आत्मबल नै रहेछ । हामी सबै समाजको हिस्सा है । समाज परिवर्तन गर्नु छ भने पहिला आफूले आफूलाई परिवर्तन गर्नुपर्ने रहेछ । मेरो प्रगति भयो भने छिमेकीको पनि प्रगति हुने रहेछ । यस्तै हुँदै विस्तारै समाजकै स्थान्तरण हुने रहेछ । अहिले हामीमा चेतना आएको छ । म अस्को अगाडि बोल्न सक्ने पनि सेयर एन्ड केयरले बनाएको हो । हाल म महिला सञ्जालकी अध्यक्ष छु । आज आफूमा आएको परिवर्तन देख्दा मलाई निकै खुसी लागेको छ । दुईतीन करोडकै परियोजना आए पनि काम गर्न सक्छौं भन्ने हिम्मत हामीमा आएको छ । सेयर एन्ड केयरको उज्यालो अझै पनि धेरै गाउँका लागि आवश्यक छ । हामी जस्तै धेरै महिला दिदीबहिनी अझै पनि शोषण र अन्यायको अङ्ध्यारोमा पिल्स्मनुभएको छ । त्यस्ता ठाउँमा पनि यो संस्थाले कार्यक्रम सञ्चालन गरेमा धेरैको स्थान्तरण हुनेछ ।

कोमला तामाड  
लप्सीफेदी, काठमाडौं

## अगाडि बढाउने बाटो : सेयर एन्ड केयर



विभिन्न भूमिकामा विभिन्न रूपमा समयले मानिसलाई प्रस्तुत गर्छ । मानिस त्यही समयअनुसार चल्छ । २०६८ साल माघमा विवाह भयो । विवाहसँगै धेरै कुरा बदलियो । भान्सा बदलियो । घर बदलियो । समाज बदलियो । परिवेश बदलियो । सम्बन्धहरू थपिए । कहिले छोरी । कहिले बुहारी । कहिले श्रीमती । यही बदलिंदो परिवेश र थपिएका नाता सम्बन्धहस्ताई रूपसँगै लिएर शंखरापुर आइन् कोमला तामाड पनि ।

केही गरेर आत्मनिर्भर हुने मन कसलाई हुँडैन होला र ? उनलाई पनि भयो । एसएलसी दिएपछि एक महिना सिलाइबुनाइ तालिम लिइन् । त्यतिबेला उनलाई यो पेसाबाट आत्मनिर्भर हुन्छु जस्तो लागेको थिएन । त्यसैले पढाइलाई निरन्तरता दिइन् । व्याचलरसम्मको अध्ययन गरिन् ।

जब मानिस केही गर्छु भनेर हृदयदेखि नै लाग्दैन, पढेर मात्र केही नहुने रहेछ । भोटेचौरबाट शंखरापुर आएपछि पनि उनले सिलाइबुनाइलाई निरन्तरता दिइन् । प्राइभेट सिलाइको तालिम धेरै साथीहस्ताई दिइन् । संखारेगत रूपमा पनि दुईपटक तालिम दिने मौका पाइन् । विगत पाँच वर्षदेखि सिलाइ काममा लागेर आत्मनिर्भर पनि भइन् । अहिले उनी आफ्नै व्यवसायमा सफल छिन् ।

सेयर एन्ड केयरसँग उनी भोटेचौरमै परिचित थिइन् । उनले उतै हुँदा सिलाइ तालिम संस्थाबाट लिएकी थिइन् । शंखरापुरमा आउँदा कार्यक्रमहरू सकाएर संस्था गइसकेको अवस्था थियो । भोटेचौरमा सिकेको सीप यता आएर लागू गर्ने मौका पाइन् उनले ।

उनी सम्भन्धिन्, 'पहिला म अस्को अगाडि राम्रोसँग बोल्न नसक्ने थिए । कस्तो मानिससँग कसरी कसरी बोल्ने ? केही पनि थाहा थिएन । तर सेयर एन्ड केयरले विभिन्न तालिम दियो, ज्ञान दियो । सही के, गलत के सिकायो । समूह कसरी सञ्चालन गर्ने, समाजमा कसरी काम गर्ने, हामी कसरी अगाडि बढ्न सकिन्छ भन्ने कुरा पनि सिकायो ।'

भन्धिन्, 'जीवनपर्यन्त शिक्षाको सहजकर्ता भएर ६ महिना काम गरियो । यसले गर्दा आफ्नो नाम पनि लेख्न नसक्नेलाई साक्षर बनाउने काम भयो । सामाजिक काम, महिला बचत, बाटो निर्माण, टोल सरसफाइ, चर्पी निर्माण गर्नका लागि सहयोगलगायतका काम सञ्जालमार्फत भए । महिला नेतृत्व विकासका लागि बोल्ने, नाच्ने, गाउनेलगायतका कार्यक्रम भए । यसले गर्दा बोल्ने बानीको सँगसँगै विकास भयो ।'

भन्धिन्, 'पहिला-पहिला सरसफाइका काम, सामूहिक काम प्रायः पुरुषले मात्र गर्ने गर्दथे । तर जबदेखि सेयर एन्ड केयर संस्था आयो अन्य महिलाहरू पनि अझै सरसफाइमा ध्यान दिन थालेका छन् । जे काम पनि सामूहिक स्पमा गर्न थालेका छन् । समाजमा एकता बढेको छ । पहिला तामाङ समुदायमा पनि राम्ररी खुल्न नसक्ने मेरी बहिनी अहिले जहाँको कार्यक्रमा पनि भाग लिन सक्ने भएकी छन् । यस संस्थामार्फत उनीजस्ता धेरैको क्षमता विकास यहाँ भएको छ ।

अन्त्यमा उनी भन्धिन्, 'यस संस्थाको कार्यक्रम हामीलाई राम्रो लागेको छ । रमेश सरको सकारात्मक सोच प्रशंसनीय छ । गाउँ-गाउँमा गएर घुलमिल हुन सक्ने, सामान्य भएर काम गर्न सक्ने भएकाले मलाई उँहाको भूमिका एकदमै राम्रो लाग्छ । मेरो लागि सेयर एन्ड केयर अगाडि बढाउने बाटो हो । सेयर एन्ड केयरबाट हामीलाई अगाडि बढ्न धेरै सहयोग भएको छ । उहाँहरूको काम गर्न सोच, शैली अस्को भन्दा फरक छ । त्यसैले सामाजिक स्पान्तरणको यात्रामा उहाँहरू जहाँजहाँ पुग्नुहुन्छ, सबैको साथ पाउनुहुन्छ, प्रशसंकहरू पनि पाउनुहुन्छ भन्ने मेरो विश्वास छ ।'

तीलकुमारी दुलाल

हैबुड, सिन्धुपाल्चोक

## मैले संस्थालाई बिर्सको छैन



समुदायलाई नजिकबाट हेर्ने बुझ्ने हो भने हरेक मानिस फरक भेटिन्छ । हरेकको जीवनशैली फरक भेटिन्छ । यही फरकपनले मानिसको छुट्टै पहिचान बन्छ । कसैको सानो प्रयासले मात्र पनि गर्न चाहनेको जीवनमा परिवर्तन आउन सक्छ । जीवन बदलिन सक्छ । परिचय बदलिन सक्छ । कुनै पनि काम गर्दा सजिला भन्दा अप्दयारा परिस्थिति धेरै सामना गर्नुपर्ने हुन सक्छ । स्वास्थ्य स्वयम सेविका भएर सेवा गरिरहेकी तिलकुमारी दुलालले पनि सजिलो भन्दा अप्दयारो धेरै भोगिन् । काम गर्दा कस्तो भयो ? कस्तो थिएँ, कस्तो भएँ ? परिवर्तन साँच्चै के भयो त ? उनले आफ्नो कुरा यसरी प्रस्तुत गरिन् :

स्वयम सेविका हुनभन्दा पहिला म घरको काम मात्र गर्थे । बाहिर राप्रो घुलमिल गर्न सकेको थिएँन । अहिले स्वास्थ्य स्वयम सेविकाको रूपमा काम गरेको लभभग १३ वर्ष भयो । स्वयम् सेविकाको काम सधै उस्तै नहुने रहेछ । कहिलेकाहीं सुत्करेरी हेर्न एकलै परिन्छ । अघेरो परिस्थिति आउँछ । तालिम दिए अनुसारको केस नहुन सक्छ । तर पनि सावधानी अपनाएर काम गर्नुपर्ने हुन्छ । पहिलाको जस्तो उपचारको अभावमा कोही मर्नुपर्ने अवस्था छैन । गर्भवती महिलाहरू नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउँछन् । बच्चाहरूको पौष्टिक आहार, नियमित सरसफाइलगायतका कुराहस्ता सचेतना बढेको छ । किशोरीहरू पनि स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या खुलेर राख्छन् । बच्चाहरूको सरसफाइमा ध्यान दिन्छन् । यसरी स्वास्थ्यसम्बन्धी कार्यक्रमले गाउँलेमा विस्तारै चेतनाको विकास भइरहेको छ ।

सेयर एन्ड केयरले यस ठाउँलाई धेरै योगदान गरेको छ । पहिला हामी अस्का अगाडि बोल्न पनि नसक्ने थियौं । जनचेतनाको कमी थियो । त्यसैले संस्थाबाट राति भए पनि जीवनपर्यन्त शिक्षा सञ्चालन भयो । कलिलो उमेरमा विवाह भएका कारण मैले पढ्न पाएको थिइनँ । यसबाट धेरै साक्षर भए । मैले पनि अक्षर चिन्ने मौका पाएँ । पहिला गाउँमा मिटिड हुन्थ्यो तर पुरुष मात्र सहभागी हुन्थ्ये । अहिले समूह र सञ्जालले यहाँका महिलाका आँखा खोलिदिएका छन् । यस संस्थाका सरहस्त्रले बचत गर्न बानीको विकास गरिदिनुभयो । गाउँघरमा कतै भगडा भयो भने मिलाइदिने महिला संजाल छ ।

अहिले ७०० जना सदस्यसहितको महिला सहकारी छ । यसमा रकम जम्मा भइरहेको छ । आफ्नो बचत रकम सहकारीमा जम्मा भएपछि ऋणका लागि समस्या छैन । कुखुरापालन, तरकारी खेती, व्यापार व्यवसायका लागि त्यही सहकारीबाट ऋण उपलब्ध हुन्छ । संस्थाबाट एक लाखसम्म ऋण लिएर आफ्नै केही काम गर्न पाउँदा सबैजना खुसी हुनुहुन्छ ।

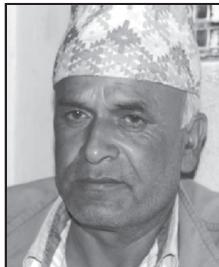
महिलाको शीर्षकमा रकम आउँछ भन्ने धैरेलाई थाहा थिएन । यो कुरा सेयर एन्ड केयर आएर विभिन्न कार्यक्रम गरेपश्चात् थाहा भयो । यसबाट केही आयमुलक सीपहरू महिला दिवीबहिनीले सिक्न थाल्नुभयो । कुखुराले आफ्ना चल्लालाई आफै चारा खान नसकुञ्जेल हेरविचार गरेजस्तो उहाँहस्ते हामीलाई हेरविचार गर्नुभयो । संस्थाले गरेको यो योगदान कहिल्यै पनि बिर्सन सकिँदैन । संस्थाको परियोजना सकिए पनि समुदायले संस्थाले लगाएको गुन बिर्सको छैन ।

खानेपानी, शिक्षा, स्वास्थ्य, सरसफाइलगायतका क्षेत्रमा उहाँहस्तको योगदान राप्रो छ । अरु संस्थाले आर्थिक सहयोग गर्नुन् । हातमा आएको पैसा कहाँ खर्च हुन्छ थाहा हुँदैन । तर सेयर एन्ड केयरले हामीलाई बचत गर्न सिकायो । स्वास्थ्य नै सबैन्दा ढूलौ धन हो भन्ने कुरा यहाँका मानिसलाई बुझायो ।

सेयर एन्ड केयर यस ठाउँमा आएपछि विदेश जानेको संख्या पनि निकै कम भएको छ । युवाहरू स्वदेशमा बसेर व्यावसायिक स्पमा खेती र पशुपालन गरिरहेका छन् । आफ्नो गाउँ आफ्नो ठाउँ आफैले बनाउने हो । सेयर एन्ड केयर मार्गदर्शक हो । हामीलाई विपत्तिमा साथ र सहयोग गर्न यो संस्थालाई म बाचुन्जेल बिर्सने छैन ।

भीमसेनप्रसाद चौलागाई  
भोटेचौर, सिन्धुपाल्बोक

## चुनौतीलाई अवसरको रूपमा लिएको पाइयो



समय उस्तै हँदैन । समाज उस्तै हँदैन । स्पान्तरण नियमित प्रक्रिया हो । यो चलिरहन्छ ।

देश जनयुद्धमा फसेको समय थियो । भोला बोकेर कुनै नयाँ अनुहार गाउँ पस्यो भने आँखाले कुरा गर्ने एउटा समय थियो । गाउँमा मानिस देख्यो कि खासखुस गर्थे । त्यस्तो परिस्थितिमा एनजीओहस्लाई जासुसको रूपमा लिइन्थ्यो । द्वन्द्वकालमा स्पान्तरणको सपना देख्नु साँच्यै सपना सोच्ये मानिसहरू । तर त्यो सपना निदाएको बेला देखिएको सपना थिएन । त्यो त निदाउन नदिएको सपना थियो, सेयर एन्ड केयरको । यो सपना साकार बनाउन मेलम्ची न.पा. का समाजसेवी भीमसेन चौलागाईले पनि पाइलामा पाइला बढाए ।

सामाजिक कार्यमा सक्रिय हुने उनी आफूलाई सार्वजनिक मानिस भन्न रुचाउँछन् । सार्वजनिक मानिसलाई सामाजिक कामप्रति चासो हुने नै भयो । त्यसले गाउँमा हुने विकासका कुरा, गाविसले गर्ने कामलाई नजिकबाट बुझ्ने, आवश्यक परेको खण्डमा योजनाहस्तको फलोअप, अगुवाइ गर्ने र अन्य सामाजिक संघसंस्थाले गर्ने कामलाई सहयोग पुऱ्याउने काममा उनको साथ र सहयोग रहिरह्यो ।

उनी गाउँसँग नजिक भए । समाजसँग नजिक भए । राजनीतिसँग नजिक भए । सेयर एन्ड केयर संस्थासँग पनि उनी नजिक भए, यसरी :

सेयर एन्ड केयर नेपाल यहाँ आएर काम गर्नु चुनौती थियो । द्वन्द्वको समयमा आएर काम गर्नु अर्को एउटा चुनौती थियो । काम गर्ने प्रतिकूल

वातावरणको बीचमा संस्था उठेर हिँडनुपर्ने अवस्था थियो । साँच्चै अप्ट्यारा दिनहरू थिए ती । त्यस्तो परिस्थितिमा माओवादीको जनअदालतसम्म गएर अनुमति लिई पुनः कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने वातावरण मिलाइयो । सोचेको जरै भयो । कार्यक्रम अगाडि बढ्यो ।

### एउटा प्रसंगमा उनी भन्छन् :

म सरस्वती मा.वि. को विद्यालय व्यवस्थापन समितिको अध्यक्ष थिएँ । जहरसिंह पौवाको तलतिर रहेको सल्लाघारीनिर बाटो मर्मत गर्ने काम भइरहेको थियो । जहरसिंह पौवामा सेयर एन्ड केयरको साइट कार्यालय थियो । रमेश खड्कालगायत उहाँका चारपाँचजनाको समूह हिँडेर आउँदै थियो । उहाँहस्ताई बाटोमै भेट भयो । लगभग पटारदेखि साँखु जानका लागि नाड्लेभारेका मानिसलाई हिँडेर दुई घन्टा लाग्यो । बाटोको समस्या थियो ।

एसएलसी पास भएपछि बच्चाहरू उच्च शिक्षा पढ्नका लागि साँखु बसपार्कको भाग्योदय उच्च माविमा पुग्नुपर्यो । ती विद्यार्थीहरू पनि त्यही बाटो आइरहेको थिए । हामी पनि तलबाट हिँड्दै आउँदै थियौ । बाटोमा विद्यार्थीहरू देखेपछि उहाँको मनमा कुरा उठेछ । भन्नुभयो, 'छ बजे विद्यार्थीहरू साँखु पुग्न घरबाट चार बजे हिँडनपर्ने ?' हाम्रो आसपासमा पाँच-छवटा माविहरू त थिए । तर उच्च मा.वि. कहीं पनि थिएन । म विद्यालय व्यवस्थापन समितिको अध्यक्ष भएको नाताले मेरो कार्य क्षेत्रका समस्या उहाँलाई बताएँ ।

त्यहाँको समस्यालाई उहाँले सकारात्मक स्पमा लिनुभयो । विस्तारै हाम्रो सामीप्य बढ्दै गयो । हामीले आठदस लाख रुपैयाँ जुटाउनुपर्न थियो । सेयर एन्ड केयरबाट भवन बनाउन हामीलाई दुई लाख रुपैयाँ तत्काल सहयोग गर्नुभयो । स्रोतसाधन जुटाएपछि भवन तयार भयो । उच्च मावि सञ्चालनमा आयो ।

समुदायका मानिसहरू भौतिक विकासलाई छिट्टै ग्रहण गर्छन् । निर्माण कार्यलाई विकास देख्दा रहेछन् । तर सेयर एन्ड केयरको कार्यक्रम समाज स्पान्तरणतिरको थियो । सचेतनाका कुरा, जागरणका कुरा आजको भोलि देखिने चीज होइन । यो त निरन्तर प्रक्रिया हो । समाज संगठित हुने कुरा,

न्यायिक ढंगले अधि बढ़ने कुरा, विकासको कुरालाई समुदायले विस्तारै बुझदै जानेछ । सचेतनाको मापदण्ड त्यति छिटो देखिँदैन ।

समुदायलाई अगाडि बढाउन स्वास्थ्य, शिक्षा, कृषि, महिला सशक्तीकरण, खाद्य सुरक्षालगायत विविध क्षेत्रका कामलाई निरन्तरता दिनु आवश्यक हुन्छ । महिला सशक्तीकरण, महिला सञ्जाल गठन, महिला हक अधिकारमा सचेत गराउन सेयर एन्ड केयरको ढूलो भूमिका मैले देखेको छु । सामाजिक न्याय र सामाजिक चेतना बढाउने सवालमा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका सेयर एन्ड केयरको रहेको छ ।

हाम्रो लागि विश्वविद्यालय समुदाय पनि हो । गाउँ पनि हो । त्यहाँ बसोवास गर्न जनता पनि हुन् । समुदायबाटै हामीले धेरै कुरा सिक्न सक्छौ र बुझ्न सक्छौ । त्यसैले समुदायको विकास नै सामाजिक अभियन्ताको विकास हो भन्ने मलाई लागेको छ ।

हिजो यो क्षेत्रमा क, ख नजान्ने मानिस धेरै थिए । प्रौढ शिक्षा यो संस्थाबाट पनि सञ्चालन भयो । अहिले निरक्षर उन्मूलन जिल्ला घोषणा भयो । स्वास्थ्य क्षेत्रमा सचेतना गराउने कुरा, सुल्केरी सेवाका कुरा, स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई तालिमका कुरा, बचतका कुरा भए । अबका दिनमा पनि यस्तो संस्थाबाट समय सान्दर्भिक स्थान्तरणको काम हुन जरुरी छ ।

मुलुकमा धेरै एनजीओहरूले सजिलो ठाउँमा परियोजना लैजाने परिपाटी बढेको छ । यो देशको समग्र भूगोल हेर्ने हो भने हामीले बीस वर्षअगाडि जुन अवसर पाएका थियौ, त्यो अवसर देशका विकट ठाउँमा रहेका जनताले आजसम्म पनि नपाएको अवस्था छ । त्यो क्षेत्रलाई फोकस गरेर मानसिक रूपमा मानिसलाई सचेत बनाई आयआर्जनका कामप्रति विशेष चासो बढ्न सकेको खण्डमा आर्थिक स्थान्तरण हुन सक्ने थियो ।

### मेरो नजरमा रमेश खड्का :

उहाँको स्वभाव, उहाँको लगनशीलता खुला खालको छ । कुनै पनि काम, कुनै पनि कार्यक्रम गर्न भनेपछि गर्न भन्ने उहाँको स्वभाव छ ।

समुदायको हित देखेको कुनै पनि काम गर्नको हिचिकचाहट नगर्ने व्यक्ति हुनुहुन्छ रमेश सर । उहाँले सबैलाई समान रूपमा हेर्नुहुन्छ । आफूलाई म ठूलो हुँ भन्ने भावना कहिल्यै पनि राख्नु हुन्न ।

बाटोमा हिँड्दा पनि आफूले नयाँ खोज के गर्न सकिन्छ भन्नेमा उहाँ निरन्तर लाग्नुहुन्छ र लागिरहनुभएको पनि छ । कुनै पनि सार्वजनिक मानिसले समुदायका लागि विकास योजना उहाँसँग साट्यो भने पक्कै पनि लाभ हुन्छ । उहाँ कम बोल्ने तर काम बढी गरेर देखाउने मानिस हुनुहुन्छ । संस्थाले यसरी पच्चीस वर्षसम्मको यात्रा गर्न सफल हुनुमा उहाँको अमूल्य योगदान रहेको छ ।

समयसँगै मानिसमा परिवर्तन आएको छ । पहिलाको अवस्था अहिले छैन । अहिलेको कल्पना फरक छ । राज्यको सिस्टम फरक छ । सेयर एन्ड केयरले आफ्नो कार्य क्षेत्रलाई अभ विस्तार गर्दै जाओस्, दूरदराजका गाउँठाउँको विकासका लागि निरन्तर आफ्नो यात्रा जारी राखोस् भन्ने शुभेच्छा राख्छु ।

कुमारप्रसाद खतिवडा  
सिन्धुकोट, सिन्धुपाल्योक

## विद्यालयमा कम्प्युटर शिक्षाको सुरुवात



सेयर एन्ड केयर सिन्धुकोट भित्रिंदा माओवादी जनयुद्ध चलिरहेको थियो । संघसंस्था केही पनि भित्रिनु हुँदैन । ती सबै विदेशी डलर पचाउने संस्था हुन् भन्ने धारणा आम मानिसमा थियो । त्यस समयमा सेयर एन्ड केयरलाई पनि त्यसै भनिएको थियो । पहिला त हिन्दुहरूले यो क्रिस्चियन धर्म फैलाउने संस्था हो, यसले धर्म प्रचार गर्ने काम गर्छ । यसलाई हटाउनुपर्छ भन्ने कुरा गरिरहेका थिए । तर मलाई संस्थाका साथीहरूका भनाई र संस्थाको नीति कार्यक्रम राम्रो लागेको थियो । त्यसैले हामी तीनजना शिक्षकहरूको सक्रियतामा विकास कार्यक्रम ल्याएको संस्थालाई त्यसै फिर्ता पठाउनु हुँदैन भनेर मिटिङ बस्यौ । यो संस्थाको परियोजना लागू गर्न नजिकका साथीहरू आफन्तसँग मत बाझेको अवस्था थियो । कोहीसँग रातो मुख गर्नुपर्ने अवस्था पनि आयो । तर जेजस्तो भए पनि हिजोका दिनमा संस्थाको विरोध गर्ने, संस्थाको बारेमा नकारात्मक कुरा गरेर हिँडनेहरू आज संस्थाको बारेमा सकारात्मक कुरा गर्न्छन् । यो खुसीको कुरा हो ।

विद्यालयमा कम्प्युटर शिक्षाको विकास गर्नु आवश्यक थियो । त्यसका लागि हामीलाई डोनेसन गर्ने कोही भएन । तर यो संस्थाबाट हामीलाई त्यतिबेला २ लाख सहयोग प्राप्त थियो, त्यो पैसाबाट हामीले विद्यालयमा आईसीटी, ल्याबको सुरुवात तथा व्यवस्थापन गन्यौ । त्यसबाट हामीले हाम्रा विद्यार्थीलाई कम्प्युटरमा साक्षर बनाइरहेका छौ ।

महिला सशक्तीकरणमा उहाँहरूले गर्नुभएको काम उल्लेखनीय छ । महिलाहरू स्वावलम्बी ढंगले आफ्नो काम सञ्चालन गर्नसक्ने भएका छन् ।

महिला बचत तथा सहकारीको स्थापना, महिला सञ्जालको स्थापनाले महिलामा चेतना विकास भएको छ । साथै विकासमा उनीहरूको चासो बढेको छ । सहभागिता बढेको छ । गाविसमा कुनकुन स्रोतबाट विकासका लागि बजेट आउँछ र कुनकुन शीर्षकमा कति खर्च हुन्छ भन्नेमा सजग गराउन यो संस्था सफल भएको छ । अरु संस्थाको भन्दा काम गराइको शैली उहाँहरूको फरक थियो । उहाँहरूका सबै स्टाफ एकै ठाउँमा कहिल्यै पनि बस्नुभएन । सबै समुदायमा समेटिएर काम गर्ने र घुलमिल हुने गर्नुहुन्थ्यो । सबैसँग नम्र व्यवहारका साथ प्रस्तुत हुनुहुन्थ्यो । यसले गर्दा हामीलाई लाग्छ, सेयर एन्ड केयर हाम्रो आत्मीय मित्र हो ।

यस ठाउँमा अहिले पनि महिला सञ्जाल त छ, तर पनि त्यति प्रभावकारी बन्न सकेको छैन । सहकारी क्रियाशील छ र विभिन्न कार्यक्रम पनि सञ्चालन भइरहेका छन् । अहिले केही महिला नेत्रीहरू पनि आएका छन् । उहाँहरूले धैरू ठूला काम नगरे पनि समुदायमा आधारित रहेर गर्नुपर्ने काम गर्ने गर्नुहुन्छ । उहाँहरूले गरेको कामको प्रभाव अहिलेसम्म पनि उत्तिकै रहेको छ । यसको श्रेय सेयर एन्ड केयरलाई पनि दिनुपर्छ भन्ने मलाई लागेको छ ।

सेयर एन्ड केयर प्रतिकूल अवस्थालाई अनुकूल पारेर काम गर्नसक्ने क्षमता भएको संस्था हो । समुदायमा सञ्चालित किशोरकिशोरी समूह, प्रकोप व्यवस्थापन समूह, महिला सशक्तीकरण, महिला समूह, कृषक समूहहरू गठन गराएर उनीहरूलाई क्रियाशील बनाउनु यस संस्थाको सकारात्मक पक्ष हो । स्वास्थ्य क्षेत्रमा महिला स्वयंसेविकाको तालिम, हेपो. व्यवस्थापन गोष्ठी, स्वास्थ्यचौकीमा गर्भवती महिला सुत्क्रेती गराउने सुविधा, गरिब विद्यार्थीका लागि छात्रवृत्तिको व्यवस्था, कम्युटर तालिम यस संस्थाका उल्लेखनीय कार्य हुन् ।

यो संस्थाले जेजति क्षेत्रमा काम गरेको छ, त्यो प्रशंसनीय छ र स्मरणीय पनि ।

समाजमा महत्त्व राख्ने सानातिना कार्यक्रममा सरोकारवालाको त्यति चासो रहेको दर्खिँदैन । कसैले वास्ता गर्दैनन् । तर महिला सशक्तीकरण,

गरीबी न्यूनीकरण, विपन्न वर्गका मानिसहस्रको शिक्षासम्बन्धी कार्यक्रमलाई जोड दिएर प्रभावकारी कार्यक्रम अझै पनि आउन नसकेको अवस्था छ । त्यसैले अब यस्ता क्षेत्रहरूलाई प्राथमिकतामा राखेर काम गर्दा निकै राम्रो हुने देखिन्छ ।

अबका दिनमा यो संस्थाले दुर्गम र पिछडिएको क्षेत्रमा गएर काम गर्नुपर्छ जस्तो लाग्छ । नेपालका दूरदराज ठाउँहरू जहाँ बच्चा कुपोषणबाट ग्रसीत छन्, महिलाको चेतनाको अवस्था जहाँ कमजोर छ, त्यस्ता ठाउँमा सेयर एन्ड केयरका कार्यक्रम बढी प्रभावकारी हुने मैले देखेको छु । उहाँहरूले सिन्धुकोटमा शिक्षा, स्वारक्ष्य, महिला तथा किशोरी समूह बनाउनुभएको थियो । अन्त्यमा, सेयर एन्ड केयर वास्तवमा मन, वचन र कर्मले समुदायसँग मिसिएर काम गर्ने भएकाले संस्था त्यसैगरी अगाडि बढेस् भन्ने मेरो शुभेक्षा छ । समाज स्पान्तरणमा महत्वपूर्ण कार्य गर्दै २५ वर्ष पार गरेकोमा सेयर एन्ड केयर नेपाललाई धन्यवाद तथा बधाई !



महेश खड्का  
लामाटार, ललितपुर  
**'सेयर एन्ड केयर अरू  
एनजीओभन्दा पृथक पाएँ'**

सेयर एन्ड केयरले खानेपानीको काम सुरु गन्यो, त्यसमा हामीले पनि समन्वय गन्यौ । अत्यन्त उत्साहपूर्वक संस्थाले कार्यक्रम सम्पन्न गरिदियो । रमेश खड्का सरले स्वारस्थ्य क्षेत्रमा फर्पिङ, भोटेचौरमा ढूलो काम गर्नुभएको थियो । त्यहाँका महिलाको आय वृद्धिमा पनि ढूलो योगदान पुऱ्याउनुभएको छ । फर्पिङको जीवनस्तरमा सुधार ल्याउन उहाँले ढूलो भूमिका खेल्नुभएको छ । त्यहाँका जनताको सेयर एन्ड केयरलाई हेर्न नजर राख्नु छ । संस्थाले कार्यक्रम सञ्चालन गरेको अन्य ठाउँमा घुम्ने अवसर हामीले पनि पायौ । अन्य ठाउँको काम देख्ना हामीले आफ्नो ठाउँका लागि पनि केही गर्न प्रस्ताव राख्यौ र समन्वय गन्यौ ।

सबै ठाउँमा राज्यको पहुँच पुगेको अवस्था छैन । जहाँ राज्यले आफ्नो योजना लागू गर्न सकेको छैन, त्यस्तो ठाउँमा सेयर एन्ड केयरजस्तो गैरसरकारी संस्थाले कार्यक्रम सञ्चालन गरेका छन् । यो ठाउँमा मात्र नभएर अन्यत्र भेगमा पनि उहाँहस्तका कार्यक्रम प्रभावकारी रहेको हामीले पायौ ।

हाम्रो समाजमा एनजीओ प्रति मानिसको नकारात्मक धारणा छ । तर सेयर एन्ड केयर संस्था डलर सकाउने नभएर विशेष सामाजिक काम गर्न संस्थाको स्पमा चिन्चौ ।

अहिले राज्यको प्रत्येक अंगमा महिला सहभागिता गराउने व्यवस्था छ । अर्भै पनि कतिपय ठाउँमा महिलाहरू चुलोबाट बाहिर निस्कन नसक्ने अवस्था छ । अबका दिनमा यस संस्थाले उहाँहस्तलाई सामाजिक क्षेत्रमा अगाडि बढेर नेतृत्व विकास हुने काम गर्न सघाओस, महिलाको स्वारस्थ्य र महिलाका कानुनी अधिकारका विषयमा पनि अगाडि बढेर काम गर्न सघाओस भन्ने शुभेच्छा राख्छु ।

राधाकृष्ण भण्डारी  
लामाटार, ललितपुर

## समुदायको समस्यालाई बुझेको पाएँ



सेयर एन्ड केयर नेपालले महालक्ष्मी नगरपालिकामा खानेपानी क्षेत्रमा काम गरेको थियो । यहाँ विगत दस-बाहु वर्षदेखि खानेपानी समस्या थियो । उहाँहस्ते यो क्षेत्रमा काम गरेपछि खानेपानी समस्या हटेर गयो । सामाजिक कामका लागि सकिने सहयोग उहाँहस्ताट हामीले पाएका छौं । किरियापुत्री भवन निर्माण, सशक्तीकरण, वृक्षरोपणलगायत क्षेत्रमा पनि उहाँहस्ते गर्नुभएको काम उल्लेखनीय छ ।

समुदायका समस्यालाई बुझेको काम गर्न भएकाले सेयर एन्ड केयरको आवश्यकता अभ बाँकी रहेको मलाई महसुस भएको छ ।

हिराबहादुर पौडेल  
लामाटार, ललितपुर

सेयर एन्ड केयर  
समुदायको साथी हो



सेयर एन्ड केयर नेपालको संस्थापक रमेश खड्का मेरो बाल्यकालदेखिका साथी । सँगे हिँड्ने, सँगे खाने साथी । एक दिन उनका बुबा बिरामी हुनुभयो । म भेट्न गए । उनका बुबाले भन्नुभयो, 'हिरा अनि रमेश, तिमीहरू भिन्नै कोखबाट जन्मेका भए पनि दाजुभाइजस्तै छौ । यसैगरी मिलेर काम गर । देश र समाजको विकासमा सँगे केही योगदान गर । समाजको हित हुनेछ । तिमीहरू पनि सफल हुनेछौ ।' उहाँको त्यो वचन हामीले अवलम्बन गर्यौ । आपसमा सक्ने सहयोग गरिरह्यौ ।

आजभन्दा १५ वर्षअगाडि सेयर एन्ड केयर नेपालले यस भेगमा काम सुरु गरेको थियो । विशेषगरी समुदायमा सचेतना कार्यक्रम, अभिमुखी कार्यक्रम, शिक्षा, खानेपानी आदि क्षेत्रमा काम भएको थियो । यस ठाउँमा केही गर्नुपर्छ भन्ने हेतुले खानेपानी, तरकारी खेती आदिका लागि समूह गठन भयो । त्यहाँबाट आयआर्जनका लागि मदत पुग्ने काम भयो । खानेपानीका लागि घरघरमा धारा पुग्यो । स्वाबलम्बी बनाउने किसिमका कार्यक्रम सञ्चालन भए ।

समाजमा रहेको विकृति र जातीय भेदभाव मेटाउन महत्वपूर्ण भूमिका यो संस्थाले निर्वाह गरेको थियो । स्वारथ्यसम्बन्धी चेतनामा सुधार आएको थियो । टोलटोलमा समूह गठन गरेर चेतनामूलक कार्यक्रम गराउने काम भएको देखियो ।

बीसबाईस वर्षअगाडि सिस्नेरी आँटीघर भन्ने ठाउँमा पाल्ले सामुदायिक वनमा डढेलो लाग्यो । वनमा घाँस, दाउरा, सोत्तरको अभाव नहुने र खानेपानीको मुहान नसुक्ने परिकल्पनासहित वृक्षरोपण गर्न काममा रमेशले सहयोग गरे ।

दुंगीन बेबर सडक खण्ड व्यक्तिले खनेका थिए । लाकुरी भञ्ज्याङ जाने बाटो बन्द भएको थियो । मानबहादुर तामाङ उपप्रधानपञ्च भएका बेलामा बाटो खोल्न रमेश र म पनि लाग्यौ । जिल्ला विकास समितिबाट बाटोका लागि पाँच हजार आएको थियो । डोजर उपलब्ध भए पनि तेल खर्च अपरेटर खर्च स्थानीयले व्यहोर्नुपर्ने थियो । त्यो आपत्कालीन अवस्थामा रमेशले आर्थिक ऋण लिएर बाटोका लागि सहयोग गरेका थिए । व्यक्तिगत स्पमा र संस्थागत स्पमा यी र यस्ता सहयोग पुऱ्याई समुदायिक विकासमा महत्त्वपूर्ण सहयोग भएको हामीले महसुस गरेका छौं ।

सरकार पनि एउटा संस्था हो । सरकारको आधिकारिक निकाय नपुगेको ठाउँमा सरकारले मान्यता दिएको संस्थाले गाउँघरमा जनतालाई विकास भनेको के हो भन्ने बुझाएको छ यो संस्थाले । हाल समुदायमा एकले अर्कालाई सहयोग गर्ने परिपाटी विकास भएको छ ।

सेयर एन्ड केयर समुदायको साथी हो । परियोजना सकिएपछि पनि समुदायमा यसका कार्यक्रमहरूले निरन्तरता पाएका छन् । समाजका लागि केही हुन्छ कभने गरिहाल्ने बानीले धेरै ठाउँमा मद्दत पनि पुगेको छ । जसले गर्दा संस्थाले आजको सफलता पाएको अनुभव मैले गरेको छु । स्यान्तरणका कार्यक्रम गर्दागर्दै २५ वसन्तमा पुग्नु उल्लेखनीय सफलता हो ।

**લુવરંડ-ચાર**



अप्सरा थापा  
छाप, नुवाकोट



## परिचय थपियो

अवसर पाएको खण्डमा महिला र पुरुष दुवै बराबर हुन् । स्थानीय तहको चुनावमार्फत होस् या अन्य माध्यमबाट अहिले तेतृत्व तहमा महिलाको सहभागिता बढेको देखिन्छ । राज्यले महिला सहभागितालाई उत्तिकै जोड दिएको छ । छाप, नुवाकोटकी अप्सरा थापा पनि स्थानीय तहको निर्वाचनमा उम्मेदवारी दिइन् महिला सदस्यमा निवारित पनि भइन् ।

देश जनयुद्धको उत्कर्षमा रहेको बेला धेरै युवायुवती जनयुद्धमा होमिएका थिए । गाउँगाउँबाट जनसेना भर्ती गराइन्थ्यो । कक्षा दसमा पढ्दै गरेकी अप्सरालाई जनमुक्ति सेनामा भर्ती गराउन अपहरण गरियो । १७ वर्षकी उनलाई माओवादी कार्यक्रममा भाषण गर्न र गीत गाउन लगाइयो, तर उनलाई ती कुरामा रुचि थिएन । त्यसैले उनी त्यहाँबाट भागिन् ।

सानैदेखि पुलिसमा जागिर खाने उनको इच्छा थियो । भिनाजु पुलिसमा असर्झ हुनुहुन्थ्यो । दसैमा काठमाडौं गएको बेलामा भिनाजुलाई पुलिसमा जागिर लगाइदिनुस् भनिन्, तर घरबाट छोरीले जागिर खानु हुन्न भनेर उनलाई जान दिइएन । त्यसपछि पुलिसमा जाने उनको सपना अपूरो रह्यो । पढाइमा पनि त्यही बेलादेखि पूर्णविराम लाग्यो ।

दुई छोरी, एक छोरा र श्रीमान्‌सहित पाँचजनाको परिवार छ उनको । विवाह गरेर आएपछि उनी चुलोचौकामै सीमित भइन् । समाजले बनाएको निश्चित घेराभित्र उनी पनि थिइन् । अवसर नपाउँदा महिला भनेको घरको चुलोचौको हेर्न, बालबच्चा स्याहार्न र खेतीपाती गर्न मात्र हुन् भन्ने उनलाई

पनि लाग्यो । महिलाले कोही नयाँ मानिससँग बोल्दा, कुनै कार्यक्रममा सहभागी हुँदा समाजले मात्र होइन, कतिपयलाई आफ्नै घरका मानिसले पनि नराम्रो स्थमा लिने गरेको उनले बताइन् । तर सेयर एन्ड केयर नेपालले उनको कर्म घरथलो छापमा पाइला राखेपछि धेरै कुरामा परिवर्तन आएको उनी सम्भन्धिन् ।

उनी भन्छिन्, 'परिवर्तनको जग समूह र सञ्जालमार्फत राखियो । सबैभन्दा पहिला महिला समूह गठन भयो । महिला समूह गठन भएपछि नियमित मिटिङ हुँदै गयो । महिलालाई उनीहस्तको हक, अधिकार र क्षमताबारेमा सचेत गराइयो । आफ्नो क्षमता र सीपको सही सदुपयोग गरेर नेतृत्व तहसम्म पुगी आत्मनिर्भर भएका महिलाको जीवनकथा सुनाएर यहाँका महिलालाई प्रेरणा दिइयो । जसरी हुन्छ, महिलालाई सशक्त बनाई उनीहस्तलाई अगाडि बढाउने काम गरियो । तालिम दिइयो । सीप सिकाइयो । विभिन्न ठाउँमा भ्रमण गराइयो ।

सामान्य तरिकाले खेती गरिरहेका कृषकका लागि कृषि तालिम दिलाइयो । किशोरीका लागि छुट्टै समूह गठन गरियो । गरिब विद्यार्थीका लागि छात्रवृत्ति व्यवस्था गरियो । सरसफाइका धेरै काम भए । महिला साक्षरताका लागि जीवनपर्यन्त शिक्षा दिइयो । औपचारिक शिक्षा नपाएका महिला पनि यो शिक्षा पाएपछि आफ्नो नाम लेख्न सक्ने भए । दुईचार अक्षर पढ्न सक्ने भए ।

पहिला अस्त्रको अगाडि केही बोल्न नसक्ने उनी अहिले समूह र सञ्जालमा रही शिवपुरी गाउँपालिकाको महिला नेतृत्व गरिरहेकी छिन् । मञ्चमा गएर महिलाको हकअधिकारका बारेमा बोलिछन् । विवाह गरेपछि कर्सैको श्रीमती र बुहारी थिइन् । अहिले उनको परिचय थपिएको छ । छाप गाविस स्तरीय महिला सञ्जालकी अध्यक्ष । छाप क्रियाशील महिला कृषि सहकारीको अध्यक्ष । अहिले महिला वडा सदस्य । वडा सदस्यबाट जिल्ला समन्वय समितिको उपाध्यक्षमा निवार्चित भएपछि जिम्मेवारी पनि उनमा थपिएको छ । हाल सामुदायिक विकास तथा सशक्तीकरण क्षेत्रमा नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गर्न सक्षम छिन् ।

घरपरिवारको साथ र सहयोगविना सामाजिक काम गर्न सकिँदैन । अगाडि बढ्न पनि सकिँदैन । आजको दिनसम्म आइपुग्न घरपरिवार र सेयर एन्ड केयर नेपालको उत्तिकै सहयोग रहेको उनले बताइन् । उनलाई अहिले समाजले हेर्न दृष्टिकोण धेरै फरक छ । अहिले सबैले उनलाई चिन्छन् ।

अहिले आफू र आफ्नो समुदायमा भएको विकासले अप्सरा खुसी छिन् । आफूमा यति धेरै परिवर्तन आउनुमा सेयर एन्ड केयर नेपालले देखाएको सशक्तीकरणले हो भन्ने उनको बुझाइ छ ।

भन्छन्, 'यस संस्थाले छापवासीलाई यति परिवर्तन गरिदियो । अरु ठाउँमा पनि यसले विकासको काम गर्न सकोस् । निरक्षर महिलालाई शिक्षा देओस् । सेयर एन्ड केयरलाई सधै यस्तै सफलताका काम गर्ने अवसर मिलोस् । यो संस्था यस्तै काम गर्दै सयौ वर्ष चलिरहोस्, शुभकामना !'

कामीसिंह तामाङ  
लिखु, नुवाकोट



## खानेपानीको समस्या हट्यो

धैरै कुरा छैन भनिरहनुपर्दा जलस्रोतको धनी देशमा पानी पनि छैन भन्नुपर्ने अवस्था राजधानीमा छ । राजधानीमा मात्र नभएर देशका धैरै ठाउँमा पानी अभाव छ । गाउँमा पनि अभाव छ । बजारमा पनि अभाव छ ।

खानेपानी समस्या नदी भैं जतातै बगेको छ । राजधानीमा मात्र नभएर नुवाकोटको लिखुमा पनि यस्तै समस्या रहेको त्यहाँका स्थानीय कामीसिंह तामाङ बताउँछन् । उमेरले ५३ वर्ष पुगेका तामाङ मैदान खानेपानी उपभोक्ता समितिको सदस्य हुन् । गाउँमा खानेपानी व्यवस्थापनका लागि उनी काम गरिरहेका छन् ।

भन्नैन्, 'खानेपानी व्यवस्थापनका लागि सेयर एन्ड केयरले सहयोग गरेको थियो । हामीलाई पानी अभाव थियो । लगभग आधा घन्टासम्म हिंडेर डोकोमा गाग्री राखेर पानी लिन जानुपर्थ्यो । यो दिनदिनको समस्या थियो । त्यसैले संस्थासँग सहकार्य गरी ट्यांकी बनाउन हामी सफल भयो । पाँचदेखि १२ हजार लिटरसम्मका तीनवटा ट्यांकी हामीले बनाएका छौ । यो काम गर्न सेयर एन्ड केयर संस्थाले ६० प्रतिशत र हामीले ४० प्रतिशत लगानी गरेका थियो । अहिले ४-५ घरका लागि एउटा धारा छ । गाउँमा खानेपानी सुविधा छ । घरमै धारो आएपछि पानीको समस्या हटेको छ ।

पानीको मुहानसम्म पुग्नका लागि लगभग आधा घन्टा लाग्छ । त्यहाँको पानी रिजर्व ट्यांकीमा आएर जम्मा हुन्छ । त्यो ट्यांकीको पानीले ८० घरधुरीलाई खानेपानी पुग्छ । त्यो ट्यांकी बनाउन सेयर एन्ड केयरबाट सहयोग भएको थियो । सरकारबाट सहयोग उपलब्ध भएन । हामीले खानेपानीका

लागि महिना महिनामा पैसा उठाउँछौं । मासिक एक धुरीको ३० रुपैयाँ । त्यो पैसाले पाइप फुटेको ठाउँमा टाल्ने, मर्मत गर्ने र ट्यांकी सफा गर्ने काम हुन्छ । यसरी हामी खानेपानीको व्यवस्थापन गरिरहेका छौं ।

तामाङ्को मुख्य पेसा कृषि नै हो । व्यावसायिक खेतीमा उनी पनि लागेका छन् । खेतबारीमा प्याज, गोडभेला, बन्दा, काउली, धान गहुँ, मकै, कोदो छ उनको । अन्य ठाउँमा जस्तै कृषिमा समस्या लिखुमा पनि छ । भन्छन्, 'तरकारी व्यापारका लागि बजार चाहिन्छ । बजारका लागि बाटो चाहिन्छ । जहाँ बाटो हुन्छ, त्यहाँ विकास हुन्छ । बाटो नभएको खण्डमा उत्पादन गरेको अन्नबाली तरकारीले उचित बजार पाउँदैन । उचित बजार र मूल्य नपाएपछि किसान मर्कमा पर्ने गर्छन् । घाटामा पर्छन् । त्यसैले बाटो अपरिहार्य छ ।'

अहिले लिखुमा धेरै परिवर्तन आएको छ । पहिला मानिसहरु कुरा बुझ्दैनथे । कसैको कुरा सुन्दैनथे । यस संस्थाको कार्यक्रमले समुदायमा रूपान्तरण भएको छ । घरघरमा खानेपानीको सुविधा भयो । खानेपानीका लागि खर्चिने समय बचत भएको छ । मानिसमा चेतना आएको छ । विभिन्न तालिममार्फत महिला, कृषक, किशोरीहरूको क्षमता विकास भएको छ । यसरी सम्पूर्ण रूपमा यस ठाउँको उन्नति र प्रगतिका लागि सहयोग गरिदिएकोमा लिखुबासी संस्थाप्रति आभारी छन् ।

लक्ष्मण खतिवडा  
लिखु, नुवाकोट



## धेरैलाई उज्यालो दियो

'भाग्य छ भन्दैमा डोकामा दूध दुहेर अडिन्न /' धेरै मान्छेहरू भन्ने गर्छन् । भाग्य बदल्न कर्म गर्नेपछि । कर्म गर्नेको भाग्य आफै बदलिन्छ । मानिसमा असीमित क्षमता हुन्छ । सफल हुन जसले परिश्रमको लक्ष्मणरेखा हेदैन, त्यो मान्छेको जीवन सफल हुन्छ । त्यसको जीवन स्थान्तरण हुन्छ । एउटै मानिसले तरकारी खेती गर्न सकछ । पशुपालन गर्न सकछ । मौरीपालन गर्न सकछ । भेटनरी सेवा दिन सकछ । बाख्यापालन गर्न सकछ । अरु पनि धेरै कृषि कर्म गर्न सकछ । मान्छेले गर्ने कामको लक्ष्मणरेखा नहुने रहेछ । यसका उदाहरण लक्ष्मण खतिवडा हुन् ।

कुरा सुरु गरौ उनको तरकारी खेतीबाट । ग्रामीण भेगको साभा पेसा हो खेती-किसानी । सुरुवाती दिनमा खेतीकिसानीको काम निर्वाहमुखी मात्र थियो । काम गर्न अनेकौं समस्या थिए । सिंचाइको सुविधा थिएन । बिहान पानी लगाउन गएको मानिस घर नआइपुग्दा खोज्न जानुपर्ने अवस्था थियो । तरकारी उत्पादन गन्यो बेच्ने बजार अभावमा निराश हुनपर्थ्यो । तर आज दिन बदलिएको छ । उनको मेहनत र सेयर एन्ड केयरको साथ र सहयोगमा उनी व्यावसायिक कृषक भइसकेका छन् । लगभग पाँच रोपनी खेतमा बाहै महिना तरकारी लागउन सक्ने भएका छन् उनी । अर्गानिक खेतीलाई प्राथमिकतामा राखेका छन् । खेतबारीमा कम्पोस्ट मल हाल्ने गरेका छन् । उनीकहाँ मात्र नभएर सबैका खेतबारीमा घिरौला, लौका, बरेला, काउली, बन्दा, आलु रोपिएका छन् । कृषक समूह चलिरहेको छ । ४० जना सदस्य सबै सक्रिए छन् । कृषक सहकारी र सेयर एन्ड केयरको समन्वयबाट कृषकका लागि

मल, बीउवीजन, स्प्रे सहयोग भयो । साथै टनेल र सिंचाइका लागि पनि सहयोग भयो ।

अब कुरा गरौ भेटनरी सेवा र पशुपालनको । कुनै समय उनका घरमा पालिएका तीनवटा भैसी उपचार हुन नसकेर मरे । यो कुराले उनलाई छोयो । त्यसैले आफै भेटनरीको तालिम लिने निर्णय गरे । काम गर्न दुःख मानेनन् । जहाँ जसकहाँ जतिबेला समस्या पर्छ, त्यहाँ पुगे । सेवा गरेवापत पैसा उनले सोबैभन्दा राम्रो पाए । भेटनरीसम्बन्धी तालिम तीन महिना चितवनमा बसेर लिए । अहिले उनलाई जिल्ला पशु स्वास्थ्यले पनि तालिममा बोलाउँछ । अन्य नयाँ ठाउँमा पनि घुमफिर गर्न पाउँछन् । गत साल ११ वटा जिल्ला घुम्ने मौका उनले पाए । भ्रमणबाट नयाँ कुराको अनुभव बढुले । यसले उनको मनोबल बढ्यो । यो सबै सेयर एन्ड केयरको सहकार्यमा सम्भव भएको उनी बताउँछन् ।

पशुपालनमा पनि उनी उत्तिकै सक्रिए रहेछन् । २५ वटा बाखा, तीनवटा भैसी र एउटा गाई पालेका रहेछन् । गाईभैसीको दूधबाट घिउ बेच्ने रहेछन् । तर दूध धेरै उत्पादन भए पनि डेरीको समस्या अंझै रहेछ । बाखापालनबाट कम्तीमा एक लाख ५० हजार वार्षिक आम्दानी गर्ने रहेछन् । पशुपालनबाट उनी आर्थिक स्पमा सन्तुष्ट रहेछन् ।

अब कुरा आउँछ, मौरीपालनको । मौरीपालन तरकारी खेतीभन्दा राम्रो हुने रहेछ । मौरीजस्तै मेहनती उनले सेराना जातको मौरी पाले । कम लगानीमा धेरै आम्दानी मौरीपालनबाट हुने भएकाले उनी सन्तुष्ट छन् । काम गर्ने पनि सजिलो । एक माना महको ८०० रुपैयाँ गाउँमै पाएपछि यो काम किन नगर्न ? मौरीपालनका लागि पनि सेयर एन्ड केयरबाट दिइएको तालिम उनले छुटाएनन् । भूकम्प आउनुअगाडि उनीसँग १२-१३ घार मौरी थिए, तर भूकम्पपछि राख्ने ठाउँ नभएर हटाए । जिल्ला कृषि विकासमा अनुदानको लागि १० घार मौरीका लागि फाराम भरेका रहेछन् । घर बनाएपछि १० घार मौरी पाल्ने योजनामा छन् उनी ।

उनले सेयर एन्ड केयर आउनु पहिला र पछि आफूमा आएका परिवर्तन सुनाए । कृषिमा आएको परिवर्तन सुनाए । सेयर एन्ड केयर आउनुअगाडि

कृषि समूहबाट कुनै सहयोग पाइएको रहेनछ । तर अहिले कृषि सामग्री उनको कृषक समूहमा आउने रहेछ । त्यो कामका लागि कर्मचारी पनि राखिएको रहेछ । अहिले पनि कृषक सहकारीलाई मल तथा बीउ मात्र उपलब्ध हुने रहेछ । अन्य सहकारी तथा समूहलाई जिल्ला कृषि विकास समूहले मल तथा बीउ केही नदिने रहेछ ।

उनी भन्छन्, 'सेयर एन्ड केयर आउनभन्दा पहिला समूह, सञ्जाल बनेका थिएनन् । पछि संस्थामार्फत कृषक समूह, किशोरी समूह, महिला समूह गठन भयो । काम गर्ने क्रममा कृषक समूहलाई जिल्ला कृषि विकाससँग कसरी समन्वय गर्ने ? कसरी काम गर्ने ? लगायतका विषयमा छलफल हुँदै गयो । जिल्ला कृषि विकासबाट बीउ, मल आदि कसरी ल्याउने ? के गर्ने ? केही पनि थाहा थिएन । हामीले यो सबै सेयर एन्ड केयरमार्फत नै पाएका हौं ।'

उनले व्यावसायिक कृषि तथा पशुपालनबाट करिब वार्षिक तीन लाख ५० हजार आम्दानी गर्ने रहेछन् । कृषि संस्थाले पनि धेरै सहयोग गरेको रहेछ । सिंचाइको लागि दुई लाख ५० हजारको बजेट आएको रहेछ । सूक्ष्म देखिने तर कृषिमा राहत हुने धेरै कुरा भएको रहेछ ।

भन्छन्, 'सेयर एन्ड केयरको स्पान्तरणको कार्यक्रम अल्छीहस्तलाई मन पर्दैन । तर म केही गर्छु भन्ने मानिसलाई यो प्रभावकारी र उत्साहजनक भएको छ । काम गर्न चाहनेहस्तलाई सहयोग भएको छ । सेयर एन्ड केयर अङ्घारोमा रहेकालाई उज्यालो देखाउने माध्यम हो । सबैलाई उज्यालोमा राख्न चाहने यो संस्थालाई कहिल्यै ठेस नलागोस, यही कामना गर्दछु ।'



लक्ष्मी थापा  
सिंक्रेनुवाकोट  
**आमाबाबु जस्तै लाग्छ**  
**सेयर एन्ड केयर**

चलिआएका धेरै कुरा छन्, जो परिवर्तन गर्नुपर्छ । परिमार्जन गर्नुपर्छ । जीवन परिवर्तन गर्नुपर्छ । समाज परिवर्तन गर्नुपर्छ । अनि मात्र देश परिवर्तन हुन्छ । समुदाय परिमार्जन हुन्छ । यसका लागि ठूलै चमत्कार गर्नपर्छ भन्ने पनि छैन । एकएक पाइला चालेर नै सयौ मिटरको बाटो पार हुने हो । यस्तै स्थान्तरणको बाटोमा पाइला राख्नेहस्तमध्ये लक्ष्मी थापा पनि एक हुन् । गाविस स्तरीय महिला सञ्जालको अध्यक्ष रहेकी उनले आफू र आफ्नो समुदाय स्थान्तरणलाई यसरी व्यक्त गरिन् :

आफ्ना कुरा खुलेर अस्को अगाडि राख्न नसक्नाले आज पनि धेरै महिलारु हेपिएको, पिछडिएको अवस्थामा छन् । एकलै केही गर्दु भनेर मात्र नहुने रहेछ । यसका लागि एकताको आवश्यक पर्ने रहेछ । त्यो एकताका लागि सञ्जाल समूहको आवश्यकता पर्ने रहेछ । यही कुरालाई ध्यानमा राखेर आएको सेयर एन्ड केयर नेपालले सिंक्रेनुवाको महिला समूहको गठन गन्यो ।

केही समय महिला समूह निरन्तर चलेपछि महिला सञ्जाल पनि गठन भयो । महिला सञ्जालमा २० जना सदस्य छन् । समूहबाट रकम उठाएर भवन निर्माण भएको छ । सञ्जालबाट सीपमूलक तालिमहरू सञ्चालन भएका छन् । महिला सञ्जाल बनेपछि धेरै कुरामा सजिलो भएको महसुस हामीले गरेका छौं । महिलामाथि हुने हिसा न्यूनीकरण भएको छ । कोहीमाथि अन्याय भयो, हिसा भयो भने महिला सञ्जालले गएर सम्भाउने गर्दछ । नबुझ्नेलाई बुझाउने गर्दछ ।

महिला सञ्जालमा सक्रिए भएपछि आफ्नै क्षमता विकास भएको मैले पाएको छु । हिजो घरबाट बाहिर निस्कन नसक्ने अवस्थामा थिएँ । तर अहिले सिक्रेका महिलाको नेतृत्व गर्दै विभिन्न ठाउँमा पुगी सामाजिक कार्यमा समय दिन सफल भएको छु । आपूले जानेको, बुझेको कुरा अस्लाई बाँड्ने गरेको छु । आज समुदायले गर्ने व्यवहारमा परिवर्तन आएको देख्दा खुसी लागेको छ । पहिला कुनै पनि काम गर्दा घरको सदस्यबाट अनुमति चाहिन्थ्यो । घरगृहस्थि, खेतीपातीमा नै समय बित्थ्यो, तर अहिले सञ्जालको कामका लागि घरबाट पनि पूर्णस्पमा साथ र सहयोग दिनुहुन्छ ।

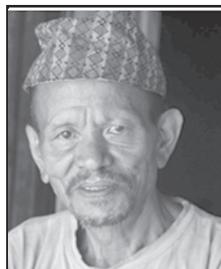
सेयर एन्ड केयर नेपाल यस ठाउँमा आएपछि भएको मुख्य परिवर्तन भनेको समाजसँगको घुलमिल हो । सचेतना हो । विकासमा महिलाको समान सहभागिता हो । महिला एकता हो । महिला दिवस, तीज, वर्तुत्वकला जस्ता विभिन्न कार्यक्रमले महिलालाई अझै नजिक बनाएको छ ।

संस्थाले उपलब्ध गराएको घुस्ती कोषबाट आर्थिक सहायताका लागि सहयोग भएको छ । गरिब तथा विपन्न वर्गका विद्यार्थीहस्लाई संस्थाले छात्रवृत्ति उपलब्ध गराएको छ । विभिन्न सीपमूलक तालिममार्फत धेरैले लाभ उठाएका छन् । महिलाहरू साक्षर भएका छन् । बुढेसकालमा महिलाले पढेर के गर्छन् भन्नेहस्को सोचमा परिवर्तन भएको छ ।

संस्थाले हामीलाई धेरै सहयोग ग-न्यो । हामी कार्यक्रममा उत्साही भएर सहभागी हुँदा हाम्रो विकास भयो । संस्थाको कार्यक्रम पनि सफल भयो । त्यसका लागि संस्थालाई धेरैधेरै धन्यवाद भन्न चाहन्छु । एउटा अभिभावक र कर्म दिने बाबुआमा जस्तै नै हो हाम्रो लागि यो संस्था ।

सेयर एन्ड केयरले ल्याएको मुख्य परिवर्तन भनेको समाजसँगको घुलमिल हो । हामीलाई समाजमा घुलमिल हुने कुरा थाहा थिएन, गाविस मा समेत पुणेका थिएनौ । यसले हामीलाई सक्रिय र समाजमा बोल्न सक्ने बनायो । यस ठाउँमा साक्षरता पनि त्यति छैन । तर दस्तखत भने गर्न सक्ने भएका छन् महिला दिदीबहिनीहरू । यस ठाउँमा महिला हिसा छैन । चेतनाको विकास भएको छ ।

मारलामा तामाङ्ग  
छाप, नुवाकोट



## काम गर्ने हिम्मत बाँकी छ

मारलामा तामाङ्गले आफ्नो जीवनको ६० वसन्त पार गरिसके । शिवपुरि गाँउपालिका बडा नं २ मा बसोवास गर्ने मार लामाको परिवारमा श्रीमती, तीन छोरा र एक बुहारी छन् । २५ वर्षको उमेरदेखि कुष्टरोग लागेपछि उनी नुवाकोट र काठमाडौं जिल्लाका विभिन्न अस्पतालमा औषधोपचारका लागि गएका थिए । आफ्नो जीवनमा विभिन्न दुःख, कठिनाइ र समस्या उनले खेलेका छन् । जवान हुँदा पल्टनमा जागिर पनि खाए । सरुमा कुष्टरोग लागेको उनलाई थाहा भएन । लाटो, फुस्तो दाग देखियो । घाउ भयो भने निको नहुने र हातखुट्टा लाटो हुन थाल्यो । उनको शरीरमा कुष्टरोग फैलिन थालेपछि औलामा ढूलो घाउ लाग्न थाल्यो र उनको शरीर पनि कमजोर हुँदै गयो । त्यसपश्चात् उनले आफन्त, छिमेकी र समाजबाट अपहेलना मात्र सहनुपन्यो । अहिले उनको हातका सबै औला भरिसकेका छन् । एकदमै निराश भएर उनी घरबाट निस्कन सकेनन् । धेरै समय घरभित्रै बसे । कुष्टरोगसम्बन्धी अज्ञानताले उनलाई धेरैले नराम्रो व्यवहार गरे । अहिले उनी श्रीमतीको सहयोगमा दैनिक स्पमा घरमै उपचार गरिरहेका छन् ।

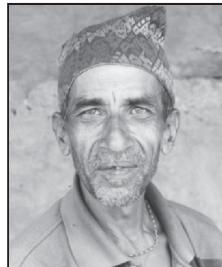
सेयर एन्ड केयर नेपालले आफ्नो परियोजना छाप गाविसमा सञ्चालन गरेपछि मार लामाको परिवारमा धेरै परिवर्तन आएको छ । उनकी श्रीमती महिला समूहमा सक्रिय छिन् । उनले पनि धेरै कुरा बुझिन् । पछि मार लामा पनि रिस्तबोट कृषक समूहमा संलग्न भए । समूहमा संलग्न भएपछि उनले अहिले कृषिसम्बन्धी धेरै कुरा बुझे ।

सेयर एन्ड केयरको सहयोगमा उनले अहिले टनेलमा मौसमी तथा बेमौसमी तरकारी खेती गरेका छन् । तरकारी खेतीबाट धेरथोर आम्दानी पनि

भएको छ र घरमा ताजा तरकारी खान खाँचो छैन । शारीरिक असक्तता हुँदाहुँदै पनि उनले संस्थाको आर्थिक एवं अन्य सहयोगबाट व्यावसायिक कुखुरापालन पनि गरिरहेका छन् । ब्रोइलर तथा गिरिराज दुवै जातका कुखुरापालन गरेर एक लाखभन्दा बढी आम्दानी गरिसकेका छन् । अहिले पनि उनले कुखुरापालन व्यवसायलाई निरन्तरता दिइरहेका छन् । तरकारी खेती तथा कुखुरापालनबाट भएको आम्दानी र अन्य स्रोतको जोहो गरेर उनले भूकम्पप्रतिरोधी घरसमेत बनाइसकेका छन् । अहिले खुसीसाथ जीवनयापन गरिरहेका छन् ।

मार लामाको जीवनमा परेको मार समाजले कुनै बेला नबुझ्दा उनले दुःख भेल्नुपन्यो । जीवन संघर्ष हो । उनले पनि संघर्ष गरिरहे । समयमा उपचार भएको खण्डमा कुष्ठरोग ढूलो रोग थिएन । कुष्ठरोगका कारण उनका हातखुट्टाका औला नरहे पनि **काम गरेर बाँच्ने हिम्मत** चाहिरहेको छ ।

पुण्यप्रसाद पोखरेल  
महाकाली, नुवाकोट



## पोलेको मनका मलम हुन् पुन्य

“जिन्दगी यो उत्सव हो, वरदान ईश्वरको  
सुष्टिका सुजना आफैनै बुझौ मूल्य यसको”

गायक विवेक श्रेष्ठले गीतमा भनेजस्तै जिन्दगी कसैका लागि वरदान हुन्छ । त्यही जिन्दगीको मर्म कहिलेकाही कसैका लागि अभिशाप जस्तो लाग्छ । पापजस्तो लाग्छ । धेरै वर्ष पहिला स्वास्थ्य परीक्षण गराउन जोरपाटीस्थित खगेन्द्र नवजीवन केन्द्रमा पुगे पुन्यप्रसाद पोखरेल । धुँडाभन्दा तलको भाग कमजोर थियो । हिँडुल गर्न समस्या भयो । डाक्टरलाई देखाइयो । डाक्टरको रिपोर्टले पोलियो भएको छ भन्यो । तर पनि खुद्दा ठीक हुने सुनिश्चितता हुन सकेन । अन्त्यमा खुद्दा काटेर फाल्ने कुरा भयो । नवजीवन केन्द्रमा गएको बेलामा खुद्दा काटिएका अरु मानिसहरू उनले देखेका थिए । उनीहरूले पाएको दुःख देखदा आफ्नो खुद्दा काटेर उपचार गराउन पोखरेलको मनले मानेन । आजभन्दा ५० वर्षअघि जन्मनु पुन्यप्रसादको पाप थिएन । पोलियो लानु पाप थिएन । उपचार नपाउनुचाहिँ पाप भयो । तैपनि जिन्दगीको मर्म उनले बुझे । मूल्य बुझे । जिन्दगीलाई उत्सवकै स्पमा लिए । जुन अवस्थामा उनी थिए, त्यसैलाई वरदानको स्पमा स्विकारे ।

उनी विकलांग मैत्री अभिभावक समूहका अध्यक्ष छन् । उनकै नेतृत्वमा धेरै विकलांगले आफ्नो परिचयपत्र बनाएका छन् । नेपाल सरकार तथा अन्य निकायबाट नियमित स्पमा आवश्यक सेवासुविधा पनि पाइरहेका छन् ।

शारीरिक स्पमा अशक्त भए पनि फलफूल तथा तरकारी खेती गरेर नै जीवन निर्वाह गरिरहेका छन् । आफूले सकेसम्मको काम गरिरहेका छन् ।

शारीरिक अपांगता भए पनि आफ्नै कर्मले घर खर्च चलेको उनी स्वीकार गर्छन् । पोखरेल टोलका पोखरेल मेहनती छन् । बारीमा केरा खेती गरिरहेका छन् । सेयर एन्ड केयरको सहयोगमा बनेको टनेलामा तरकारी खेती गरिरहेका छन् । बाख्खा पालिरहेका छन् । वर्षमा कम्तीमा ३०-४० हजार बाख्खाबाट आम्दानी गर्छन् उनी । अर्गानिक खेतीलाई नै प्राथमिकता दिएकाले आफ्नो स्वास्थ्यमा समेत सुधार आएको बताउँछन् उनी । रासायनिक मलभन्दा पनि अर्गानिक मल र अर्गानिक विषादी प्रयोग उनको तरकारी खेतीमा बढेको छ । खेतबारीमा रासायनिक मलको प्रयोग विस्तारै घट्दै गएको छ । सयपत्री, सिस्नो, खुर्सानी कागतीलगायतका जडिबुटी मिसाएर उनी अर्गानिक विषादी तयार गर्छन् । खेतीमा त्यही प्रयोग गर्छन् । गाउँमा तरकारीका लागि बजार अभाव भएको र आफै बोकेर लान नसक्ने भएकाले उनले तरकारी घरबाटै सस्तोमा बेच्ने गर्दा रहेछन् ।

विनाशकारी भूकम्पले घर, ट्वाइलेट, गोठ सबै लड्डेरे नयाँ घर बनाइएको रहेछ । श्रीमती पनि अपांग भएकाले कहिलेकाही काम गर्न गाहो हुने उनले बताए । सेयर एन्ड केयर नआउँदासम्म अपांगता भएका व्यक्तिका लागि कुल बजेटको १० प्रतिशत रकम छुटिन्छ भन्ने उनलाई थाहै रहेनछ । यो कुरा थाहा पाएपछि उनले गाविस मा आवाज उठाउन थाले । अपांगलाई आएको रकममा दुई वर्षको रकम जम्मा गरेर गाउँमा अपांगता भएका व्यक्तिलाई कार्डको व्यवस्था मिलाए । यस वर्ष १ लाख ७५ हजार अपांगको लागि बजेट छुट्ट्याएको रहेछ । यसमा पनि जनजाति, दलित आदिका लागि २५ प्रतिशत छुट्ट्याइने रहेछ । हाल त्यहाँका गाविस मा १२० जना अपांग रहेका छन् । कतिपयको त आयस्रोत नै त्यही अपांग भत्ता रहेछ ।

उनी भन्छन्, 'गाउँमा भन्दा आफ्नै परिवारका सदस्यबाट घृणित हुन्छन् अपांगहरू । बोझ मान्छन् उनीहरूलाई । अपांगता भएका व्यक्तिलाई पहिला र अहिले गरिने व्यवहारमा कैही फरक आएको छ । उनीहरूलाई हेर्न दृष्टिकोणमा कैही परिवर्तन पनि देखिएको छ । अपांगता भएका व्यक्तिलाई राज्यले गँस र वासको व्यवस्था गरिदिनुपर्ने हो । यस कुरामा सरकारले ध्यान पुऱ्याए केही राहत हुने थियो ।'

पोखरेल शारीरिक स्पमा अपांग भए पनि मानसिक स्पमा बलियो छन् । पोलियोले खुट्टा कमजोर भएकाले हात र धुँडा टेकेर हिँड्डुल गर्दैन् । टनेलमा अझै पनि खेती गरिरहेका छन् । उनी आफू मात्र बाँचेका छैनन्, अस्लाई पनि बाँच सिकाएका छन् । आफू मात्र काम गरिरहेका छैनन्, अस्लाई कर्म गर्न सिकाएका छन् । काम गर्न चाहनेका लागि उनी प्रेरणा भएका छन् ।

पोलियोले पोलेको मनका मल्हम हुन् पुन्य । पाप हैन पोलियो रोग । कर्मकै कारण पोलियोलाई नाम भै पुन्य बनाउन सकिन्छ भन्ने उदाहरण हुन् पुन्य । उनी पोलियो रोगी भएर पनि कर्ममा डुबेका कारण गाउँमा चर्चित छन् । उदाहरणीय बनेका छन् ।

राधिका भण्डारी  
छाप, नुवाकोट

सेयर एन्ड केयर  
अभिभावक जस्तै हो



जीवनले सात दसक एक वर्षको अवधि पार गरिरहँदा राधिका भण्डारीको केश पाक्यो । उमेर पाक्यो । अनुभव पाक्यो । त्यही पाको उमेर र अनुभवले धेरैको अभिभावक भइसकेकी उनलाई सेयर एन्ड केयर नेपाल पनि आफ्नो अभिभावकजस्तै लाग्दो रहेछ । किन यस्तो लाग्यो भन्ने प्रश्नमा उनले आफ्नो कुरा यसरी सुनाइन् :

काम गर्ने ऋममा वाधा धेरै आए । तर पनि उहाँहस्ले संघर्ष गरेर हामी महिला दिदीबहिनीका लागि पुलको काम गर्नुभयो । उहाँहस्ले कमिलाको जस्तो पौरख देखाइदिनुभयो । हामीलाई ज्ञान दिनुभयो । हामीलाई समूह भनेको के हो केही पनि थाहा थिएन । एउटै घरको परिवार मिल्न त गाहो हुन्थ्यो भने हामी नौ वडाका दिदीबहिनी कसरी मिल्न सकिन्थ्यो र ?

यो संस्था आएपछि प्रत्येक वडामा महिला समूह गठन भयो, किशोरी समूह गठन भयो, बालसमूह गठन भयो । प्रौढ कक्षा पनि सञ्चालन भयो ।

त्यसपछि हामीले बचत गर्न थाल्यौ । समूह खोलेको एक वर्षपछि फेरि हामीलाई उहाँहस्ले सञ्जाल खोलिदिनुभयो । २५ जनाको सहभागितामा सहकारी स्थापना भयो । अहिले सहकारीमा १७० जना हुनुहुन्छ ।

महिला शीर्षकको बजेट सम्बन्धमा उहाँहस्ले सचेत गराउनुभएको छ । कृषकहस्का लागि कृषि तालिमको व्यवस्था गरिदिनुभएको छ । महिलाको नाममा आएको रकमले महिलाहस्ले मुडा बन्ने तालिम लिएका छन् । यो संस्थाले आयआर्जनका धेरै बाटा हामीलाई देखाएको छ । हामीलाई उहाँहस्ले आयआर्जन वृद्धि गर्नमा ठूलो सहयोग पुऱ्याउनुभएको छ ।

पहिला चारजना मानिसको अगाडि आफ्नो नाम भन्न नसक्नेहरू, घर, ठेगाना भन्न नसक्नेहरू आज राम्रोसँग बोल सक्ने हुनुभएको छ । मासिक सय पचास बचत गर्दा गर्दै चार वर्षको अवधिमा सहकारीमा पाँच लाख जम्मा भइसकेको छ । महिला सरकारीमा पनि एक लाख पचास हजार जम्मा भइसकेको छ । यो पैसा महिलाले आफ्नै पेसा-व्यवसाय सञ्चालनमा खर्च गरिरहनुभएको छ ।

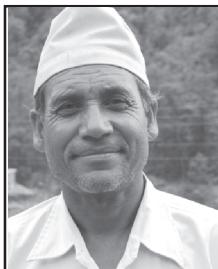
चापाबोट क्रियाशील महिला समूहको म अध्यक्ष छु । ३२ जना महिला दिदीबहिनीहरू सदस्य हुनुहुन्थ्यो । तर अहिले २७ जना हुनुहुन्छ । अहिले पैसा चाहिएको खण्डमा साहुहरूलाई हजुर भन्नुपरेको छैन । ब्याज धेरै तिर्नुपर्दैन । हामीलाई धेरै सुविधा भएको छ ।

२०४५ सालबाट स्वास्थ्य स्वयंसेविका भएर यस क्षेत्रमा काम गरें । करिब २७ वर्ष स्वास्थ्य क्षेत्रमा काम गरें । हामी ९ वटा वडाका लागि ११ जना स्वयंसेविका थियौ । पहिला महिलामा स्वास्थ्यसम्बन्धी धेरै समस्या आउँथ्यो । आफ्ना समस्या नभनी सहेर बस्नुहुन्थ्यो । तर अहिले पहिलाको जस्तै अवस्था छैन । स्वास्थ्य चौकी खुलेको छ । पढेलेखेको मानिस स्वयंसेविका हुनुहुन्छ । स्वास्थ्य नै सबैमन्दा ढूलो धन हो भन्नेसबैले बुझनुभएको छ । त्यसैले सानोतिनो समस्या आउँदा पनि सल्लाह लिने र स्वास्थ्य चौकी जाने परम्परा बसेको छ ।

ज्ञान भनेको यस्तो कुरा हो जो किनबेच गर्न मिल्दैन । अहिले म ७१ वर्ष भएँ । यो अवधिमा मैले धेरै परिवर्तन पाएँ । स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको तालिमबाट धेरै कुरा जान्ने मौका पाएँ । औषधोपचार र रोगसम्बन्धी जानकारी पाएँ । औसीको अँध्यारो अहिले पूर्णिमाको उज्यालो भएको छ । महिला दिदीबहिनीमा चेतना बढेको छ । सहयोग र आत्मीयता बढेको छ ।

**सेयर एन्ड केयर मेरो लागि अभिभावक जस्तै हो ।** सेयर एन्ड केयर एउटा बीउ हो । नातिनातिनका पालासम्म यो संस्था नमुना रहिरहोस् ।

रामबहादुर खाती  
लिखु, नुवाकोट



## काम गर्न सीप र हौसला मिल्यो

कुनै पनि देशको समृद्धिका लागि आर्थिक पक्ष सबल हुन जरुरी हुन्छ । अझ नेपालजस्तो देशको विकास चाहने हो भने कृषिमा स्थान्तरण चाहिन्छ । कृषिबाटै आर्थिक समृद्धि सम्भव हुने कुरा कोरिया, इजरायलले पुष्टि गरिसकेका छन् । नेपाल कृषि प्रधान देश हो भनेर पढ्ने-पढाउने गरिन्छ । तर यहाँका ग्रामीण भेगका कृषकको समस्या, कृषि उत्पादन र खाद्य सामग्रीको परनिर्भरता हेर्ने हो भने नेपाल अझै पछाडि देखिन्छ । आर्थिक उन्नतिको प्रचुर सम्भावना बोकेको देश विश्वका गरिब देशहरूको लिस्टमा पर्नु दुःखको कुरा हो ।

निर्वाहमुखी खेती प्रणालीलाई व्यावसायिक र आधुनिक बनाउन सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाहरूको चासो केही वर्ष्यता बढेको छ । प्राविधिक कृषि तालिमलगायत सामाजिक स्थान्तरणको यात्रामा निस्केको सेयर एन्ड केयर नेपालले शिवपुरी गाउँपालिका, काउलेका रामबहादुर खातीलाई भेट्यो ।

खातीको मुख्य पेसा कृषि हो । सालपा क्रियाशील कृषक समूहमा उपाध्यक्ष रहेका उनी यस भेगका कृषकहरूले भोग्दै आएका अप्द्यारा चुनौतीहरूलाई चिर्न लागिपरेका छन् । खेतीको भनाइ छ, “६ महिनाअधि सेयर एन्ड केयरले दिएको कृषि तालिम गाउँलेहरूका लागि जीवनउपयोगी र व्यावहारिक रह्यो । खेतबारीहरू प्रशस्त हुनेले आधुनिक तरिकाबाट बाली लगाउन नजान्दा धेरै मेहनतबाट थोरै आम्दानीमा चित बुझाउनुपर्ने अवस्था थियो । तर अहिले त्यस्तो छैन । मेहनतअनुसार प्रशस्त आम्दानी हुने तरकारी खेती काउलेमा भइरहेको छ । मैले पनि बारीमा प्रशस्तै तरकारी लगाएको छु । अहिले कसैको घरमा पनि तरकारीको खाँचो छैन । सजिलै

लगेर बेच्न सकिने बजार अभाव छ । समयमा मल नपाउनु, उन्नत बीउविजन नपाउनु, सिंचाइ सुविधा नहुनु, कृषि सडक नहुनु आदि समस्या धेरै ग्रामीण भेगमा रहिआएका छन् ।”

समयसँगै धेरै कुरामा परिवर्तन हुँदै गयो । गाउँलेमा चेतना बढेको छ । गृहिणीहरू पनि पहिलेभन्दा चलाख र स्वावलम्बी बनेका छन् । श्रीमान्को कमाइमा आश्रित महिलाहरू आफैनै बलबुतामा घरव्यवहार धान्न सक्छु भनेर आँट गर्न सक्ने भएका छन् । नजानेका कुरा खोजी गरीगरी सिक्ने भएका छन् । सेयर एन्ड केयरबाट धेरै राम्रो ज्ञान, सीप र हौसला मिलेको छ । परम्परागत सौच र शैलीलाई अहिलेको समयसापेक्ष परिवर्तन गर्नमा सहयोग भएको छ ।

खाती टनेलमा खेती गर्छन् । उनको आफैनै प्लास्टिक टनेल छ । एउटै टनेलमा गोलभेडा खेती गरेर कम्तीमा ३५ हजारसम्मको आम्दानी गर्ने रहेछन् उनी । प्याज, खुर्सानी, बन्दा, काउली, आलु पनि रोप्ने रहेछन् । संस्थाबाट बेमौसमी तरकारी लगाउन सिकाइएपछि सबैले टनेलमा खेती गरेका रहेछन् । परम्परागत शैलीमा भन्दा टनेलमा खेती गर्दा राम्रो फाइदा हुने खातीले देखे । त्यसैले अब उनी फेरि दुईवटा टनेलहरू थप्ने क्रममा छन् । । त्यो टनेलमा साग, मुला, काउली, बन्दा आदि तरकारी फल्छन् । त्यहाँबाट उत्पादन भएको तरकारी आर्मी ब्यारेकमा लागेर बेच्ने उनले बताए ।

शाल्पादेवी क्रियाशील कृषक समूह चलिरहेको छ । यो समूहले अनुदानको लागि विभिन्न निकायसँग समन्वय गर्ने गर्दछ । सेयर एन्ड केयरले जिल्ला कृषि विकाससँग समन्वय गरेर कृषकहरूलाई ट्याक्टर उपलब्ध गराएको रहेछ । खाती भन्छन्, सेयर एन्ड केयरले गरेको यो कार्यक्रम समाज परिवर्तन गर्नका लागि एकदमै राम्रो छ । पहिला केही पनि नफल्ने बाँझो बारीमा अहिले हरिया तरकारी हराभरा छन् । करेसाबारी हरियाली भएको छ । हामीलाई खेती गर्नका लागि आवश्यक सामान उपलब्ध गराउन समन्वय गरिरहेको छ । जसका कारण महिला तथा कृषक सबै खुसी छन् ।

सिंचाइको सुविधा नपाई सुकेर ओइलाएको खेतमा सिंचाइ पुग्यो । पहिला खानेपानीको पनि धेरे समस्या थियो । खानेपानीको आपूर्ति भयो । भूकम्प आउँदा खानेकुरालगायतका राहत समयमा पुग्यो ।

कृषि क्षेत्रमा पनि असीमित सम्भावना छन् । विश्वका विभिन्न देशमा पाइने हावापानी, तापक्रम, भू-बनोट नेपालमै पाइन्छ । हाम्रोजस्तो मुलुकको आर्थिक उन्नतिको मेरुदण्ड भनेको कृषि व्यवसाय नै हो । विकासका असीमित सम्भावना बोकेको देशले सिर्जनशील युवा शक्तिको निर्यात रोकी रोजगार सिर्जना गर्न सके मा देशको आर्थिक स्थान्तरण सम्भव हुने थियो ।

रन्जु के.सी.  
तलाखु, नुवाकोट



## बोल्न मलाई डर छैन

सिन्धुपाल्योकबाट विवाह गरेर तलाखु आइपुगिन् रञ्जु केर्सी । यहाँ आउनुभन्दा पहिला सेयर एन्ड केयरको नाम उनले सुनिसकेकी थिइन् । तर संस्था र यसको कामलाई नजिकबाट नुवाकोट आएपछि नै थाहा पाइन् । के होला यो सेयर एन्ड केयर भनेजस्तो लाग्थ्यो उनलाई । तर अहिले आफै समूह सञ्जालमा सक्रिए भएपछि सबै कुरा बुझिन् ।

स्थानीय तहको निर्वाचनमा महिला सदस्य चुनिएकी छिन् रञ्जु । महिला सञ्जालमा संयोजक बनेर काम गरेको पनि लगभग ६ वर्ष भयो । महिला समूह र घरपरिवारको पूर्ण साथ र सहयोग पाएर उनमा हौसला बढेको छ । केही गर्छु भन्ने आँट गरेकी छिन् उनले ।

तलाखुमा नौवटा वडा थियो । नौवटै वडामा क्रियाशील महिला समूह गठन भयो । त्यसमा उनी पनि सामेल भइन् । समूहबाट सञ्जाल बनाउने कुरा भयो । सञ्जाल बनाउन गाविसका मानिस, समाजसेवीलगायत बुद्धिजिवी पनि भेला हुनुभयो । तलाखुबाट महिला सञ्जालका लागि उनी पनि छनोट भइन् ।

### उनी भन्छन्-

‘क्रियाशील महिला समूहमा संयोजक भएर बस्न पाउँदा खुर्सी **लागको** छ । समूहको संयोजक त भएँ । तर काम कसरी अगाडि लैजाने ? डर पनि लागेको थियो । अरुले पनि मलाई साथ र सहयोग दिनुभयो । जसले गर्दा काम सफल ढंगमा अगाडि बढे ।

मेरो व्यक्तिगत जीवनमा पनि धेरै कुराको परिवर्तन भएको मैले महसुस गरेको छु । २०६८ सालमा संस्था तलाखुमा आयो । म ०६२ सालमा विवाह गरेर यहाँ आएँ । त्यतिबेला घाँसदाउरा र चुलाचौकामा व्यस्त रहने मलाई वरपर दुईचार घरका सीमित मानिसले मात्र चिन्थे । कसैसँग राम्रो घुलमिल नै थिएन । कसैकी श्रीमती, कसैका बुहारी भनेर चिनिन्थे । आज म आफ्नै नामले चिनिन्छु । मेरो आफ्नो परिचय बनेको छ । नाम बनेको छ । रञ्जु केसी भनेर गाउँका मात्र नभएर बाहिरका मानिसले पनि चिन्नुहुन्छ । यस अर्थमा मलाई निकै खुसी लाग्छ ।

मलिला सञ्जालको मिटिङ महिनामा एकपटक र आवश्यक परेको खण्डमा दुईपटकसम्म हुने गर्दछ । प्रत्येक बडाबाट २-२ जना गरी सञ्जालमा १८ जना सदस्य बनाएका छौं । उहाँहस्खाट महिलाको आवश्यकता के हो ? माग के हो ? बुझ्ने गरेको छौं । महिलाको आवश्यकतालाई ध्यानमा राखेर काम अगाडि बढाइरहेका छौं ।

सञ्जाल समूहले महिलाको सशक्तीकरण मात्र नभएर विकासको काम पनि गरेको छ । महिलाको लागि मिटिङ बस्न भवन थिएन । आफै दुंगा बोकेर त्यो भवन निर्माण गर्नमा सबै अग्रसर हुनुभयो । सञ्जालबाट भवनका लागि जस्ता किन्न सहयोग भएको थियो ।

सेयर एन्ड केयरबाट अशिक्षित व्यक्तिहस्तको लागि जीवनपर्यन्त शिक्षा एक अवधारणा सञ्चालन भयो । त्यसबाट समुदायमा समूह, बचत, महिला सहकारी, महिला हिसा, स्वरोजगार, मानव बेचबिखन, बहुविवाह, छुवाछूत, पोषण, सरसफाइसम्बन्धी चेतनामूलक कुरा सिकाइयो । लेखन, पढन नसक्नेहस्ते अक्षर चिने । आफ्नो नाम लेख्न सक्ने भए ।

महिला सञ्जालबाट सीपमूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरियो । पहिलो वर्ष मुडा तालिम दिइयो । विभिन्न दिवसहस्तको अवसर पारेर जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन भए । सात सयजनाका बीचमा कार्यक्रम गरिरहँदा साँच्चै केही गर्ने आत्मबल बढ्यो ।

हाम्रा कार्यक्रममा सेयर एन्ड केयरले धेरै आर्थिक तथा व्यावहारिक काम गर्न सहयोग पुऱ्याइरहेको छ । महिलाका लागि आएको बजेटबाट हामीले धेरै काम गर्नुपर्ने हुन्छ । काम गर्न रकमको कमी भएको समयमा यो संस्थाले सहयोग गरेको छ । हामीलाई सशक्तीकरणको बाटो देखाएको छ । यो संस्था अस्खन्दा फरक छ । उहाँहरूले गर्दा धेरैको जीवन स्पान्तरण भएको छ । पहिला-पहिला माझक समाएर बोल्दा मेरा हातखुट्टा काथ्ये, तर अहिले अगाडि

**निउर भएर बोल्न सक्ने भएको** छु ।

सामाजिक कार्यक्रम गर्नेहस्ति मानिसको सोच परिवर्तन भएको छ । मलाई नुवाकोट जिल्लाको धेरै जनताले चिन्न थालेका छन् । अवसर पाएमा राष्ट्रिय स्तरकै काम गर्नसक्ने आँट आएको छ । विभिन्न संस्थाहरूसँग कसरी काम गर्ने र माथिल्लो तहका व्यक्तिहरूसँग कसरी कुरा गर्ने भन्नेसमेत सिकिरहेकी छु ।

सेयर एन्ड केयर मेरो लागि असल साथी हो ।

महिला, कानुन तथा चेतना, महिला सशक्तीकरण, अर्गानिक खेती, वातावरण सरसफाइलगायतका तालिम लिएकी छु । स्थानीय स्तरमा बसेर काम गर्ने संस्था यो देशमा कमै छन् । अविकसित ठाउँहस्ता सेयर एन्ड केयर संस्थाले काम गरेको छ । यस संस्थाका सरहरूले हामीलाई स्पान्तरणको बाटो देखाउनुभएको छ । यसले निरन्तरता पाइरहोस् । अझ प्रगति हुँदै जाओस्, शुभकामना !

सीता पोखरेल  
महाकाली, नुवाकोट

## पढाइले मात्र सामाजिक बनाउने होइन रहेछ



हाम्रो टोललाई धेरैले बिर्सिए । विकासले बिर्सियो । बाटोले बिर्सियो । युवाले बिर्सिए । तर विडम्बना २०७२ को भूकम्पले कसैलाई बिर्सेन । पारिको समुद्रादेवी गाउँलाई बिर्सेन । बच्चालाई बिर्सेन, वृद्धवृद्धालाई बिर्सेन । युवालाई पनि बिर्सेन । सीता पोखरेलको घरलाई पनि बिर्सेन ।

भूकम्पपश्चात् ससाना जस्तापाताको अस्थायी ठहरा बनाएर यहाँका मानिसले जीविका चलाउँदै आएका छन् । सानो टिनको अस्थायी ठहरामा सीता पोखरेल पनि विगत दुई वर्षदेखि बस्दै आएकी रहिछन् ।

हामीले भेट्दा उनी आफ्नो दैनिक कार्यमा व्यस्त थिइन् । भूकम्पले लडाएको घर त्यही ठाउँमा रहेको जानकारी गराउँदै उनले अस्थायी घरको पिंडीमा बस्न आग्रह गरिन् ।

### उनी भन्छन्-

आठ-नौ कक्षा पढ्दै गर्दा २०५३ सालमा विवाह भयो । विवाह गरेर देवीघाटबाट महाकाली आएँ ।

महाकाली आउँदा अब जिन्दगी सकिएको जस्तो लागेको थियो । बाहिर निस्कन पाइँदैनथ्यो । धाँस काट्न र घरायसी काम गर्दैमा दिन बित्यो । गाउँमा बसेपछि धाँसदाउरा गर्नेपर्थ्यो । अरु काम गरौ भने के गर्ने ? तर सेयर एन्ड केयर नेपाल आएपछि ०६५ सालमा महिला समूह बन्यो । २०६९ सालमा महिला सञ्जाल बन्यो । अध्यक्ष म भएँ । सञ्जालमार्फत सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक काम भए । मुढा तालिम सञ्चालन भयो । त्यतिबेला तालिमका लागि बाहजना पुऱ्याउन पनि मुस्किल थियो । तर अर्को साल

तालिम लिनेको संख्या तीस पुग्यो । तालिमबाट पाएको सीप आज पनि प्रयोग भइरहेको छ । कोही बाख्रापालनतिर लागेका छन् । कोही कुखरापालनतिर लागेका छन् । २०० जनाबाट सुरु भएको महिला सञ्जालमा अहिले ३७० जना पुगेका छन् । गाउँमा सेयर एन्ड केयरले कार्यक्रम ल्याएपछि धेरै कुराको विकास भएको छ । बचत गर्ने बानी विकास भएको छ । साहूहरूको चर्को व्याज तिर्नबाट जोगिएका छौं । सानोतिनो काम सुरु गर्नका लागि समूहमार्फत आर्थिक सहायता हुन्छ ।

जीवनपर्यन्त शिक्षाका लागि सहजकर्ताको भूमिका निभाउने मौका पाएको थिएँ । सहजकर्ताको भूमिका निभाउन गाड्हो हुन्छ कि भनेर डर लागिरहेको थियो । सिक्रेमा तीन दिन तालिम लिएर आएँ । मैले आफूले जानेको कुरा सिकाउँदै गएँ । यो शिक्षाले धेरै महिला दिदीबहिनी साक्षर भए । सबैले आफ्नो नाम लेख्न सक्ने भए ।

पढाइले मात्र मानिसलाई सामाजिक बनाउने होइन रहेछ । हामी सामाजिक काममा सहभागी भयौं । पहिला गाउँकै दिदीबहिनीसँग पनि राम्रो बोलचाल, चिनजान हुने थिएन । तर समूह, सञ्जाल गठन भएपछि धेरै ठाउँका मानिससँग चिनजान भयो । आफ्ना कुरा खुलेर राख्न सक्ने भयौं । अब हामी आफैले समूह चलाउन सक्ने भएका छौं । गाउँ विकासको कुरा मात्र नभएर सहर विकासका योजना कस्ता हुन्छन् भन्नेसम्मको जानकारी भयो । हामी आफै जिल्लासम्म गएर विकासका लागि बजेट माग गर्न सक्ने भएका छौं । एकदुई वर्ष हामीलाई गाड्हो भयो । अहिले हामीले सोचेको भन्दा धेरै राम्रो भएको छ ।

तीन छोरी, बुबा, श्रीमान्सहित घरमा ६ जनाको परिवार छ । श्रीमान्त्ले गाउँकै बछला नि.मा.वि. मा पढाउनुहुन्छ । छोरीहरू पढ्दै छन् । सामाजिक काम मलाई मन पर्छ । छोरीलाई पनि यसमा रुचि छ । त्यसैले जेठी छोरीले काठमाडौंमा सामाजिक परिचालकको शिक्षा हासिल गर्दैछन् ।

पोखरेलको मुख्य पेसा कृषि हो । सेयर एन्ड केयर यस ठाउँमा आउनुभन्दा पहिला तरकारीमा जथाभावी विषादी प्रयोग हुन्थ्यो । त्यसैले

हामीलाई अर्गानिक खेतीतर्फ प्रोत्साहन गरियो । यसका फाइदाबारे पनि प्रस्त पारियो । अहिले उनले अर्गानिक खेती गरिरहेकी छिन् । उनले आफूले मात्र नभएर छरछिमेकमा पनि अर्गानिक खेती गर्न भन्ने गरेकी रहिछन् । सुरुसुरुमा माटो बिग्रेका कारण उत्पादनमा कमी भयो । तर ४-५ वर्षको अन्तरालमा विस्तारै सुधार भइराखेको छ । लगभग १५-१६ रोपनीमा धान, मकै अनि सिजनअनुसारका तरकारी लगाउँदै आएकी रहिछन् । टनेलमा खेती गर्ने परम्परा महाकालीमा पनि सुरु भएको रहेछ । तर बजार व्यवस्थापन नभएको कारण उत्पादित तरकारीले उचित मूल्य नपाउने उनले बताइन् ।

उनलाई कतिपय मानिसले सेयर एन्ड केयर नेपालको स्टाफ भैं किन कार्यक्रममा लागेको ? तलब भत्ता आउँछ ? भनेर सोध्ने रहेछन् । श्रीमानले पनि भत्ता आइहाल्छ, जति हिँडे पनि भइहाल्छ नि भन्नुहने रहेछ । जसले जे भने पनि उनलाई दुःख लाग्दो रहेनछ । खुसी लाने रहेछ । समाजको हितमा काम गर्दा मिल्ने सन्तुष्टि पैसाले कहाँ किन्न पाइन्छ र ?

उनी भन्छन्, 'सेयर एन्ड केयरले ६ वर्ष कार्यक्रम सञ्चालन गन्यो । सोचेभन्दा धेरै राम्रो काम भए । महिला सशक्तीकरणमा उहाँहस्ले गर्नुभएको काम अविस्मरणीय छ । धेरै मानिस व्यावहारिक र सामाजिक भएका छन् । यो संस्था त हाम्रो अभिभावकजस्तै भएको छ ।'

अस्मिता तामाङ  
छाप, नुवाकोट

बुबाआमाबाट जन्म,  
सेयर एन्ड केयरबाट कर्म



सुरुसुरुलमा अस्का अगाडि बोल्दा डर लाग्थ्यो । हातखुट्टा लगलग काथ्ये । मुटुको धड्कन रफ्तारमा बढ्थ्यो । सबैभन्दा गाहो काम अस्का अगाडि बोल्नु हो भन्ने लाग्थ्यो । आफ्ना कुरा प्रस्त रूपमा राख्न सक्ने थिइनँ । आफ्नो परिचय दिँदा पनि लाज र डरले अनुहार रातो हुन्थ्यो । अस्मिता तामाङलाई यो सबै हुन्थ्यो । अहिले होइन । कुनै जमानामा । अहिले त जस्तोसुकै कार्यक्रम गर्न र आफ्ना कुरा नडराईकन राख्न सक्ने भएकी छिन् उनी ।

छाप गाविस वडा नम्बर ६ मा बस्ने अस्मिताको परिवारमा आमा, बुबा, दुई भाइ एक बुहारी, दुई बहिनी गरी आठजना छन् । खेतीपातीको आम्दानीले परिवार धान्न गाहो भझरहेको थियो । जसोतसो आफ्नै गाविस मा भएको विद्यालयमा कक्षा ८ सम्म उनले अध्ययन गरिन् । माथिल्लो तहको पढाइको लागि अर्को गाविसको विद्यालयमा जानुपन्यो ।

पढ्ने इच्छा भएको तर आर्थिक समस्याले गर्दा उनको पढाइ रोकिन लागेको थियो । त्यस अवस्थामा सेयर एन्ड केयर नेपालले आवयकश्यता तथा खाँचोमा परेका विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति वितरण कार्यक्रम ल्यायो । सोहीअनुसार विद्यार्थी छनौट प्रक्रियाअनुसार विद्यालयमा र उक्त वडामा गठित तथा परिचालित घ्याउटोल क्रियाशील महिला समूहले अस्मितालाई छात्रवृत्तिका लागि सिफारिस गन्यो । पढ्नको लागि चाहिने आवश्यक सामग्री, विद्यालय शुल्क, कपडा, भोला सबै कुरा उनले प्राप्त गरिन् । नियमित रूपमा विद्यालय गई मेहनतका साथ पढ्न थालिन् । पढाइ रात्रो हुँदै गयो । उनले कक्षा नौमा

राम्रै अंक ल्याएर पास गरिन् । साथै कीत्रि पनि राम्रो अंकमा पास गरिन् । पुनः उच्च शिक्षाको लागि पनि संस्थाबाट छात्रवृत्ति प्राप्त गरी अध्ययनलाई अगाडि बढाइरहिन् । यसरी घरायसी काममा पनि उनले सहयोग गरिरहेकी छन् । पढाइलाई पनि निरन्तरता दिइरहेकी छन् ।

२०७२ साल वैशाख १२ गते आएको विनाशकारी महाभूकम्पले सबैलाई पीडा दियो । उनको परिवारलाई पनि पीडा दियो । भन्छन्, ‘भूकम्पले गर्दा पूरै घर भत्कियो । यस अवस्थामा सेयर एन्ड केयर नेपालबाट तुरुन्तै केही खाद्यान्न सहयोग प्राप्त भयो । त्यसपछि दुई बन्डल जस्ता र जीआई तार सहयोग भयो । त्यसले गर्दा भत्केका घरका जस्ता र राहतको जस्ताले बसाइ व्यवस्थापनमा सहयोग पुग्यो ।’

सेयर एन्ड केयर नेपालबाट नौ महिना स्थानीय सामाजिक परिचालक भई काम गर्न अवसर पाइन् अस्मिताले । विभिन्न तालिम गोष्ठी, अन्तर्रिक्षियाले आफूमा आत्मबल बढेको र क्षमता विकास भएको उनी बताउँछिन् । स्थानीय स्तरमा सकारात्मक प्रभाव पारेका कारण उनी बोल्दुभुमे नि.मा.वि. छापमा शिक्षिकाको स्प्यमा नियुक्त पनि भइन् ।

सेयर एन्ड केयर नेपालले आफ्नो परियोजना सुरु गरेपछि छापमा विभिन्न समूहहरू गठन भयो । समूह के हो, समूहका फाइदा केके हुन् भन्ने कुरा उनले बुझिन् र अस्लाई पनि बुझाइन् । समूहमा बस्न थालेपछि तालिम, सामाजिक कार्यक्रमहरू बाटो निर्माण, भवन निर्माण, खानेपानी मुहान सरसफाइलगायतका काममा महिला सहभागिता पनि बढ़दै गयो ।

उनी भन्छिन्, ‘सेयर एन्ड केयर छापमा आएपछि धेरै कुरामा परिवर्तन आएको छ । यो संस्था यहाँ नआएको भए महिला दिदीबहिनी र दाजुभाइमा यति धेरै परिवर्तन आउने थिएन । आज संस्थाबाट हामीले धेरै कुरा सिक्ने अवसर पाएका छौं । यो संस्थाको सहयोगका कारण मैले पढाइ निरन्तर बढाउन सकें । मैले स्कलरसिप पाएँ । बुबाआमाले जन्म दिनुभयो, सेयर एन्ड केयर र रमेश सरका कारण आएँ । मेरो जीवन बदलिदिएकोमा यो संस्थाप्रति आभारी छु ।



विश्व गुरुड  
सिक्रें, नुवाकोट

## अब स्वर्गमा पनि बाख्चा पाल्न सक्छु

‘सहरका मानिसहरू मोबाइलको घन्टीले ब्यूँभन्छन् रे । तर म बाख्चा-पाठाको आवाजले ब्यूँभन्छु । भालेको डाकले ब्यूँभन्छु । सहरका मानिस मर्निङ वाकमा निस्कन्छन् रे । म खेतमा पानी लगाउन निस्कन्छु । उनीहरूले चिया, पाउरोटी खाइरहँदा म बाख्चालाई दानापानी खुवाइरहेको हुन्छु । उताका मानिसले मिटिडमा सेटिङ मिलाउँछन् रे । भाषणले रासन मिलाउँछन् रे । तर म यता तरकारी गोडिरहेको हुन्छु ।

सहरका मनिस र गाउँका मनिसमा धेरै फरक छ नि हजुर । म त गाउँमै जन्मिएँ, गाउँमै दुर्किएँ । काम पनि गाउँमै गरे । तीन छोरी र एउटा छोरा दैवले देका छन् । श्रीमती छन् । छोराछोरीको पालनपोषण र पढाइलेखाइ नि गराउनै पन्यो । त्यसैले सकुञ्जेल हातखुट्टालाई आराम दिन्न हजुर ।

माथिका भनाइ शिवपुरी गाउँपालिका वडा नं. ४ माथिल्लो सिक्रेमा बसोवास गर्न विश्व गुरुडको हो । उनी उमेरले ५३ पुगे । गाउँकै अन्नपानीले रिष्टपुष्ट र फूर्तिला देखिन्छन् उनी । त्यसैले अहिलेसम्म औषधिलाई मुख लगाएका रहेन्छन् । उनी जति मेहनती छन्, त्यतिकै रमाइला पनि । कुराकानी गर्दा उनको हाउभाउ रमाइलो लाग्यो । तीन कक्षासम्म मात्र पढेको बताउने उनी तीस कक्षा पढेजस्ता देखिन्थे । क देखि ज्ञ सम्म उल्टोसुल्टो भन्न सक्ने उनको कुरा गर्न तरिका नौलो लाग्यो ।

आफू सानो हुँदाको रोचक घटना उनले सुनाए । त्यो समय । अभावको समय । खुट्टा र चप्पलको मिलन कहिलेकाही मात्र हुने समय । चप्पल पड्केको आवाजले मात्रै पनि उनलाई दंग बनाउने रहेछ । त्यसैले कसैले

चप्पल लाएको देख्यो भने उनी पछिपछि जाने गर्थे । यस्तैमा एक दिन उनको काठमाडौं जाने साइत आयो । प्याट प्याट चप्पल पड्काउँदै हजुरआमा भेट्न हान्निएका उनी चप्पलको संगीतमा रिदम मिलाएर कता पुगे, आफैले चाल पाएनन् । नयाँ ठाउँमा हराएर डराएको उनको मन आफ्नो माझला बालाई भेटेपछि शान्त भयो । त्यसपछि काठमाडौं जाने इच्छा उनले गरेनन् । नाडीमा घडी र गलामा क्यामरा बोकेका नयाँ मानिस देखियो भने डाँडै काटेर हेर्न जाने र रहर पुगुन्जेल हेरेपछि घर फर्क्ने रमाझलो बाल्यकालको पनि स्मरण गरे उनले । तर अहिले यो ठाउँमा धेरै कुराको विकास भएको रहेछ । धेरै परिवर्तन भएको रहेछ ।

अस्का भन्दा भिन्न सौच राख्ने विश्व काम पनि अस्का भन्दा फरक तरिकाले गर्न रुचाउने रहेछन् । सेयर एन्ड केयर नेपालबाट गालेभेडा खेतीका लागि तालिम लिए । सबैले गोलभेडा खेती सुरु गरे । तर उनले खुर्सानी खेती गरे । अरुभन्दा फरक काम गरे पनि आम्दानीमा अस्मन्दा पछि परेनन् । रासायनिक मलको प्रयोगबाट हुने असर थाहा पाएपछि अर्गानिक खेती गर्न सचेत भए ।

काम धेरै गर्धन् उनी । मेहनती छन् । पहिला जीविकाका लागि धान, मकै, गुँह राजे खेतमा अहिले उनी नगदे बाली रोप्त थालेका छन् । आम्दानी र खर्चको हिसाब राख्न थालेका छन् । फाइदा हेरेर मात्र काम गर्न भएको हुनाले अहिले उनी व्यावसायिक कृषक भएका छन् । टनेला बनाएर अफ सिजनमा पनि तरकारी उत्पादन गर्धन् । संस्थाले गठन गरेको कृषक समूहमा सदस्य छन् उनी । कृषक समूह र सहकारीबाट दिइने तालिमबाट धेरै कुरा बुझेका छन् । विभिन्न प्रयोगबाट खेती गर्न परम्परामा सुधार ल्याएका छन् ।

उनले चर्पीको अर्को कथा सुनाए । पहिला घरघरमा चर्पी बनेको रहेनछ । चर्पी नबनेपछि मानिसले खुला दिसापिसाब गर्न रहेछन् । यसमा उनी पनि अपवादमा परेनन् ।

‘लोटा लियो । खेतबारीतिर गयो । त्यही सौच गन्यो । खेतबारीलाई पनि मल हुने । आनन्दै थियो । तर सेयर एन्ड केयर आएपछि सबै खत्तम

भयो । दुःख भयो । कारण सबैका घरमा चर्पी बनाउने अभियान सुरु भयो । चर्पी प्रयोग गर्न बानी बसाउन गाहो भयो । तर अहिले चर्पीको महत्त्व बुझेपछि बाहिर जान मन लाग्दैन । बाहिर फोहोर गर्नु पनि हुँदैन । गाउँ फोहोर हुन्छ । भाडापाखाला र माहामारीको डर हुन्छ नि । हैन हजुर ! रमाइलो तरिकाले उनले विगत सम्फिए ।

कामको कुरामा उनी थप्छन्, 'अब त स्वर्गमा गएर पनि बाख्खापालन गर्दू होला । सेयर एन्ड केयरले मलाई सीप दिएको छ । आफूले जानेको ज्ञान, सीप सधैं काम लाग्छ । सीप भएपछि मानिस खाली बस्नु पर्दैनरहेछ । संस्थाले हामीमा काम गर्न आँट दिएको छ, त्यही नै ढूलो कुरा हो । पैसा दिनुभन्दा सीप सिकाएर सक्षम बनाउनु जाती हो । मेरो गोठमा १५-२० वटा बाख्खा छन् । तिनै बाख्खाबाट कम्तीमा ५०-६० हजार आम्दानी गर्दू । घरखर्खर्का लागि कसैको भर पर्नुपर्न अवस्था छैन । सेयर एन्ड केयरबाट जति सहयोग भयो, त्यसलाई बिर्सन सकिँदैन । संस्थाबाट पाएको कुरा धेरै छ । कृषिमा सहयोग भएको छ । बाख्खापालनमा सहयोग भएको छ । महिलालाई अगाडि बढाउन सहयोग भएको छ । नबुझ्नेलाई बुझाउनुभएको छ । धेरै मानिसमा काम गर्न आत्मबल बढेको छ । मानिसको आयआर्जनमा वृद्धि भएको छ । आत्मनिर्भर भएका छन् । त्योभन्दा ढूलो कुरा के हुन सक्छ र ?'

यसरी पहिला र अहिलेको अवस्थामा धेरै फरक पाएका छन् विश्वले । लवाइखुवाइ, खेतीपाती, पढाइलेखाइ सबै कुरामा परिवर्तन देखेका छन् । छोराछोरी सबै पढन थालेका छन् । तर सबै युवा बिदेसिएर गाउँ सुनसान भएकोमा उनी पनि दुःखी छन् । भन्छन् -डलर कमाउने धुनमा नेपाली पैसाको मतलब नै रहेन । नेपाली पैसाको पछाडि लाग्ने हामीजस्तो मानिस सधैं गरिब हुँदा रहेछौं ।'

कुमारीमाया तामाङ  
भार्ता, मकवानपुर



## अस्को पनि स्पान्तरण होस्

कैलाश गाँउपालिका- ७ की कुमारीमाया तामाङ एकल महिला हुन् । श्रीमान् बितेको बाहु वर्ष भयो । एक छोरा र एक छोरीका साथमा रहेकी कुमारीमाया आत्मविश्वासी र मेहनती छन् । तामाङ र चेपाड जातिको बाहुल्य रहेको यो क्षेत्र धेरै विकट छ । यस ठाउँमा विद्युत, संचार र यातायातको राम्रो सुविधा छैन । यति विकट ठाउँमा आफ्नो जीविकाका लागि उनले गरेको संघर्ष यहाँ लेखेर साध्य छैन ।

उनको श्रम र मेहनतको फल टनेलमा फलेका छन् । पोखरीमा पौडिरहेका छन् । अहिले उनले माछापालन, बाखापालन र अदुवा खेती गरिरहेकी छन् । गएको वर्ष अदुवा खेतीबाट मात्रै करिब १,००,००० रुपैयाँ आर्जन गरेपछि उनि यस खेतमीति आकर्षित भएकी छन् । पहिला राम्ररी बोल्न र लेखन नसक्ने भएकाले निकै दुःख पाएको उनको भनाइ छ । उनले तरकारी खेती पनि गरिरहेकी छन् । काउली, बन्दालगायतका तरकारी उनको बारीमा हुर्किरहेका छन् ।

उनी फास्टार क्रियाशील महिला समूहकी सदस्य पनि हुन् । उनको नेतृत्वमा सञ्चालन भइरहेको यस समूहबाट प्रदान गरेको घुस्ती कोषबाट गाउँका दिदीबहिनी आर्यआर्जनका काममा लागेका छन् । सेयर एन्ड केयर नेपालको सक्रियतामा सञ्चालन भएका विभिन्न तालिम तथा कार्यक्रमले उनमा स्पान्तरण ल्याएको छ । महिला समूह र सञ्जालमार्फत उनले आफ्नो अधिकारका बारेमा बुझेकी छन् । बोल्ने बानीको विकास भएको छ । बचत गर्न बानी बसेको छ । व्यावसायिक तरिकाबाट खेती हुन थालेको छ । सामाजिक काममा संलग्नता बढेको छ ।

सेयर एन्ड केयरले आयआर्जन र स्पान्तरणको बाटो देखाइदिएकोमा उनी खुसी छिन् । आउँदा दिनमा यस्तै किसिमका कार्यक्रम ल्याएर अन्य महिला दिदीबहिनीहस्तको जीवनमा पनि परिवर्तन आउन सकोस् । उनको यही चाहना छ ।

राममाया चेपाड  
कालिकाटार, मकवानपुर



## राममायाको रामकहानी

राममायाको रामकहानी रमाइलो छ । चेपाड समुदायमा जन्मे, हुँकी की उनले आफ्नो समुदायको समस्यालाई नजिकबाट बुझेकी छिन् र भोगेकी छिन् । आफ्नो समुदायबाट पनि कोही नेतृत्व तहमा पुगेर केही गरिदिए हुन्थ्यो भन्ने उनको चाहना थियो । त्यसैले स्थानीय तहको निर्वाचनमा महिला वडा सदस्यमा उमेदवारी दिइन् । निर्वाचित पनि भइन् ।

पहिला बोल्न भनेपछि धामी लागेजस्तो काप्ने राममाया चेपाड अहिले प्रस्तरस्यमा आफ्ना कुरा राख्न सकिछन् । सामाजिक कामप्रति पनि चासो राखिछन् । आफ्नो नेतृत्वको कारणले आज राममाया चेपाड समुदायकी उदाहरणीय महिला बन्न पुगेकी छन् ।

उनी अहिले कालिकाटार महिला बहुउद्देशीय सहकारी संस्था लिमिटेडको अध्यक्ष हुन् । महिला साक्षर भएपछि परिवार, घर, समाज र राष्ट्र परिवर्तन हुन्छ भन्ने उनले बुझेकी छन् । उनको नेतृत्वमा कालिकाटार महिला बहुउद्देशीय सहकारी संस्थाले महिला दिदीबहिनीलाई सहकारीमा संलग्न बनाई सस्तो ब्याजदरमा ऋण उपलब्ध गराउँदै आएको छ । जसले गर्दा महिला दिदीबहिनीहस्को आर्थिक अवस्थामा पनि परिवर्तन भइरहेको छ ।

वडा सदस्यमा निर्वाचित भएपछि अहिले उनको काँधमा गाउँ, समाजप्रतिको जिम्मेवारी पनि आएको छ । उनलाई अब वडा सदस्यको स्पमा केकस्ता काम गर्नुहन्छ त भनी प्रश्न गर्दा महिला दिदीबहिनीहस्को विकासमा बढी केन्द्रित रहेर अरु काम गर्ने उनले बताइन् ।

राममाया रिजाल  
कालिकाटार, मकवानपुर



## दुःखभित्र पनि सुख भेटें

मनहरि पुलबाट उभिएर हेर्दा गाडी पेन्डुलम भै खोलाको दायाँबायाँ गर्दै गुडेको देखियो । कहिले वारि, कहिले पारि । कहिले पारि कहिले वारि । त्यहाँ त सिंगे खोला नै सडक रहेछ । खोलाको किनारमा गाडी गुडेको देखियो । गाडी पानीमा गुडेको पनि देखियो । यहाँ मनहरिबाट कालिकाटार जानका लागि स्थायी सडक रहेनछ । खोलैखोला गाडी कालिकाटार पुग्ने रहेछ ।

कालिकाटारको नारी विकासका घरमा राममाया बोलिरहँदा उनको छोरा त्यही खोलामा बस कुदाइरहेका थिए ।

यहाँका मानिसको दिन चर्या खेतीकिसानीमै बित्ने गर्छ । तामाङ र चेपाडको बाहुल्य रहेको कैलाश गाउँपालिकामा महिलाको स्थिति पहिलेको भन्दा अहिले केही सुधारिएको छ ।

कैलाश गाउँपालिका वडा नं. ३ मा बरोवास गर्ने राममाया रिजाल पहिला घरमा नौला मानिसहरु आउँदा अकमकिने गरिन् । तर हामीसँग पहिलोपटक भेट्दा उनले खुलेर कुरा गरिन् । सेयर एन्ड केयरले यस ठाउँमा कार्यक्रम गरेपछि उनमा पनि परिवर्तन भएको रहेछ । उनले बताइन् - आजभन्दा केही वर्षअगाडि यस ठाउँका महिलाको दैनिकी निकै दुःखमा बित्ने गर्दथ्यो । धेरलु हिसाबाट पीडित भएका महिला आफ्नो पीडा आफैभित्र गुम्साएर राख्न बाध्य हुन्थे । तर अहिले सबैमा चेतना विकास भएको छ । अहिले महिला खुलेर आफ्नो पीडा राख्न सक्ने भएका छन् । आजको दिनमा अन्याय सहेर कोही बरदैनन् । यो सबै रामामाया रिजाल जस्ता महिलाको सहभागितामा गठन भएको महिला सञ्जालको प्रतिफल हो ।

उनका श्रीमान् सात वर्षअगाडि बितेका हुन् । त्यसपछि उनले आफूले दुःख सहेर भए पनि सन्तान हुर्काइन् । उनको जेठा छोरा रोजगार छन् । त्यहीबाट घर खर्च चलेको उनले बताइन् । दुःखभित्र पनि सुख खोज्न सकेको छु ।

महिला सञ्जाल गठन हुनुअघि उनको दैनिकी धाँसदाउरा र चुलाचौकामै सीमित हुन्थयो । अहिले उनी कालिकाटार महिला सञ्जालको संयोजक छिन् । महिला दिदीबहिनीहस्ताई व्यक्तित्व विकासमा सहयोग पुन्याइरहेकी उनी खेतीकिसानीमा पनि व्यस्त हुन्छिन् । साथै समूह सञ्जालका कार्यक्रममा सक्रिए सहभागी हुन्छिन् । महिला साक्षर भएपछि धेरै फाइदा हुने र घरव्यवहार चलाउन निकै सजिलो हुने उनले बुझिन् । आफूले पढ्न नपाउँदा धेरै दुःख सहनुपरेको र अवसरबाट टाढा रहनुपरेको उनले सम्झिन् । महिला दिदीबहिनीलाई साक्षर बनाउन जीवनपर्यन्त शिक्षा सेयर एन्ड केयरले सञ्चालन गरिदियो । त्यसमा धेरै महिला सहभागी भए । नयाँनयाँ कुरा जान्न र बुझ्न पाए । रिजाल भन्छिन्- महिला शिक्षित भएपछि मात्र घर, परिवार, समाज र राष्ट्र नै शिक्षित हुने रहेछ ।

उनी महिला समूहका लागि गाविसबाट विनियोजन हुने रकमका लागि निवेदन लेख्नेदेखि महिलाहस्तको कार्यक्रममा संलग्न हुने गर्दछिन् । महिला दिदीबहिनीहस्तको व्यक्तिगत, आर्थिक र सामाजिक विकासमै आफ्नो बाँकी जीवन समर्पित गर्न उनको लक्ष्य छ । सेयर एन्ड केयर आएपछि आफ्नो मात्र नभएर धेरै दिदीबहिनीहस्तको जीवनमा स्पान्तरण भएको उनको बुझाइ छ ।

प्रीतिकुमारी थिङ्ग  
भार्ता, मकवानपुर



## निर्णय गर्न सक्ने क्षमता बढ्यो

घरनजिकै माछापोखरी छ । पोखरीनजिकै मौरीको घार छ । आँगनको डिलभरि केराका बोटहरू छन् । बारीमा मेवा र हरिया तरकारीहरू रहेछन् । यहाँ भनिएका धेरै कुरा थिएनन् पहिला । अहिले सबै छन् । कालिकाटारको फास्टारमा रहेकी प्रीतिकुमारी थिङ्गको प्रसंग यहाँ जोड्न खोजिएको हो ।

उनी सेयर एन्ड केयरद्वारा गठित महिला सञ्जालकी अध्यक्ष । माछापालन, बाखापालन, पशुपालन र खेतीपाती नै उनको पेसा । उनीसँग २५ वटाभन्दा बढी बाखा रहेछन् । अदुवाखेती पनि गरिरहेकी रहिछन् । वार्षिक ८० हजारको अदुवा बेच्न उनी सफल भएकी छन् ।

महिला सञ्जालमा आबद्ध भएपछि साथीहस्ताभ घुलमिल हुन सकिने उनले बुझेकी छन् । पहिला धान, मके रोपेर बस्ने प्रीतिकुमारी अहिले टनेलमा गोलभेडा खेती, काउली खेती गरेर आम्दानी स्रोत बढाइरहेकी छन् । आत्मनिर्भरतातिर पाइला बढाइरहेकी छन् ।

विभिन्न किसिमका तालिम लिएकाले उनको आत्मनिर्णय गर्ने क्षमता पनि विकास भएको छ । कुनै पनि घरायसी निर्णय गर्नुपरेमा अब उनले अस्को भर पर्नुपर्ने अवस्था छैन । उनी जानेका कुरा बोल्न सक्ने र अन्यायको विरुद्धमा बोल्न सक्ने भएकी छिन् । श्रीमानको मात्र कुरा सुन्ने परम्परा अब हट्दै गएको रहेछ । समाजको स्पान्तरण, जीवनको स्पान्तरण हुने सिलसिला फास्टारमा पनि जारी छ, जारी नै रहोस् ।

निर्मला हिमदुड  
सरिखेत, मकवानपुर



## गृहिणीदेखि उपप्रमुखसम्म

गाउँपालिकाको उपप्रमुख पदमा उठ्दा र त्यसमा विजय प्राप्त गर्दा आज सपनाजस्तो लाग्छ उनलाई । निर्वाचनमा विजय भएपछि उनमा थप जिम्मेवारी बोध भएको छ । परिवारबाट उनलाई राम्रो सहयोग मिलेको छ । उनी अर्थात् निर्मला हिमदुडलाई ।

जीवनमा संघर्ष धेरै गरिन् उनले । खुद्दा तान्ने प्रवृत्ति भएको समाजमा सकारात्मक सोचका साथ काम गर्ने मानिसलाई सजिलो स्पमा लिइँदैन । सामाजिक काम गर्नेलाई राम्रो-नराम्रो दुवै तरिकाले सोच्ने मानिस हुने रहेछन् ।

सेयर एन्ड केयरले यस ठाउँमा मानव स्वतन्त्रता परियोजना सञ्चालन गन्यो । कुड्ले क्रियाशील महिला समूहमा उनी सदस्य भइन् । परियोजनाबाट विभिन्न क्षमता विकास, नेतृत्व विकास, दिवसीय कार्यक्रम व्यवस्थापन तालिम गोष्ठीमा नियमित स्पमा सहभागी भइन् । यसरी कार्यक्रममा सहभागी हुँदा महिला अधिकार, गाउँमा हुने महिला हिसा, घरेलु हिसा, मानव बेचबिखन र बालविवाहको बारेमा बुझिन् । साथै यस्ता किसिमका गतिविधिहरू न्यूनीकरण गर्नका लागि सबैको साथ र सहयोग चाहिने उनले बुझिन् । मानव बेचबिखन तथा बालविवाह न्यूनीकरण गर्न विभिन्न दिवसीय जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरूको नेतृत्व गर्दै गइन् । यसरी कार्यक्रम गर्दा व्यक्तिदेखि संघसंस्थाबाट पनि आर्थिक तथा मानवीयका साथै भौतिक सहयोग प्राप्त भयो । जसले गर्दा उनलाई भनै समाजसेवामा लाग्ने होसला जाग्यो ।

गाविसमा हुने हरेक बैठक तथा कार्यक्रममा उनलाई बोलाउन थालियो । हाल उनी स्वारथ्य चौकी व्यवस्थापन, विद्यालय व्यवस्थापन, महिला सहकारीलगायत जिल्ला महिला सञ्जालमा समेत सदस्य भएर समाज सेवा

गरिरहेकी छिन् । गाविसकमा महिला शीर्षकको लागि बजेट छुट्याउन लगाई महिलालाई प्रत्यक्ष फाइदा हुने आयआर्जनका कार्यक्रम सञ्चालन गर्दैछिन् । गाउँमा कुनै हिसात्मक कार्य गर्न खोजेमा उनको नाम लिनेबितिकै त्यस्ता व्यक्तिहरू डरले काम्छन् । गल्ती गर्ने व्यक्ति तथा समूहलाई गल्तीको अवस्था हेरेर सम्पाउने, बुझाउने र नमानेमा अन्य कारबाहीका लागि संघसंस्था तथा सरकारी कार्यालयको सहयोग लिन्छिन् । साथै सिम्पानी देउकोट सरीखेत सडक खण्डको स्तरोन्ति गर्न गठित उपभोक्ता समितिमा उनलाई अध्यक्ष पदमा सर्वसम्मत निर्णयका साथ चयन गरियो । सञ्जाल समूहलाई पुनर्गठन गरी अध्यक्ष पदमा उनको नाम सिफारिस भयो । उनले पनि सहजै स्वीकार गरिन् ।

गाउँमा हुने मानव बेचबिखन, महिलामाथि हुने थिचोमिचो, ज्यादतीको बारेमा सञ्जालको प्रतिनिधित्व गर्दै अवाज उठाउन थालिन् । स्थानीय व्यक्तिद्वारा बेच्न खोजिएका सजन चेपाउ भन्ने १३ वर्षीया बालकलाई दुई हप्ताभित्र फर्काउन सफल पनि भइन् । महिला हिसा गर्ने व्यक्तिहस्ताई कारबाहीका लागि अदालतसम्म पुऱ्याइन् । मानव बेचबिखन तथा बालविवाह न्यूनीकरण गर्न विभिन्न जनयेतनामूलक कार्यक्रमको नेतृत्व गर्दै गइन् । महिलामाथि हुने हिसा रोक्न उनी लागिन् । भारत पुगेका बालबालिकाको पनि उद्धार गरिन् ।

महिला सञ्जाल र समूहमा सक्रिए भएपछिको जीवनमा धेरै स्पान्तरण भएको उनको भनाइ छ । पहिला केही कुरा बोल्न आफ्नो परिचय दिन नसक्ने उनी आज केही कुरा नगरी आफ्ना अनुभव, आफूलाई लागेका कुरा सम्बन्धित ठाउँमा राख्न सक्ने भएकी छिन् । महिला साक्षर भएमा समाज शिक्षित हुन्छ भन्ने कुरा उनले रास्ररी बुझेकी छन् । आज महिला साक्षर भएर आफ्नो नाम लेख्ने भएकोमा पनि उनी खुसी छन् ।

भन्छिन्, -‘गृहिणी भएर घर सम्हालियो । जीवनमा दुःख धेरै गरियो । सेयर एन्ड केयरका कार्यक्रमहरूले गाउँको मुहार हसिँलो बनायो । पहिला थोरैले मात्र चिन्ने म आज धेरैसँग परिचित छु । गाउँका समस्यालाई हल गर्न सक्ने भएको छु । समूह र सञ्जालमा सक्रिय हुँदै आज उप-प्रमुखसम्म हुनु मेरा लागि कुनै बेला सपना मात्र थियो । आज त्यो पनि पूरा भएको छ । यसले मलाई समुदायप्रति थप जिम्मेवार बनाएको महसुस गरेको छु ।’

सुनमाया ब्लोन  
राक्सीराड, मकवानपुर



## मेहनतले बनायो सुनमायालाई

मकवानपुर जिल्लाको राक्सीराड गाउँपालिका-४ मा सुनमाया ब्लोन भेटिइन् । ०६८ सालअगाडि उनको दिनचर्या घाँसदाउरा र चुलाचौकामा बिल्ने गर्दथ्यो । जब उनी महिला सञ्जालको संयोजक बनिन्, त्यसपछि उनले महिला हक र अधिकारका बारेमा थाहा पाइन् । आफूले जानेका कुरा साथीहरूलाई पनि सिकाइन् । परिवार र समाजबाट राम्रो साथ सहयोग पाएपछि केही गर्न सकिन्छ भन्ने हिम्मत जुटाइन् । दुइटा बाख्राबाट सुरु भएको उनको बाख्रापालन अहिले साठीवटा पुगेको छ । राक्सीराड गाउँपालिकाकै सबैभन्दा मेहनती महिला बनिन् । सेयर एन्ड केयरबाट गठित महिला सञ्जालकी अध्यक्ष पनि छिन् ।

स्थानीय तहको निर्वाचनमा राक्सीराड गाउँपालिका-४ बाट वडा सदस्यमा निर्वाचित भइन् । नयाँ मानिससँग कसरी बोल्ने होला भनेर अन्योलमा रहने ब्लोन वडा सदस्यमा निर्वाचित हुनु पनि ठूलो उपलब्धि हो । महिला सशक्तीकरण र सामाजिक विकास नै अबको उनको लक्ष्य हो ।

साँच्यै हरेक व्यक्ति आफैमा एउटा कथा हो । आफूमा भएको क्षमता प्रस्फुटन गर्ने उचित वातावरण भएमा समाज स्पान्तरण हुन्छ र जीवनको पनि । सुनमायाको जीवन त स्पान्तरण भयो । आशा गरौ, अस्को पनि पक्कै हुनेछ ।

सुकुमाया भोत्कान,  
भार्ता, मकवानपुर



## परिवर्तन भएकै मान्छु

नौलो मानिस देख्दा के भन्ने र कसरी बोल्ने जस्तो लाग्थ्यो । अहिले बोलिहाल्न मन लाग्छ । अहिले मेरो सोचाइमै परिवर्तन भएको छ । मेरो मात्र हैन, धेरै महिला दिदीबहिनीहस्को सोचाइ, बुझाइ र व्यवहारमा परिवर्तन भएको छ । जीवनपर्यन्त शिक्षा ६ महिना पढ्न आएँ । छापा अक्षर चिन्न सकौं । समाजमा हाम्रो आवश्यकता के हो बुझ्न पाएँ । विकास निर्माण र अन्य कार्यक्रममा महिला सहभागिताको महत्त्व बुझें । मलाई लाग्थ्यो, मैले जे गरे, त्यो नै ठीक हो । तर त्यसो होइन रहेछ । विस्तारै समा चेतना बढ्यो । सबैको हितमा हुने काम गरेमा नै सबैले राम्रो मान्न रहेछन् । हामी सहरबाट टाढा बसे पनि अलिङ्गिले चेतना बढेको मैले पनि अनुभव गरेकी छु ।

महिला शिक्षित हुनु भनेको परिवार शिक्षित हुनु रहेछ । महिला साक्षर भयो भने पहिला आफ्नो घरव्यवहार सुनिश्च । विस्तारै समाज पनि सुनिश्च । हामीले उमेरमा पढ्न नपाए पनि अहिलेका भाइबाहिनी कोही पनि निरक्षर हुनु हुँदैन । छोरीको पढाइ परिवारको भलाइ भन्ने सुनेकी थिएँ । साँच्चै हो रहेछ ।

मान्छेमा चेतनासँगै मानव बेचबिखन समस्या पनि कम हुँदै गएको छ । यससम्बन्धी चेतनाले यो समस्या केही न्यूनीकरण भएको छ ।

भार्ता क्रियाशील महिला बचत तथा सहकारीबाट महिला दिदीबहिनीले सेवा पाइरहनुभएको छ र लाभ लिइरहनुभएको छ । सेयर एन्ड केयरबाट ३५००० घुम्ती कोष उपलब्ध भएको थियो । त्यो घुम्ती कोषलाई महिला दिदीबहिनीले प्रयोग गरिरहेका छन् । सहकारीमा पनि आफ्नो कमाइको केही भाग बचत गर्न थालेका छन् ।

पहिला सय पचास रूपैयाँका लागि पनि घरपरिवारको भर पर्नुपर्ने महिला दिदीबहिनीले बाख्ना कुखुरा पालेका छन् । खेती गरेका छन् । सहकारीमा बचत गरेका छन् । तीस-चालीस हजारसम्म सहकारीबाट ऋण लिएर व्यवसाय गरेका छन् । आफ्नो लागि आफैले काम खोजेका छन् ।

भार्तामा सात सय घरधुरी होलान् । त्यसमा आधा जीवनमा केही परिवर्तन आयो । अबका दिनमा बाँकीको जीवनमा पनि केही परिवर्तन भएमा राम्रो हुने थियो । स्थानीय स्तरमा उत्पादित वस्तुहरू बिक्री गर्ने बजार भइदिएमा राम्रो हुने थियो ।

सेयर एन्ड केयरसँग हाम्रो नडमासुको सम्बन्ध बनेको छ । यस संस्थाले बोल्न नसक्ने हामीलाई बोल्न सक्ने बनायो । अक्षर नचिन्ने हामीलाई अक्षर चिनायो । तालिम र सीपहरू दियो । हाम्रो मानसिकतामा परिवर्तन गरायो । धेरै प्रकारका सहयोग पुर्याएर यस संस्थाका रमेश खड्का सरलाई धेरैधेरै धन्यवाद दिन चाहन्छु । हामीलाई जरै अन्य ठाउँका दिदीबहिनीको जीवनमा पनि परिवर्तन आउन सकोस् । हार्दिक कामना गर्न चाहन्छु ।

वैकुण्ठ थापा  
सिंक्रेन, नुवाकोट



## संस्थाले विश्वास जित्यो

‘जाग लम्क चम्क हे नौ जवान हो

आफै ढंगले नयाँ रंगले देश सिंगार्न यो’

गीतकार रत्नशमशेर थापाले रचना गरेको यो गीतले देशभक्तिको सन्देश दिन्छ । देश निर्माणका लागि काँधमा काँध मिलाउन अभिप्रित गर्छ । एकता सूत्रमा बाँध्छ । राष्ट्रसेवामा लागेका नौजवानका लागि त भनै ऊर्जा थप्छ ।

देशको सेवा गर्छु भनेर मात्र हुँदैन । साँच्चै छाती चौडा बनाएर अगाडि उभिनैपर्छ । शिवपुरी गाउँपालिका- ४ का वैकुण्ठ थापाले पनि यो भावलाई बुझे । नेपालीको इतिहास बिर्सेनन् । जवान हुँदा नेपाली सेनामा भर्ती भए । देशको सेवा गरे । उनी नेपाली सेनामा रहेंदा जागे । लम्के अनि चम्के पनि । आजभन्दा २४ वर्षअगाडि नेपाली सेनाबाट अवकाश लिए र सामाजिक काममा संलग्न हुँदै गए । पछि सेयर एन्ड केयर नेपालसँग पनि नजिक भए ।

उनले गाउँको बारेमा धेरै कुरा सम्भिए । कहिले गाउँलाई सम्झँदासम्झँदै बिर्से । कहिले बिर्सदाबिर्सदै सम्झे । मातृभूमिको सेवा गर्ने शपथ लिएपछि धेरै ठाउँमा उनी पुगे । पहिला आफू जन्मेको गाउँठाउँलाई समय दिन नसके पनि अहिले पूर्णस्थमा उनी सामाजिक कामप्रति लागिरहेका छन् ।

उनी सम्फन्छन् विगतका कुरा-

जागिर छोडेर आउँदा गाविससम्म बाटो थिएन । बाटो चाहिन्छ भन्ने ज्ञान पनि मानिसमा थिएन । कोही मानिस बिरामी भयो भने डोकोमा बोक्नुपर्ने अवस्था थियो । सुत्केरी गराउन महिलालाई अस्पताल लैजान

बाटोकै समस्या थियो । यस्ता समस्याबाट छुटकारा पाउन उनले शिवपुरी गल्छे भन्ने ठाउँबाट बाटो निर्माणका लागि आफ्नो अध्यक्षतामा बाटो बनाउने कार्य सुरु गरे ।

तर त्यतिबेला उनलाई सहयोग गर्ने कोही भएन । सहयोग त परको कुरा । बाटोका लागि जग्गा दिन्न भनेर गाउँलेले उनीसँग भगडा गरे । काठछु, मार्छु सम्मको धम्की दिए । तर बन्दुकबाट निस्केको गोली भै उनको बोली पनि फिर्ता भएन । नबुझेकालाई बुझाउन केही समय लाग्यो । केही दुःख भयो । त्यो वर्ष आएको बजेटले नपुगेपछि आफ्नै पैसा बाटो बनाउन खर्च गरे । अर्को वर्ष बजेट निकासा भयो । बाटो बन्यो । बिजुली बत्तीको पनि व्यवस्था भयो । सिंगो गाउँ नै फिलिमिली भयो ।

उनले किनेर राखेको जग्गामा स्वारथ्य संस्था बनाउन सेयर एन्ड केयर नेपालले सहयोग गन्यो । अहिले स्वारथ्य संस्थामा सुत्कर्षी गराउने सुविधा थपिएको छ । कुखुरेबाट जाने एउटा काठको पुल थियो । बच्चाहरू खोलामा खस्थे । सबैको पहलमा त्यहाँ फलामे पुल बन्यो । विस्तारै विकासको कामले निकास पायो ।

### उनी थप्छन्-

‘पहिला-पहिला गाउँले बाठा थिएनन् । दुईचारजना मानिसले बोलेका भरमा समाज चलिरहेको थियो । काम नभए पनि कुरा मीठा हुन्थ्ये । तर अहिले सबैजना सजग भएका छन् । बाठा भएका छन् । सेयर एन्ड केयरले शिक्षा, स्वारथ्य र महिला सशक्तीकरणको क्षेत्रमा महत्वपूर्ण काम गरेको छ । हरेकका लागि समूह गठन भएको छ । अस्त्रो अगाडि बोल्न नसक्ने, बाहिर आउन नसक्ने महिला बोल्न सक्ने भएका छन् । स्पान्तरणको यात्रामा यहाँको समुदाय पनि सहभागी भएको छ ।’

महिला सशक्तीकरण मात्र नभएर कृषि क्षेत्रमा पनि सेयर एन्ड केयरको भूमिका उल्लेखनीय रहेको छ । तरकारी खेतीका लागि विभिन्न तालिम सञ्चालन भए । भ्रमण भए । त्यस तालिममा उनी पनि सहभागी भए । सेनाको जागिरबाट अवकाश त पाए, तर कृषि तालिम पाएपछि उनले फेरि जागिर पाए आफ्नै ठाउँमा । एउटा माछापोखरी बनाए । तरकारी खेतीका लागि टनेल बनाए ।

उनले भने, 'बाबु बाजेदेखि कृषि कर्म गरे पनि हामी अझै अनभिज्ञ रहेछौं। खेतीका लागि सक्षम भएका रहेनछौं। धेरै कुरा सिकियो। थोपा सिँचाइ सिकियो। च्याउको बीउ उमार्न सिकियो। अर्गानिक खेती गर्न सिकियो। कृषि पेसालाई व्यावसायिक बनाउन सिकियो। पहिला टनो भनेको के हो? धेरैलाई थाहा थिएन। तालिमपश्चात् मैले पनि टनेल बनाएँ। अहिले टनेलमा पनि मौसमी बेमौसमी तरकारी फलेका छन्। बाँझो रहने करेसाबारी हराभरा भएका छन्।'

उनी आफूले जानेका कुरा अस्लाई सिकाउँछन्। सामाजिक काममा लागिपरेका छन्। सामाजिक काम गर्दा जनताको साथसहयोग पाइरहेका छन्। सबैभन्दा ठूलो कुरा समुदायको विश्वास उनमा रहेको छ। स्वाभिमान, इमानदारी र नैतिकता जागिरे जिन्दगीमा उनले धेरै सिके। त्यसैले लोभलालच र बैमानीको बाटो कहिल्यै लिएनन्।

सेयर एन्ड केयर आएपछि पनि परिवर्तन धेरै भए। मानिसहरू गाउँमा सम्भावना खोज्दै काममा लागे। सबैभन्दा ठूलो कुरा महिला सशक्त भए। महिलाले कार्यक्रममा के बोल्ने, कसरी बोल्ने सबै सिके। आज प्रत्येक गाविसका महिला समूहमा ५ लाख, ६ लाख बचत जम्मा भइसक्यो। अहिले जहाँ पनि महिलालाई प्राथकितामा राखिएको छ। ३३ प्रतिशत महिलाको सहभागी अनिवार्य भएको छ। अहिले महिलाहरू हिसाब खोज्ने र अधिकारका आवाज उठाउन सक्ने भएका छन्।

थापाले थपे, 'समाजमा केही गर्नुपर्छ भन्ने भाव भएको मानिस कमै भेटिन्छन्। यस्तो विरलै भेटिने मानिसमध्ये रमेश खड्का एक हुनुहुन्छ। उहाँको योगदानलाई बिर्सन सकिँदैन। एकदम सिम्पल भएर हिँड्ने र गाउँमा आउँदा सबैलाई समान नजरले हेर्ने उहाँ आफू सानो बनेर काम गर्नुभएको मैले देखेको छु। संस्थाले यहाँबाट सबैको विश्वास जितेको छ। कार्यक्रम सकाएर जाँदा एक असल अभिभावकले छोडेको अनुभव हुँदो रहेछ। यहाँका जनतालाई ब्युँझाई जागिरे बनाइदिनुभएकोमा संस्थाका सबैलाई धेरैधेरै धन्यवाद दिन चाहन्छु।'

कुलबहादुर तामाङ  
छाप, नुवाकोट



## नबुभूनेहस्ले बुभ्न सके

म ०४८ सालदेखि सामाजिक काममा बढी चासो राख्दै आएको छु । गाविस अध्यक्ष भएर काम गरियो । सुरुमा सेयर एन्ड केयर भनेको के हो भन्ने बुझेको थिइनँ । आफ्नो गाउँमा नयाँ संस्था आएर काम गर्न भनेको सुन्दा सुरुमा त्यति विश्वास लागेन । त्यसैले उहाँहस्लाई पहिला लिखुमा लगानी गरेर देखाउनुहोस् अनि छाप गाविसको बारेमा सोचौला भन्नौ ।

लिखुमा पनि उहाँहस्ले कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै जानुभयो । त्यहाँको समुदाय र व्यक्तिमा विस्तारै स्पान्तरण देखिन थाल्यो । सामुदायिक विकासका लागि आएको संस्थालाई काम गर्न नदिएको खण्डमा हामी निकै पछि पर्ने महसुस भयो । त्यसपछि हामीले उहाँहस्लाई काम गर्न सहज वातावरण बनायाँ ।

संस्थाले काम गर्दै जाने क्रममा 'यो सामाजिक संस्था हो र समुदायको विकास नै यसको मर्म रहेछ' भन्ने हामीले बुझ्यौ । अन्य संस्थाको तुलनामा यो संस्था विल्कुल फरक रहेछ । अन्य संघसंस्थाले अनुदान दिने, भौतिक सुधार र निर्माणका कामलाई जोड दिएको देखिन्थ्यो । तर सेयर एन्ड केयरले योभन्दा फरक भएर काम गन्यो । आफ्ना कर्मचारीलाई गाउँमै खटाएर सामुदायिक सशक्तीकरणमा जोड दियो । कामको नियमित अनुगमन गरी समुदायको मूल्यांकन गरेको अनुभव हामीलाई गराएको छ । संस्थाको पहलमा महिला सशक्तीकरण, महिला सहकारी, महिला सञ्जाल, गरिब विद्यार्थीका लागि छात्रवृत्ति प्रदान, पुस्तकालय सहयोग, सिँचाइ, चर्पी बनाउन सहयोग, सरसफाइलगायतका महत्त्वपूर्ण काम भएका छन् ।

यसो भनिरहँदा म एउटा तीतो अनुभव सम्फन्छु । हामीले एउटा भवन बनाएका थियौ । भवनको छानो खरले छाएको थियो । एक दिन हावाहुरीले भवनको छानो बिगान्यो । भवन बलियो बनाउने कुरा राख्यौ । मैले दुइटा कोठाका लागि जस्तापाताको सहयोग गर्ने कुरा भयो । दुःख गरियो । अन्त्यमा भवन बन्यो, तर समाचारमा समुदाय र महिला समूहको सक्रियतामा भवन निर्माण भयो भनेर आयो । मेरो नाम कही आएन । यो समाचारको मैले विरोध गरें । सेयर एन्ड केयरको पनि घोर विरोध गरें । गाउँले बोलाइयो । १५-२० दिन भवनमा ताल्या लाग्यो । पछि सेयर एन्ड केयरसँग वार्ता भयो । नाम छुटेको कुरा सम्भाउनुभयो । समस्याको समाधान भयो । मैले भवनको ताल्या खोलें । त्यतिखेर गाउँलेले मलाई सेयर एन्ड केयरसँग घूस खाएको आरोप लगाए । विस्तारै सम्बन्ध राम्रो हुँदै गयो । यसरी समझदारी गर्दै नबुझेकालाई बुफाउँदै यो संस्थाले काम गर्दै गयो ।

संस्थाको कार्यक्रमबाट समुदायमा आएको सकारात्मक सोच र चेतनाले हामीलाई पनि सामाजिक काम गर्न ऊर्जा मिलेको छ । समाज स्पान्तरणको अभियान लिएर यो संस्था आएको रहेछ ।

सेयर एन्ड केयरले यहाँ कार्यक्रम गरेकोमा खुसी लागेको छ । ६ वर्षको अवधिमा समुदायलाई अगाडि ल्याएको छ । यस ठाउँमा जति प्रगति भएको छ, अरु ठाउँमा पनि त्यस्तै होस् भन्ने शुभकामना दिन चाहन्छु ।

नारायण श्रेष्ठ  
तलाखु, नुवाकोट



## स्वास्थ्य र सरसफाईमा विकास

म सुरुमा आउँदा यहाँको अवस्था दुःखदायी थियो । स्वास्थ्य संस्थाका लागि भवन पनि थिएन । हामीले स्कूलको एउटा कोठामा बसेर काम गरेका थियौ । तर अहिले एकदमै राम्रो भइरहेको छ । हामीले सुरुमा माइक्रो प्लान बनायौ । कमिटी बनायौ ।

तलाखुमा सुरुका दिनमा बिरामीको उपचार गर्ने काम मात्र हुन्थ्यो । अहिले वर्धिडको सेवा पनि सञ्चालनमा छ । २३ जनालाई सेवा दिन हामी सफल भएका छौं । हामीले यहाँ उपचार गर्ने नसक्ने बिरामीलाई थापाथली र टिचिडमा पठाउने गर्दछौं । हामीले सरकारी हस्पिटललाई नै प्राथमिकता दिने गरेका छौं । डेन्टलको सेवा यहाँ छ । इनप्लान्ट राख्ने सेवा छ, आईसीटी सेवा छ ।

तलाखु र छापबाट स्वास्थ्य संस्थामा उपचारका लागि बिरामी आकउनुहुन्छ । पहिला त यहाँ प्रायः भाडापछलाका बिरामी धेरै आउनुहुन्थ्यो । अहिले त्यस्तो रोग छैन, तर दीर्घरोगीहरू आउने भएकाले चिन्ता बढेको छ । पथरी, एपेन्डिक्सका केसहरू कम मात्रामा आए पनि दम, प्रेसर, सुगरका बिरामी बढेका छन् ।

स्वास्थ्यसम्बन्धी सचेतनामा अहिले धेरै फरक भएको छ । पहिला स्वास्थ्यसम्बन्धी चेतना अभाव थियो । बच्चालाई खोप लगाउनुपर्छ भन्ने कुरा बुझाउन पनि गाड्हो थियो । तर अहिले खोप लगाउनेदेखि लिएर स्वास्थ्य परीक्षण गराउने विषयमा सुधार आएको छ ।

हाम्रो मात्र प्रयासले स्वारथ्यसम्बन्धी कुरा गाउँ-गाउँमा पुऱ्याउन सकिंदैन । त्यसैले हामीले मात्र नभएर विद्यार्थी, संघसंस्थाबाट पनि स्वारथ्यसम्बन्धी सुचना गाउँ तथा समुदायमा प्रवाह हुन्छ । जसले गर्दा कार्यक्रम थप प्रभावकारी भएका छन् ।

म तलाखुमा २०६० सालदेखि कार्यरत छु । सेयर एन्ड केयर संस्था यहाँ २०६८ सालमा आएपछि उहाँहरूले सबै क्षेत्रका व्यक्ति र वर्गलाई समेटेर सर्व गर्नुभयो । योजना बनाउनुभयो । उहाँहरूले समुदायका व्यक्तिहरू सबैलाई सशक्तीकरण गरेर काम गर्नुपर्छ भन्ने भावना जागृत गराउनुभयो । पहिला महिलाहरू चेकअप गर्न गाड्हे मान्ने र बोल्न पनि गाड्हे मान्ने गर्थे । स्वारथ्य समस्या लाजले भन्न डर मान्ये । पहिला बाटोमा भेट्दा बोल्न डराउने महिला आफूमा भएको समस्या खुलेर भन्न सक्ने भए । उहाँहरूलगायत हामी सबै लागिपरेर कार्यक्रम गरायाँ । अहिले मानिसहरूको बोल्ने तथा अन्य बानीहरूको पनि विकास भएको छ । महिलाहरू आफै कार्यक्रम चलाउन सक्ने भएका छन् ।

सेयर एन्ड केयरले व्यक्तिलाई भन्दा पनि संस्था र समूहलाई धेरै सहयोग गरेको छ । स्वयम्सेविकाको क्षमता अभिवृद्धि गर्न तालिम उहाँहरूले दिनुभयो । जसले गर्दा परामर्शलाई धेरै सहयोग गन्यो । विशेष परिस्थितिमा घरमा प्रसूति गराउने तालिम दिनुभयो । त्यसले पनि धेरै प्रभाव पान्यो । उहाँहरूले स्वयम्सेविकालाई जडीबुटीसम्बन्धी तालिम दिनुभयो । त्यसले पनि धेरै राहत पुग्यो । स्वयम्सेविकालाई प्राथमिक उपचार गर्न ड्रेसिङ औषधि उपलब्ध गराउनुभएको थियो । प्राथमिक उपचारको कीटहरू पनि सहयोग गर्नुभएको थियो । कुपोषित बच्चा छ कि छैन भनेर हामीले हरेक महिनाको फिल्डमा हेर्ने गरेका छौं । बच्चाको तौल नाप्ने मैसिन पनि उहाँहरूले सहयोग गर्नुभएको छ ।

महिला स्वयम्सेविकाको अक्षय कोषमा आर्थिक सहयोग गर्नुभयो । यो हाम्रो लागि धेरै टूलो सहयोग हो । स्वयम्सेविकाको कार्यक्रममा पनि धेरै सहयोग भयो । हामीलाई उहाँले रडेचरको सहयोग गर्नुभयो । स्वारथ्य अभियानका क्रममा पनि धेरै सहयोग रहेको छ । भूकम्पले स्वारथ्य चौकी भत्कियो । औषधिलाई घामपानीबाट जोगाउन अस्थायी टहरा बनाउन उहाँहरूबाट सहयोग मिल्यो ।

चर्पी बनाउन हामीले जनयेतनामूलक कार्यक्रम गर्याँ र सफल पनि भयो । संस्था र हामी सबै मिलेर यस तलाखु गाविसलाई खुला दिसामुक्त क्षेत्र बनाउन सफल भयो ।

हामीलाई भवनको आवश्यक थियो । भवन विस्तारै बन्दैछ । हामीले ल्याएको औषधि भित्र राख्न पाएका छौं । हामीले एम्बुलेन्सको व्यवस्था गर्न सकेका छैनौं । गर्भवती चेक अप गर्नका लागि मिनीभिडियो प्लान राखेका छौं । त्यो पनि गर्न बाँकी छ । चेतनास्तर अझै बढाउन र हाम्रो संस्थाको सेवा अझै केही प्रभावकारी बनाउनुपर्न देखिन्छ । हामी अस्पतालबाट निस्केको नजल्ने सामान छुट्टै व्यवस्था गर्छौं, वर्धिड सेन्टरबाट निस्कने फोहोरहरू छुट्टै व्यवस्थापन गर्छौं । डेट सकिएका औषधि फिर्ता गर्दछौं ।

सुरुमा यहाँ आउँदा केही थिएन । न्युट्रल थियो । सपना बुनियो । साथीहस्माफ कुरा राखियो । छलफल गरियो । सबैको साथ र सहयोग भयो । सबैले उत्तिकै मेहनत गर्नुभयो ।

सेयर एन्ड केयर अरु संस्थाभन्दा फरक रहेछ । हरेक संस्थाको काम गर्न तरिका फरक हुन्छ । मानिसहरू पैसा र सामान दियो भने मात्र खुसी हुन्छन् । समुदायमा चेतना अभिवृद्धि गराउने शैली राम्रो छ । आमा समूहबाट हुन्छ कि किशोरी समूहबाट हुन्छ, उहाँहस्ले चेतना र जीवन स्तर उकास्ने काम गर्नुहुन्छ । उहाँहस्को सोच पनि एकदमै प्रभावकारी रहेछ । यो राम्रो पाठो हो । अझै संस्थाको काम भइरहोस् । समाज स्पान्तरणको यात्रा जारी रहेस् ।

कमल मोत्तान  
राक्सीराड, मकवानपुर



## पौरखीलाई कर्म सिकायो

राक्सीराड गाउँपालिका- ५ का स्थायी वासिन्दा हुन् कमल मोत्तान । उनी स्थानीय समाजसेवीको स्थमा परिचित छन् । समाजमा हुने विभिन्न कार्यक्रममा उनको सक्रिए सहभागिता रहने गरेको छ । समुदायको समस्यामा भिजेर आफू जन्मेको ठाउँको सेवामा लाग्दा असाथ्यै आनन्द लाग्ने उनी बताउँछन् ।

भनिन्छ- महिला र पुरुष एक रथका दुई पांग्रा हुन् । महिला साक्षरता समाज परिवर्तनको एउटा आधार हुनसक्ने उनको बुझाइ छ । जबसम्म महिलाप्रति मानिसको हेराइ र उनीहस्तको दृष्टि परिवर्तन हुँदैन र जबसम्म महिलालाई उनीहस्तको हक अधिकार प्राप्त हुँदैन, समाज विकासको सपना आधा अधुरो रहन्छ । त्यसैले जुनसुकै कार्यक्रम वा अवसरमा महिला र पुरुष दुवैको समान उपस्थिति हुनुपर्नेमा उनी जोड दिन्छन् ।

समाजमा राम्रा-नराम्रा दुवै प्रकारका मानिस हुन्छन् । राम्रो काम गर्न चाहनेको खुट्टा तान्ने प्रवृत्ति हाम्रो समाजमा छ । यो पक्कै पनि राम्रो कुरा होइन । सके सबैले सहयोग गर्नुपर्छ । नसके अस्तको काममा वाधा हाल्ने र दुःख दिने काम कसैले कहीबाट गर्नु हुँदैन ।

व्यक्ति-व्यक्ति मिलेर परिवार बन्छ । परिवार-परिवार मिलेर समाज बन्छ । समाज-समाज मिलेर सिंगो राष्ट्र बन्छ । त्यसैले समाज र देश विकासका लागि सर्वप्रथम मानिसले आफ्नो सोचमा परिवर्तन गर्न जरुरी छ । आफूमा समाजप्रतिको सकारात्मक सोच विकास गर्न जरुरी छ । यसैले हो समाज बनाउने र यसैले हो देश बनाउने ।

राक्सीराडमा पिछडिएको महिला दिदीबहिनीहरू आफ्नो हक अधिकारका  
लागि सचेत भई अन्याय र अत्याचारविरुद्धको आवाज बुलन्द बनाएर आउनु  
एउटा महत्वपूर्ण उपलब्धि हो । उनको गाउँमा ७० प्रतिशत महिला साक्षर  
भइसकेका छन् । विभिन्न कार्यक्रम ल्याएर सबै महिला साक्षर होउन् भन्ने  
उनको चाहना छ ।

सानुकान्छा थिंड

भार्ता, मकवानपुर

## शुभ संकेत देखियो



आफ्नो पेसा नै समाज सेवा ठान्ने सानुकान्छा समाजसेवीले अस्को समस्यालाई आफूले सकेको स्थानबाट सहयोग पुन्याउनुपर्छ भन्ने धारणा राख्छन् । कतिपय अवस्थामा अलपत्र परेका बिरामीलाई सहयोग गर्नु समाज सेवा हुन्छ, नबुझेका कुरा बुझाउनु, अन्योलमा परेका मानिसको गाँठो फुकाइदिनु पनि एक प्रकारको समाज सेवा नै हो ।

एउटा समाजसेवी भएपछि आफ्नो दुःख बिर्सेर पनि अस्का सेवा गर्न मन लाग्दोरहेछ । 'भार्ता' आफू जन्मेको ठाडँको विकास कसरी होला भन्ने चिन्ता उनलाई सधैं हुने रहेछ ।

आज भार्तामा विस्तारै महिला दिदीबहिनी जागरूक हुँदैछन् । साक्षरता दर बढिरहेको छ । यो खुसीको कुरा हो ।

सामाजिक काममा महिला सहभागिता बढिरहेको छ । पहिला कुनै कार्यक्रममा महिला सहभागिता अनिवार्य थिएन । त्यसो भएपछि उहाँहरू चुलाचौकामा सीमित हुनुहुन्थ्यो । आफ्नो अधिकारका बारेमा पनि उहाँहरू अन्योलमा हुनुहुन्थ्यो । नयाँ मानिसको अगाडि परिचय दिन नसक्ने अवस्थामा हुनुहुन्थ्यो । तर अहिले विभिन्न समूहहरू गठन भएपछि कार्यक्रमहस्तमा सहभागिता बढेपछि महिलामा चेतना वृद्धि भएको छ । नेतृत्व तहमा पुगेका छन् महिला । जीवन स्पान्तरण हुँदैछ । यो समाजको परिवर्तन र विकासका लागि शुभसंकेत हो ।

सूर्यमान थिङ  
कालिकाटार, मकवानपुर



## परिवर्तन धेरै बाँकी छ

मानिसहरू विभिन्न तरिकाबाट समाजमा योगदान गरिरहेका हुन्छन् । कसैले व्यक्तिगत फाइदाका लागि पनि काम गर्दछन् । समाजमा आफ्नो हैसियतले सकेको काम गर्दै आएको छु । समाजमा आएको विकासको कुरा, खानेपानी, बाटो, स्कूल, पुल निर्माण गर्न सरोकारवाला र विभिन्न संघसंरथासँग पहल हुँदै आइरहेको छ ।

केही मानिसले सामाजिक कामको नाममा आफ्नो र परिवारको स्वार्थ हेरेर काम गरिदिनाले सामाजिक काममा साच्चै रमाउनेलाई पनि राम्रो नजरले नहेरेको अवरथा छ । राम्रै उद्देश्य लिएर हिँडेको मानिसलाई पनि अनेक शंकाउपशंकाले हेर्ने गरिन्छ । यो दुःखद कुरा हो । त्यसैले अस्ले जेजे भने पनि सच्चा मनले काम गरेको छ भने आफ्नो कामले त्यस्ता मानिसको नकारात्मक सोचलाई जिल्न सकिन्छ ।

सेयर एन्ड केयर कालिकाटारमा प्रवेश भएको पाँच वर्ष पूरा भयो । यो अवधिमा हामी सँगै रहेर अगाडि बढ्यौ । सेयर एन्ड केयरमार्फत महिला समूह र सञ्जालहरू गठन भएका छन् । केही बोल्न नसक्ने महिला दिदीबहिनी स्टेजमा गएर बोल्न सक्ने हुनुभएको छ । सेयर एन्ड केयर नेपाल आएपछि सामाजिक काम गर्न हामीलाई थप ऊर्जा मिलेको मैले महसुस गरेको छु । मैले पनि काम गर्ने केही नयाँ टेक्निकहरू पाएँ । पाँच-छ वर्षको अन्तरालमा संस्थाले परिवर्तनका कुरा ल्याएको छ । बाटो, विद्युत् नभएकाले हामी पछाडि परेका छौ । यहाँ विकासका काम अझै धेरै हुन बाँकी छन् । अरु संस्थाहरू पनि नआएका होइनन्, तर महिला दिदीबहिनी र सशक्तीकरण क्षेत्रमा यो संस्थाले गरेको काम यहाँ प्रभावकारी भएको छ ।

विकासमा महिला सहभागिता बढेको छ । महिलाले सामाजिक काम गरिरहनुभएको छ । क्षमता विकास भएको छ । भाषण र नारामा महिला अधिकारका कुरा जति गरे पनि ससाना कुरामा पनि श्रीमान् र परिवारको अन्य सदस्यमा भर गर्नुपर्ने अवस्था कालिकाटारमा मात्र नभएर देशका धेरै ठाउँमा छ । केही परिवर्तन नभएको होइन, तर अझ धेरै हुन बाँकी छ ।

सेयर एन्ड केयरको सशक्तीकरणको कार्यक्रमले दिदीबहिनीलाई जागरूक बनाएको छ । समूहमा बचत गर्न बानीको विकास भएको छ । सिँचाइ र खानेपानी क्षेत्रमा पनि काम भएको छ । सुरुदेखि अन्तिमसम्म समुदायमा बसेर संस्थाको साथीहरूले काम गर्नुभएको छ । यसले गर्दा समुदाय पनि संस्थासँग नजिक छ । जुनजुन ठाउँमा जति पनि विकास भयो, यसका लागि संस्थालाई धन्यवाद ! रमेश खड्का सरको योगदान उहाँको भिजनका लागि पनि धन्यवाद दिन चाहन्छु ।



સુવર્ણ-પાঁচ



शर्मिला तामाङ<sup>१</sup>  
सुनखानी, नुवाकोट



## फेरियो समय, फेरिए मानिस

नयाँ कुरामा हरेक मानिसका आँखा लाग्छन् । नयाँ कुराको माया पनि त्यतिकै लाग्छ । मोबाइल नयाँ किनियो । त्यसको माया । जुता नयाँ किनियो, त्यतिकै माया । सुइटर नयाँ किनियो । त्यसको माया । बाख्चाको पाठो जन्मियो । त्यो नयाँ । नयाँ कुरा सुन्दर हुच्छ । त्यसैले नयाँको जिति माया पुरानोको हुँदैन सायद । सामान नयाँ भएजस्तै एउटा गाउँ नै नयाँ भयो भने त्यो ठाउँको माया कति होला ? खुसी कति होला ? नयाँ कुराको लत लागेका हामीलाई नयाँ खुसी तब मिल्यो जब नयाँगाउँलाई माया गर्न शर्मिला तामाङलाई भेटियो ।

टोखा-छहरे राजमार्गमा पर्ने थानाभञ्ज्याड विदुरबाट साढे २ घन्टाको दूरीमा रहेको छ । थानाभञ्ज्याड राजधानीबाट नजिक छ । तर यातायातलगायतका पूर्वाधारले टाडा । त्यहाँ नयाँबस्ती गाउँ छ । त्यो बस्तीको नाम पनि यही हो । त्यहाँका मानिस तरकारी बेच्न बजार आउने रहेछन् । कोही आलुपखडा, कोही काफल, कोही साग । खेतबारीमा जे फलेको छ, त्यही लिएर उनीहरू सडकछेउमा व्यापार गर्न रहेछन् ।

शर्मिला तामाङ नयाँ बस्तीमा पुरानोबाट नयाँ भएकी रहिछन् । आलुपखडा, आलुचा र काफल डोकामा लिएर सडकछेउमा बसेकी उनी स्यान्तरित महिलाको प्रतिनिधि पात्र हुन् । तामाङ समुदायमा जन्मेकी, हुर्केकी उनलाई समुदायमा यतिको परिवर्तन आउन सक्छ भन्ने विश्वास थिएन । के पुरुष, के महिला ? गाउँका सबै जाँडरकसी खाने गर्दथे । गाउँमा भैफगडा र हिसाका घटना हुने गर्दथ्यो । यसले धेरै परिवारको बिचल्ली भएको थियो ।

गाउँका सबैजना आफ्नो सुर र तालमा थिए । कसैलाई कसैको मतलब थिएन । टोलको मतलब थिएन । समुदायको मतलब थिएन । गाउँ फोहोर थियो । घरघरमा शौचालयहरू बनेका थिएनन् । बाटोमा जोगिएर हिँड्नुपर्ने अवस्था थियो । जाँडरक्सीले मातेका मानिस र खुला दिसापिसाबले गाउँमा आएका नयाँ मानिसलाई अर्कोपटक भेट्न मुस्किल थियो । कारण फोहोरमैला । यस्तो अवस्थामा रहको समुदायमा जब सेयर एन्ड केयर आयो, तब आफूसँगै गाउँकै मुहार फेरिएको उनले बताइन् ।

सेयर एन्ड केयर नेपाल नयाँगाउँमा आएपछि धेरै परिवर्तन भए । स्कुल गएर पढ्न नपाएका दिदीबहिनीका लागि लक्षित गरिएको जीवनपर्यन्त शिक्षामा उनी सहभागी भइन् । अरु दिदीबहिनी पनि सहभागी भए । करिब ६ महिना दिनको दुई घन्टा मेहनत गरेर पढेपछि उनले अक्षर चिनिन् । तामाङ भाषा मात्र बोल जान्ने उनले अक्षर चिनेपछि आफ्नो नाम लेख्न सक्ने भइन् । सुरुमा आफ्नो परिचय पनि दिन नसक्ने, लाजले बोल्नै नसक्ने उनी अहिले मानिसहस्का बीचमा आफूलाई लागेको कुरा खुलेर राख्न सक्ने भएकी छिन् । विभिन्न कार्यक्रममा सहभागी भएर महिलाका हक अधिकारका बारेमा बुझ्ने भएकी छिन् । सही र गलत के हो, न्याय र अन्याय के हो छुट्ट्याउन सक्ने भएकी छिन् । अब उनी महिला दिदीबहिनीको नेतृत्व गर्न सक्ने भइसकेकी छिन् ।

गाउँमा क्रियाशील महिला समूह गठन भयो । समूहको अध्यक्ष उनलाई बनाइयो । समूह गठन भएपछि महिला भेला मात्र भएनन् । मिटिङ मात्रै भएनन् । मानिसमा चेतना बढ्दै गयो । घरहरूमा शौचालय बन्यो । सामाजिक काममा रुचि बढ्यो । समझदारी बढ्यो । पुरुष र महिला सबै मिलेर नयाँ गाउँ निर्माण गर्न हातेमालो गरे । पुरुषहरूले ढुंगा फुटाए । आवश्यक सरसामान जुटाउन थाले । महिलाहरू बाटो सरसफाइमा लागे । सबैजनाले आफूले सकेको ठाउँबाट सहयोग गरे । आफ्नो गाउँ, आफ्नो समुदाय बनाउन सबै लागे । गरे सबै काम सम्बन्ध ठुने रहेछ । अहिले शौचालय बन्यो । गाउँघर सफा भयो । स्वारथ्यको बारेमा मानिसहरू सचेत भए । समूहमा रहेका महिला दिदीबहिनी पनि समूहको नामजस्तै क्रियाशील भए ।

०७२ सालको भूकम्प जानुपूर्व शनिबारका दिनमा उनी व्यापारमा व्यस्त हुने रहिछन् । आफ्नै घट्टको ताजा पिठो । रायोको साग । अनि लोकल भाले । काठमाडौं र अन्य ठाउँबाट जाने मानिसका लागि यो नयाँ स्वाद उनले पसिक्ने रहिछन् । चरेस थालमा फापरको ढिँडो, साग र लोकल भालेको मासु खाने मानिसको भीड उनको घरमा लाग्ने रहेछ । खानाको हिसाबै नगरी आफूखुसी प्रतिव्यक्ति एक हजारको दरले पैसा पाउने रहिछन् । यसरी घरमै बसेर लोकल खानेकुराको स्वाद पस्केरै कुनै समय मासिक ३६ हजारसम्म कमाएको उनले खुसी हुँदै बताइन् । तर भूकम्पले घर र व्यापार दुवै लगेकोमा उनी दुःखी थिइन् ।

दुई छोरी र श्रीमान्सहित चारजनाको उनको सानो परिवार छ । एउटी छोरी चार कक्षा र एउटी छोरी ६ कक्षामा पढ्छन् । छोरीहरूको नाममा बालबचत सुरु भएको छ । आफ्नो नाममा पनि बचत सुरु भएको छ । श्रीमान् खेती किसानिमै व्यस्त छन् । आफ्नै पानीघट्ट छ । खेतीकिसानी र पानीघट्ट श्रीमान्ले चलाएका छन् । यी सबै कुराले उनमा खुसी थपेको छ ।

आफू, परिवार र समाजमा यस किसिमको स्मान्तरण आउँछ भन्ने उनले सौचेकी थिइनन् । आज उनको गाउँमा जाँडरक्सी खाएर कोही मानिस बरालिएका छैनन् । बाटो सफा भएको छ । सबैले चाडपर्व मनाउँछन् । ल्होसार मनाउँछन् । दसै मनाउँछन् । तिहार मनाउँछन् । आपसी सद्भाव बाँड्छन् । दुःखमा सहयोग गर्छन् । खुसीमा रमाउँछन् । हिजो फोहोरमैला र अशिक्षाले रोएको गाउँ आज हसिलो मुहारले नवआगन्तुकलाई स्वागत गरिरहेको छ । साँच्चै हाँसिरहेछ नयाँ गाउँ ।

मीरा तामाङ्ग  
समुन्द्रादेवी, नुवाकोट



## दिनचर्या बदलियो

२०७२ साल वैशाखमा आएको महाभूकम्पको प्रभाव नुवाकोट जिल्लामा धेरै रहयो । धेरै घरहरू भत्किए । चिरा परे । घरसँगै मनहरू चिरा परे । धेरै मानिस घरवारविहीन भए । आफन्तविहिन भए । भूकम्प गएको ३ वर्ष बितिसकदा पनि भूकम्पीडितहरू अस्थायी टहराबाट घरमा सर्न सकेका छैनन् । थानाभज्याडबाट करिब तीन घन्टा पैदल दूरीमा रहेको मीरा तामाङ्गको घर पनि भूकम्पले भत्कायो । जस्ताको टहरामा बरस्दै आएकी उनले आफ्नो कथा यसरी राखिन् :

महिलाई घरभित्रै राख्ने परम्परा यहाँ पनि उस्तै थियो । घरको काम गन्यो । खेतीपातीमा लाग्यो । गाईबाञ्चा हेन्यो । बालबच्चाको रेखदेख गन्यो । अझाएको काम गन्यो । यसैगरी बितिरहेको थियो दिन । मेरो र गाउँका अन्य दिदीबहिनीको । घरमा आउने दुईचारजनाबाहेक कोहीसँग चिनजान थिएन । गाविसमा अध्यक्ष को छ ? सचिव को छ ? केही थाहा थिएन । सेयर एन्ड केयर नेपाल आएपछि सबैभन्दा पाहिला समूह बन्यो । नौवटै वडामा समूह बन्यो । समूह बनेपछि सबैजना एक भए । सबैले सबैलाई चिन थाले । हुन त आजभन्दा २० वर्षअगाडि पनि एउटा आमा समूह थियो । गैरसरकारी संस्थाले चलाएको । त्यतिबेला अहिलेको जस्तो थिएन । समूहमा संलग्न दिदीबहिनीसँग राप्रो चिनजान पनि थिएन । तर अहिले सबैजना एउटै फूलमाला जस्तै बनेका छन् । सबैजना एकअर्कामा परिचित छन् ।

२०७० सालमा सेयर एन्ड केयर नेपालले यस गाविसमा परियोजना सञ्चालन गन्यो । संस्थाका कर्मचारीबाट वडावडामा समूह गठन भयो । त्यही क्रममा म पनि सहभागी हुन पुगें । समूह के हो, किन समूह आवश्यक

पर्छ भन्ने जानकारी त्यहाँबाट पाइयो । त्यहाँबाट हाम्रो गाउँमा समूहको आवश्यकता रहेको मकहसुस भयो ।

हाल म लामाटोल क्रियाशील महिला समूहको सचिव छु । समूहमा बसेपछि आफू र आफ्नो गाउँका महिला पछाडि परेको थाहा पाएँ । आफ लगायत अन्य दिदिबहिनी पनि अगाडि बढाउनुपर्ने कुरा पनि थाहा पाएँ । त्यसपछि म नियमित स्पमा संस्थाहस्त्रले आयोजना गरेको बैठकमा नछुटाई जान थालें । त्यसपछि गाविस स्तरीय महिला सञ्जाल समूहको अवधारणा आयो । सोहीअनुस्थ महिला सञ्जालका लागि प्रत्येक समूहबाट दुईजनाको दरले छनोट गरियो । लामाटोल क्रियाशील महिला समूहले मलाई छनोट गरेर सञ्जाल समूहमा पठायो । सञ्जालको अवधारणा बुझिसकेपछि म समूहमा एक सदस्यको स्पमा बस्ने निर्णय गरें । तर अन्य सदस्यहस्त्रले पनि मलाई सञ्जालको संयोजकको स्पमा बस्न सिफारिस गर्नुभयो । हिजो घरभित्र मात्र परिचित थिएँ म । आज गाविसभरिकै महिलाको अगुवाको स्पमा चिनिन थालेको छु । नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गर्न सकेकी छु । महिला हक हितको लागि, महिला अधिकारका लागि गाविसदेखि विभिन्न निकायसम्म पुने गरेकी छु ।

महिलाको लागि आएको पैसा विकासका कार्यक्रममा खर्च हुँदैनथ्यो । सेयर एन्ड केयरको सरहस्त्रले महिला कोटामा बजेट आउने गरेको जानकारी गराइदिनुभयो । अहिले महिला दिदीबहिनी आफ्नो कोटाको बजेट लिन गाविससम्म आफै जान सक्छन् । जिल्लासम्म जान सक्छन् । चेतना विस्तार बढाईछ । उहाँहरु गाविसमा गएपछि दलका नेताहस्त्रले पनि केही पनि नभनी पैसा छुट्याइदिनुहोने रहेछ ।

मेरो नेतृत्वमा विगत दुई वर्षदेखि महिला शीर्षकको रकम परिचालन भइरहेको छ । गाविससँग समन्वय गरी महिला शीर्षकको रकम परिचालन गरी विभिन्न सीपमूलक तालिम (मुडा बुनाइ रु. ५००००-, सिलाइ रु. १२४०००-) को आयोजना भएको थियो । त्यो तालिममा सहभागीले सिकेका कुरा व्यवहारमा लागू गरी तीनजनाले सिलाइ व्यवसायको सुरुवात गरेका छन् । महिला सञ्जाल समूहको कार्यालय भवन तथा सामुदायीक सिकाइ केन्द्र स्थापनाको लागि (गाविसबाट रु. १०९०००, क्रि.म.स. बाट रु. २५०००

संकलन, जनश्रमदान १३०४०० र सेयर एन्ड केयर नेपालबाट १२५००० को सामग्री सहयोग भएको थियो । शान्ता तामाङबाट जग्गा दान प्राप्त भयो । यसरी विभिन्न निकायबाट सहयोग जुटाई सिकाइ केन्द्र निर्माण कार्य सम्पन्न भई कार्यालय व्यवस्थापन भएको छ ।

परिवर्तन धेरै भएको छ । अहिले समूह राम्रोसँग चलिरहेको छ । समूहमा २१ जना छन्, महिला सञ्जालमा १८ जना छन् । अस्मा करिबकरिब ५० जना सदस्य छन् । समूहमा धेरैजना जम्मा भएर हाँसीखुसी गर्दा सबै दुःख बिर्सिन्छ । समूहबाट ऋण लिएर मानिसहरूले बाखापालन, गाईपालन तथा कम आयस्रोत हुनेले घर खर्चसमेत चलाउने गरेका छन् । कमजोर आयस्तर हुनेलाई समूहबाट सहयोग दिइन्छ । जीवनपर्यन्त शिक्षाले पनि समुदायको चेतना वृद्धिमा केही सुधार आएको छ । सबैजना आफ्नो नाम लेख्न सक्ने भएका छन् । समूहले सरसफाई, सिँचाइ, निर्माण, खानेपानी, बाटो खन्ने आदि सबै काम गर्दछ । साथै अन्य क्षमताका विकास कार्यक्रम पनि भएका छन् ।

सावित्री पन्त  
थानापती, नुवाकोट

सेयर एन्ड केयर :  
हाम्रो पथप्रदर्शक



समुदायमा आफ्नै परिचय बनाएकी सावित्री पन्तमा आएको परिवर्तनको कथा यहाँ जोडन खोजिएको हो ।

उनको विगत :

सम्पूर्ण दिन खेती किसानीमा बित्थ्यो । छरछिमेकका दुईचार घरबाहेक बाहिरका मानिससँग घुलमिल त्यति हुँदैनथ्यो । समूह सञ्जाल भनेको के हो बुझिएको थिएन । सधै घरको काममै व्यस्त भइन्थ्यो । बच्चाहरू हेर्ने, खेतीकिसानी गरिन्थ्यो । जिविस, गाविस केही थाहा थिएन । चुलोचम्कोमै सीमित थियो हाम्रो जिन्दगी ।

एक दिन गाउँमा समूह खोल्ने कुरा आयो । सेयर एन्ड केयर नेपालले महिला दिदीबहिनीलाई एकत्रित गरेर समूह खोल्न लागेको रहेछ । तर यसबारेमा हामी अनभिज्ञ थियो । कतिपय ठाउँमा समूह बनाइदिँदै पैसा खाएर केही संस्था भागेका घटना सुनेका थियो । गाउँमा कुरा नबुझी समूहमा नबस्ने कुरा भयो । पछि सरहस्ललाई बोलाइयो । मिटिङ गरियो । महिलाहरू चुलोचम्कोमा मात्र सीमित भएकोले अब अगाडि बढी आफ्नो क्षमता विकास गरि आत्मनिर्भर हुनुपर्ने कुरा उहाँहस्ताट आयो । यो कुरा सबैलाई चित बुझ्यो । समूह गठन भयो । २०७० सालदेखि समुदायमा परिवर्तनहरू देखिन थाले ।

परम्परागत सोच भएका पुरुषहरूले महिलालाई काम गर्न नदिने आवाज उठाए । महिलाको विरोध गर्नेलाई गाली गरिएन, बरू सम्फाइयो । समूह गठन भएपछि महिला सञ्जाल बन्यो । सबैको चाहनाअनुस्य सञ्जालको

अध्यक्ष बनाइयो । महिला सञ्जालको लागि १ वडाबाट २ जना छानिए । पहिला कसैलाई नविन्ने महिलाहरू सञ्जालमा गएपछि सबैसँग परिवेत भए ।

सञ्जाल विस्तार हुँदै गएपछि मिटिड गर्ने ठाउँको अभाव भयो । यस विषयमा सञ्जालमा कुरा राखियो । सञ्जालमार्फत गीत, संगीत तथा कविता वाचन कार्यक्रम आयोजना गरियो । कार्यक्रमबाट सम्बन्धित व्यक्तिहरूलाई भवन उपलब्ध गराउन माग गरियो । पञ्चकन्या स्कूलको खाली ठाउँ मिल्यो । त्यही ठाउँलाई मर्मत गरेर बैठक बस्ने ठाउँ बनाइयो । सञ्जालको आफ्नै भवन बनाउनका लागि जग्गा थिएन । गाउँका मानिससँग मद्दत मागियो । एकजना व्यक्तिबाट सानोपीपल भन्ने ठाउँमा चारआना जग्गा उपलब्ध भयो । अन्य आवश्यक सहयोग जुटाएपछि भवन तयार भयो ।

### अहिले के भइरहेको छ त ?

महिला सञ्जालमा २७ सदस्य छन् । नौवटै वडाका दिदीबहिनी मिलेर सञ्जाल चलाइरहेका छन् । पहिलाको तुलनामा महिलाको स्थिति सुधारिएको छ । महिलाप्रति पुरुषको सोच फरक भएको छ ।

सामाजिक काममा लागेपछि घरको काम भन्न नपाइने रहेछ । आफ्नो काम हारेरे गर्नुपर्ने रहेछ । महिला समूह र सञ्जालको काममा जान घरबाट सहयोग मिलेको छ । महिला दिदीबहिनीलाई कहीकतै समस्या भयो भने सञ्जालमार्फत सहयोग हुन्छ । कसैले कसैलाई अन्याय गर्न पाउँदैन । महिला सञ्जाल र समूहबाट घुस्ती कोष सञ्चालन भएको छ । त्यसैमार्फत कर्जा प्रवाह हुन्छ । सुरुमा घुस्ती कोष ९०,००० थियो । यो कोष ९ वटा वडामा नै चलिरहन्छ । यसले आवश्यकतामा रहेका मानिसलाई सानोतिनो आर्थिक काममा सहयोग मिलेको छ ।

अहिले सहकारी खेलेपछि धेरै सजिलो भएको छ । सहकारीमा ११५ जना सदस्य छन् । सहकारीबाट १४ प्रतिशत ब्याजदरमा दिदीबहिनीलाई बाख्वापालन, कुख्यापालन र तरकारी खेतीका लागि कर्जा लगानी हुन्छ । समाजमा आपसी मेलमिलाप र समझदारी सँगै बढेको छ ।

संरथाबाट विभिन्न किसिमका तालिमहरू लिइयो । एउटा बगैँचामा ९ प्रकारका फूल रोपिए । त्यसलाई गोडमेल गरियो । पानी हालियो । मलजल गरियो । आज ती फूलहरू फक्रिएका छन् ।

सेयर एन्ड केयरले स्थान्तरणको बीउ नछर्दासम्म समुदायको स्थिति राम्रो थिएन । आयआर्जन पनि थिएन । पिछडिएका अवस्थामा थियो गाउँ । महिलाले बाहिर आएर आवाज दिएका थिएनन् । तर जब सेयर एन्ड केयर आयो र समूहहरू गठन भयो, सहकारी समूहहरू खुल्न सुरु भए ।

सावित्रीको भनाइ छ, ‘यो संरथालाई समुदायको पथप्रदर्शक भने पनि अभिभावक भने पनि फरक नपर्ला । हाम्रो भविष्यको दियो जलाउने नै उहाँहरू हो । सरहरूले गरेको दुःख हामीले दिलभित्र लेखेर राखेका छौं । एकातर्फ यो संरथा सधैभरि यहीं बसोस् जस्तो लाग्छ किनभने नबुझेकाहरूले अझै बुझ्थे । तर सधै बसदा हामी बच्चा जस्तो हुन्छौं । उहाँहरूकै भरमा सधै हुन्छौं । अब हामी आफै हिँड्न सक्ने भएका छौं ।

शान्ता थापा  
थानापति, नुवाकोट



## अर्को जन्म पाएजस्तो भयो

'पहिला म घरबाट बाहिर निस्कन पाउँदैनथै । कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुन डर लाग्यो । बोल्नै डर लाग्यो । अस्का अगाडि बोल्दा दूलै गल्ती हुन्छ कि ? बैझ्जतै हुन्छ कि जस्तो लाग्यो । तर अहिले जहाँ कार्यक्रम भए पनि बोल्न डर लाग्दैन । सकेसम्म सहभागी हुन्छु । घरबाट पनि कुनै रोकतोक हुँदैन । आफूले आँठेको काम खुलेर गर्न सकिन्छ ।'

थानापतीकी शान्ता थापाको भनाइ हो यो । गाउँका किशोरीहरूलाई समेटेर एउटा किशोरी समूह गठन भयो । ठाउँको नाम सत्तरी भएकाले समूहको नाम पनि सत्तरी सिर्जनशील किशोरी समूह राखियो । समूहको अध्यक्ष उनलाई राखियो । पहिला समूह भनेको उनलाई पनि थाहा थिएन । बुझदै गएपछि यहाँबाट ५-६ जनाजिति जम्मा भए । समूहमा ११ वर्षदेखिका बहिनीहरूलाई समेटेर समूह बन्यो । विस्तारै बढ्दै गयो । यो समूह खोलेको ६ वर्ष भयो । अहिले समूहमा १९ जना छन् । समूहमा किशोरीहरूको समर्स्याबारे छलफल हुन्छ । समर्स्या समाधानका लागि पनि पहल हुन्छ ।

उनी भन्छन्, 'महिलाहरू सधै चुलाचौकामा सीमित थिए । घरको काममा मात्र व्यस्त हुने गर्दथे । चेतनाको अभावका कारण महिला तथा किशोरीहरू घरबाहिर निस्कनु हुँदैन भन्ने परम्परागत सोच थियो । यो परम्परा तोङ्न र समाजमा परिवर्तन त्याउन आवश्यक थियो । त्यसैले हामीले नाटकमार्फत जनचेतना जगाउने काम गन्यौ । हामीले गाउँमा वृक्षरोपण गन्यौ । बाटो खन्दा सबै साथीहरू गएर सहयोग गर्ने गर्छौ । सबैको साथ र सहयोग लिएर बिदाको दिन सडक सरसफाइलगायतका सामाजिक काममा पनि सहभागी हुन्छौ ।

टोल्को मात्र नभएर आफ्नो क्षमता पनि विकास भएको पाएकी छु । समूह नहुँदा थोरै साथीहरू थिए । अहिले साथीहरू बढेका छन् । बाहिरी ज्ञान र अन्य ठाउँको सामाजिक रिथितिबारे बुझ्न सकिएको छ । समूहमा बसेपछि सामाजिक उत्तरदायित्व पनि बढेको छ । समाजमा केही गर्नुपर्छ भन्ने भावना जागृत भएको छ । आफूमा आत्मविश्वास बढेर आएको छ ।

सामाजिक विकृतिले समाजमा असमानता त्याउँछ । सामाजिक सद्भाव विग्रन्छ । जातीय भेदभाव र असमानताले समाज टुक्राउने काम गर्छ । यसको न्यूनीकरण गर्नु हाम्रो पनि दायित्व हो । त्यसैले विभिन्न जनचेतनामुलक कार्यक्रमहरू जस्तै वक्तृत्वकला, सङ्क नाटक, गीत, कविता वाचनमार्फत समाजमा सचेतना फैलाउने काम समयसमयमा हुने गरेका छन् ।

आफूले सिकेको ज्ञान आफैलाई काम लाग्छ । मैले पाएको ज्ञान, सीपिलाई परिवार र समाजमा प्रयोग गरिरहेकी छु । हामी अँध्यारोमा बसेका मानिसहरूलाई परिवर्तन गर्नु भनेको अर्को जन्म पाएजस्तै हो । सेयर एन्ड केयरले हामीलाई नयाँ जीवन दिएको छ । हामीलाई नयाँ जीवन दिएर संस्था बाहिरिएको छ । संस्था बाहिरिए पनि समूहलाई समुदायमा निरन्तरता दिनुपर्छ र दिनेछौ । हामीलाई आवश्यक ज्ञान, चेतना दिई सक्षम बनाइदिएकोमा संस्थालाई धेरैधेरै धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

**भगवती भेटवाल**  
थानापती, नुवाकोट



## बोल्न सक्ने बनायो

पहिला खेतीपाती गरेर बर्ने म आजभोलि सामाजिक र राजनीतिक कार्यक्रममा पनि रुचि देखाउन थालेकी छु । विकास निर्माणको काम राज्यको हो, स्थानीय तहको हो र नेताहरूको मात्र हो भन्ने भ्रम मेरो दिमागबाट हटेको छ । समाज विकासमा जनसहभागिता पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण कुरा रहेछ ।

हामीलाई पहिला समूह के हो भन्ने कुरा थाहा थिएन । कृष्ण सरले हाम्रो घर खोज्दै आएर समूह बनाउनुपर्यो भन्नुभयो, हामीले मानेनौ । पहिला पनि धेरैले समूह बनाए । पैसा उठाए । खाएर गए । त्यसैले हामीले दुःख गरेको हामी नै खर्च गर्छौ भन्यौ । सरहरूले हामीलाई बुझाउनुभयो । त्यसपछि हामी समूह बनाउन तयार भयौ । सबै दिदिबहिनी तयार हुनुभयो ।

२०७० साल पुसमा महिला समूह गठन भयो । अहिले त्यस समूहमा २० जना हुनुहुन्छ । यो संरथा आउँदा कोही दिदीबहिनी पनि खुलेर बोल्न नसक्ने र घरकै काममा व्यस्त रहनुपर्ने अवस्थामा थियो । घरका मानिसले समूहमा गएर यो बिग्रिने भईसमेत भने । तर हामीले परिवारलाई सम्झायौ । छिमेकीलाई सम्झायौ । अहिले घरमूलीले छोरीबुहारीलाई मिटिडमा सहभागी हुन पठाउनुहुन्छ । पहिला अस्त्रङ्ग बोल्न पनि डर लाग्यो । कोहीसँग बोत्यो भने कोसँग बोलेकी भनेर कराउने वातावरण थियो । तर अहिले सबै उत्सुक छन् । के कार्यक्रम ल्याउनुभयो दिदीबहिनीले ? महत्त्वपूर्ण छ कि भनेर सोञ्चुहुन्छ । अहिले हामी कोहीसँग बोल डराउँदौ ।

अहिले त सहकारी खुलिसकेको छ । क्रियाशील महिला विकास कृषि सहकारीमार्फत महिला दिदीबहिनीलाई धेरै फाइदा भएको छ । ऋण लिन, खर्च गर्न अहिले अस्त्रको मुख ताक्नुपर्ने अवस्था छैन । हामीले एकजनालाई

२० हजारसम्म ऋण दिने गरेका छौं । कसैले बाख्ता पाल्न, कुखुरा पाल्न, खेती गर्न पैसा लानुहुन्छ । ऋण पाउँदा उहाँहरू एकदमै खुसी हुनुहुन्छ । सहकारीले पनि राप्रो काम गरेको छ । सेयर एन्ड केयरले घुस्ती कोष १०००० दिएको छ । त्यसबाट पनि रकम सञ्चालन भइरहेको छ । साथै समूहबाट मासिक बचत भइरहेको छ । आपतकालीन अवस्थाको लागि हामी रु. ५ उठाउँछौं । त्यो पैसा समूहका मानिस र बाहिरका लागि सानोतिनो सहयोग गर्ने गर्दछौं । सेयर एन्ड केयर गए पनि हामीलाई यतैतिर घुसेको छ जस्तो लाग्छ । किनभने हामीलाई यसले बाटो देखाएको छ । हामी त्यही बाटोमा हिँडिरहेका छौं ।

सरहरू आफ्नै दिदीबहिनीलाई भै हामीलाई ज्ञान, शिक्षा दिने गर्नुहन्थ्यो । उहाँहरू जाँदा दुःख त लागिरहेको छ । यस क्षेत्रमा महिला हिसा धेरै हुने गर्दथ्यो । एकजना महिलालाई श्रीमानले कुटेर घरबाट निकालेछन् । समूहको अध्यक्ष भएकाले मलाई फोन आयो । हामी सबै दिदीबहिनी गएर उनका परिवारलाई सम्झायौ । कुरा मिलायौ । आज कसैमाथि अन्याय भयो भने व्यक्ति होइन, समूह जाने गर्दछ । महिला सञ्जाल जाने गर्दछ । यसरी समूहले पनि धेरै कुरामा सुधार ल्याएको छ ।

महिला साक्षर भएपछि कुरा बुझ्छन् । आफ्नो क्षमता विकासका लागि पहल गर्दन् । साक्षरताले फाइदा त धेरै हुँदोरहेछ । सबैजना आफ्नो नाम लेख्न सक्ने भएका छन् । अहिले महिला दिदीबहिनीको आर्थिक रिथितिमा पनि निकै सधार आएको छ । आपसमा चिनजान नहुने हामी कहिले एक महिना हुन्छ र दिदीबहिनीसँग भेट होला जस्तो लाग्छ ।

महिला भएर महिलालाई अगाडि बढाउने बाटो हामी देखाउँछौं । यो संस्था आउनुअगाडि म पनि अन्धकारमा थिएँ । जुन दिनदेखि सरहरू हाम्रो घर खोज्दै आउनुभयो, त्यो दिनदेखि मनमा हौसला बढ्यो । उहाँहरूले दिएको तालिम र सही मार्गले अहिले हामी हर्षित भएका छौं ।

सेयर एन्ड केयर २५ वर्ष पुगेको थाहा पाउँदा खुसी लागेको छ । यस उपलक्ष्यमा धेरै शुभकामना दिन चाहन्छु । आज हामी जहाँ पनि जान र बोल्न सक्ने भएका छौं । यसको श्रेय म सेयर एन्ड केयर नेपाललाई दिन चाहन्छु ।

विवीमाया लो  
सुकौरा, मकवानपुर



## जीवनमा केही सिकियो

हेटौडा बजारबाट करिब २ घन्टाको बसयात्रापछि पुगिन्छ मकवानपुरगढी गाउँपालिकाको सुकौरा । त्यहाँसम्मको बसयात्रा निकै कठिन र जोखिम रहेछ । मानिस बोक्ने बसले मानिस मात्र होइन, चामल नुन, चिनीलगायत दैनिक उपभोग्य सामान पनि बोक्ने रहेछ । मलका बोरा बोक्ने रहेछ । खसीबाखा बोक्ने रहेछ । बाटोमा जेजे भेटिन्छ । सबै बोक्ने रहेछ । साँधुरो कच्ची बाटोमा त्यति धैरै बोफ उठाएर सुकौरामा मात्र होइन, देशका विभिन्न कुनामा बसहरू गुडिरहेकै छन् । सजिलो होस् या अप्द्यारो जीवन चलिरहेको छ ।

करिब ४५ मिनेट हिँडेर आएकी विवीमाया लोले हँसिलो मुहारका साथ स्वागत गरिन् ।

करिब ६० वसन्त पार गरेकी विवीमाया लोको जन्म छिमेकी मुलुक भुटानमा भएको हो । १८ वर्षको उमेरमा विवाह गरेर २०३२ सालमा नेपाल भित्रिएकी उनी त्यसपश्चात भुटान फर्किएकी छैनन् । सुकौराकै एक स्थानीयसँग विवाह गरेर आएपछि उनको दिनचर्या चुलाचौको, बालबच्चा रेखदेख र खेतीपातीमै बिल्न थाल्यो ।

विवाह गरेर नेपाल आएपछि उनलाई दुखले चारैतिरबाट थिन थाल्यो । विवाह गरेको डेढ वर्षमा भिन्न बस्नुपरेको तीतो विगत उनले सम्फिइन् । गोजीमा पैसा नभएकाले उनका श्रीमान् घर बनाउनका लागि पैसा खोज्दै भौतारिँदै एक छिकेकी साथीकहाँ पुगेछन् । ती छिमेकीले सय रूपैयाँ ऋण उपलब्ध गराए । तर पछि तिर्न समस्या देखेपछि विवीमायाले त्यो पैसा चलाउने आँट गरिनन् र विकल्प खोज्न थालिन् । भिन्न हुँदा आफ्नो भागमा

परेको एउटा खसी र एउटा बोको ७० र ४० रुपैयाँमा बेचेर घर बनाउने काम सुरु गरिन् । त्यतिबेला ज्यालाको दैनिक पाँच रुपैयाँ थियो । काम गर्ने मानिसलाई कहिले ज्याला त कहिले मर्के दिएर घर निर्माण गरिन् । तर भाडाकुँडाको बन्दोबस्त अझै हुन सकेको थिएन । उनीसँग माइतीले विवाहमा दिएको आधा तोला सुनको बुलाकी बाँकी थियो । त्यही पनि श्रीमान्लाई हेटौडा बजारमा बेच्न पठाइन् । त्यसबाट आएको २५० रुपैयाँले आवश्यक सामान किनेर सुकौरामा आफ्नो घरजम बसाइन् ।

कान्छो छोरा वैदेशिक रोजगारका लागि कुबेत लागे । घरव्यवहारमा केही समस्या आयो । कान्छी बुहारीले घर छोडेर हिंडिन् । छोरा विदेशबाट आएपछि अर्को विवाह भयो । विस्तारै व्यवहार सुधिँदै आयो । अहिले उनी श्रीमान्, कान्छो छोराकी दोस्रो पत्नी र नातिनातिनासँग बसिछन् । घर राम्रो सम्हालेकोमा उनी दोस्रो बुहारीदेखि खुसी छिन् ।

उनी गाविसस्तरीय क्रियाशील महिला सञ्जालकी अध्यक्ष हुन् । करिब ३१ जना महिला भएको चारधरे महिला समूहको नेतृत्व गरिसकेकी विवीमायालाई सुरुवाती दिनमा निकै कठिनाइ भएको थियो । तर विभिन्न प्रकारका तालिम र बैठकले उनमा आत्मविश्वास त्याएको छ । खानेपानी व्यवस्थापन र कच्ची सडकमर्मत चारधरे महिला समूहले उनको नेतृत्वमा गरेका केही महत्त्वपूर्ण सामाजिक कार्य हुन् । उनको महिला समूह गाविसमा नै एक नमुना समूह बन्न पुगेको छ ।

त्यही आत्मविश्वास र उनमा विकास भएको आत्मनिर्णयको क्षमताले उनलाई ०७१ सालमा गाविसस्तरीय महिला सञ्जालको अध्यक्ष हुन निकै मद्दत गच्यो । उनको नेतृत्वमा सञ्जालले बैठक, गोष्ठी, मानव बेचबिखनविरुद्धका सचेतना कार्यक्रम र नारी दिवसजस्ता कार्यक्रम गरिरहेको छ । छोटो समयमै महिला सञ्जालले विभिन्न कार्यक्रममार्फत आफ्नो पहिचान बनाएकोमा उनी गर्व गर्दिन् ।

सामाजिक कार्यमा पुरुषहरूको मात्र सक्रिएता हुनुपर्छ भन्ने उनको सोचमा अहिले परिवर्तन आएको छ । महिलाहरूका हकअधिकारका बारेमा

आवाज उठाउन र हिसाविरुद्ध खुलेर कुरा गर्न सक्ने भएकी छिन् विवीमाया लो । सेयर एन्ड केयर सुकौरामा आएपछि जीवनमा केही सिकेको उनले बताइन् । साथै समूहहस्को नेतृत्व गरेर आफ्नो छुट्टै परिचय बनाइदिन महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाएकोमा संस्थाप्रति आभारी रहेको बताइन् ।

चिनीमाया लुङ्बा  
आमभन्ज्याड, मकवानपुर



## चिनीजस्तै चिनीमाया

मकवानपुरगढी गाउँपालिका- ६, डुम्रेकुनाकी चिनीमाया लुङ्बासँग साहुकहाँ गएर ५००० ऋण माग्दा तिमीले तिर्न सकिद्नौ भनेर रितै फर्काइदिएको नमीठो अनुभव छ । स्थानीय निर्वाचनमा उनी वडा सदस्य निर्वाचित भइसकेकी छन् । उनी अब खुलेर गाउँ, समाजका लागि काम गर्न व्यस्त छिन् । क्रियाशील महिला समूहको सदस्य र गाविसस्तरीय महिला सञ्जालकी अध्यक्ष रहेर स्थानीय महिलालाई उनीहस्तो समाजिक, आर्थिक र परिवारिक पहिचान कसरी बनाउन सकिन्छ भन्ने विषयमा उनी नेतृत्व पनि गर्दै आएकी छिन् ।

केही वर्षअगाडि १० रुपैयाँ जम्मा गर्न उनलाई समस्या थियो । समूहमा सक्रिए हुन थालेपछि उनको मासिक बचत १० बाट २०, २० बाट ५० हुँदै आज ८०० रुपैयाँ पुगेको छ ।

६ महिना आफ्नो र ६ महिना अर्काको खेतीपाती गरेर परिवारको जीविकोपार्जन गर्ने चिनीमायासँग अहिले वर्षभरि खान पुग्ने जमिन छ । अस्त्रको भर पर्नुपर्ने अवस्था छैन । समूहमा रहेर अरु महिला दिदीबहिनीसँगै काम गरेपछि आफूले चाहेको कुरा गर्न सकिने उनको अनुभव छ ।

समूह गठन भएको सुरुवाती दिनमा परिचय दिन नसक्ने उनी र उनीजस्ता महिला समूहमा आबद्ध भएपछि आफ्ना कुरा खुलेर राख्न सक्ने भएका छन् । नारी दिवस जस्ता कार्यक्रम आयोजना गरेर डुम्रेकुना र छेउछाउका अरु गाउँका महिलालाई एकीकृत गरेर एउटै आवाज बनाउन सकेकोमा उनी गर्व गर्छिन् । गाविसबाट विनियोजन हुने बजेट महिला

समूहमा भित्रयाएर महिलाको व्यक्तित्व विकासमा लगानी भएको उनको अनुभव छ ।

जीवनपर्यन्त शिक्षामा सहभागी हुन जाँदा घरपरिवारले नानाथरी कुरा भनेको उनलाई अहिलेजस्तो लाग्छ । तर विस्तारै उनले महिला शिक्षित हुनुको फाइदा परिवारलाई बुझाउँदै गइन् । त्यसपश्चात् विभिन्न तालिम, गोष्ठी, न्यालीहस्ता सहभागी भइन् । यसबाट आफूमा परिवर्तन आएकोमा उनी खुसी छिन् ।

अहिले उनी मनवानपुरगढीको एक उदाहरणीय महिला हुन पुगेकी छन् । मकवानपुरगढी गाउँपालिकाको वडा सदस्यमा निर्वाचित भएपछि आफूमा महिला दिदीबहिनीहस्तको व्यक्तित्व विकास गर्न, गाउँ, ठाउँ र समाजमा परिवर्तन ल्याउन हौसला मिलेको उनी बताउँछिन् ।

सावित्री कठायत  
मकवानपुरगढी, मकवानपुर

जानेको कुरा  
अरुलाई पनि सिकाएँ



देशको व्यस्त औद्योगिक सहर हेटौडाबाट करिब साढे दुई घन्टाको दूरीमा रहेको छ फिर्केपाखा । सावित्री कठायतसँगको भेटमा उनले गरिबीका कारण भोगेको समस्याबाट आफ्ना कुरा सुनाउन थालिन् ।

उच्च शिक्षा त राम्रो अंक ल्याएर उत्तीर्ण गरिन् तर घरको आर्थिक स्थितिले गर्दा थप अध्ययन गर्नबाट उनी वञ्चित भइन् । उनले बुवा गुमाएको पाँच वर्ष भएको रहेछ । परिवारमा दुई भाइ र आमा छन् । उनी आफ्नी आमासँग घरायसी काम र खेतीकिसानीमा व्यस्त हुने गर्दछिन् । भाइहरूको पढाइलेखाइमा पनि उनले मदत गरिरहेकी छिन् ।

सावित्रीले सिलाइ सिकेकी छन् । घरको आर्थिक अवस्था कमजोर भएकाले सीपमूलक काममा लाग्न उनी आतुर थिइन् । सिलाइबुनाइ सीपलाई उपयोग गर्न सिलाइको मेसिन किनेकी रहिछन् ।

उनी फिर्केपाखा क्रियाशील महिला समूहको कोष संयोजकको स्थमा सक्रिय छिन् । फिर्केपाखा महिला सञ्जाल गठन भएपछि यहाँका महिलाका सोचाइ र व्यवहारमा परिवर्तन आएको छ । महिला समूहमा संलग्न भएपछि समूहबाट घुस्ती कोषको रकम प्राप्त भयो । त्यो पैसाले बाख्खापालन र अदुवा खेती गरेपछि घरको आर्थिक स्थितिमा सुधार आएकोमा उनले खुसी व्यक्त गरिन् । महिला समूह, सहकारी समूह, उपभोक्ता समूहका बारेमा सुनेको भए पनि यी समूहले केकस्ता काम गर्छन् भन्ने कुरामा उनी अनभिज्ञ थिइन् । अहिले सबै कुरा बुझेपछि अरु महिला दिदीबहिनीलाई सिकाउने र बुझाउने काममा व्यस्त हुने गर्दछिन् उनी । सुरुवाती दिनमा समूहमा सदस्यका स्थमा

प्रवेश गरेकी उनी अहिले कोषसंयोजक भइरहँदा आफूलाई निकै गौरवान्वित महसुस गर्छन् ।

यसरी परम्परागत सोचमा परिवर्तन आई सबैलाई समान अधिकार दिन सकेको खण्डमा घर, परिवार र समाज हुँदै राष्ट्र पनि विकसित हुनेछ । उनले यो कुरा बुझेकी छन् र अस्लाई पनि बुझाउँदै आएकी छन् । उनले यो सफलता सञ्जालमा आबद्ध भएपछि प्राप्त गरेकी हुन् ।

रमा घिमिरे  
हर्नामाडी, मकवानपुर



## दुख गरे सुख यहाँ छ

रमा घिमिरेलाई भेट्न जाँदा उनी स्कूलमा पहिलो घन्टी बजाउँदै थिइन् । केहीछिनको पर्खाइपछि उनीसँग भेट भयो । क्रियाशील महिला सञ्जाल र गुम्बाडाँडा क्रियाशील महिला समूहबाट गरेको केही उदाहरणीय काम हेटौडा उपमानगरपालिकामै नमुना रह्यो । यस आधारमा पनि मकवानपुरको प्रसिद्ध थाहा एफएमले उनीसँग अन्तर्वार्ता लिएको थियो ।

आफ्नो संघर्षको सुरुवाती दिनहरूमा चटपटे बेचेर आयआर्जन गर्दा निकै गाहौ भएको उनलाई महसुस भएको थियो । चटपटे खान आउने पुरुषबाट मानसिक र शारीरिक दुर्घटनाको भएपछि परिवारले पनि यो काम गर्न उचित नभएको बताए । त्यसपछि उनले चटपटे बेच्चे काम छोडिन् । उनका श्रीमान्को मेरुदण्डमा समस्या देखियो । साहुसँग चर्को क्याजदरमा दुई लाख रुपैयाँ रिन लिएर काठमाडौंको ओम अस्पतालमा उपचार गराइन् । त्यो रिन तिर्न नसकेर भौतारिएकी उनी विदेश जाने निष्क्रष्टमा पुगिन् । विभिन्न सञ्चारमाध्यमबाट मानव बेचबिखन हुने र महिला बिदेसिएपछि बढी जोखिममा पर्ने थाहा पाएपछि उनले विदेश जाने सपना पनि त्यागिन् । आफ्नो श्रीमान् जुन विद्यालयमा काम गर्दथे, त्यही विद्यालयमा उनले काम पाउने भइन् । अहिले उनी स्कूलमा परिचारिकाको काम गरिरहेकी छिन् ।

महिला समूहमा सक्रिय भएपछि उनलाई पनि केही सजिलो भयो । त्यही समूहमा लगानी भएको ३५ हजार घुम्तीकोषबाट उनले १० हजार ऋण लिएर च्याउ खेती सुरु गरिन् । त्यसबाट करिब ३० हजार आम्दानी गरिन् । उनी अहिले कृषि व्यवसायतिर पनि लागेकी छन् । पहिला बालबच्चालाई कापीकलम र खाजा खर्च दिन हम्मेहम्मे पर्ने उनलाई अहिले त्यस्तो समस्या अन्त्य भएको छ । दुख गरे सुख यहाँ हुने पाठ उनले बुझेकी छिन् ।

महिला समूह र सञ्जाल गठनपश्चात् गाडँ समुदायमा केही परिवर्तन देखा परेका छन् । पहिला नयाँ अनुहार आगाडि देखियो भने टाउको भुकाएर हिँड्ने महिला निडर भएर बोल्न सक्ने भएका छन् । स्वास्थ्य र सरसफाइमा सचेत भएका छन् । विभिन्न तालिममार्फत सीप र क्षमता विकास भएको छ । महिलालाई गर्ने व्यवहारमा परिवर्तन आएको छ ।

प्रेममाया दोड  
सुकौरा, मकवानपुर



## जीविकोपार्जन सहज भयो

सामरी खोलाछेउमा भरखर बनेको एकतले घरमा पुगदा सिलाइ मेसिनको कटकटकटकट आवाज आइरहेको थियो । एकाबिहानै त्यो घरमा पुगदा ४२ वर्षीया प्रेममाया दोड आफ्नो काममा व्यस्त भएको हामीले पायौं । उनको ध्यान हामीमा भन्दा सिलाइ मेसिनमा बढी केन्द्रित थियो ।

हामी नौलो मानिसलाई देखेर बोल्न निकै संकोच मानिरहेकी उनी आफ्नो काममा धेरै व्यस्त थिइन् । २०७२ सालको महाभूकम्पले क्षतिग्रस्त भएको घरबाट अलिकति माथिपट्टि उनले नयाँ घर बनाएकी रहिछन् । एकाबिहानैको उनको कामप्रतिको व्यस्तताले उनी लगनशील र परिश्रमी महिला हुन् भन्ने प्रस्त देखियो ।

६ कक्षामा पढ्ने छोरा र ९ कक्षामा पढ्ने छोरी उनका साथमा छन् । सिलाइको अतिरिक्त उनले पसल सञ्चालन गरेकी छिन् । पन्थ हजार रुपैयाँ लगानी गरेर आफ्नै घरमा सानो चटपटे पसल खोलेकी रहिछन् । यसबाट उनको घर खर्चमा थप मद्दत पुगेको रहेछ । छोराछोरी पढाउन पनि थप सहयोग मिलेको रहेछ ।

काम गर्न जाँदा उनी रुखबाट लडिन् । खुद्दामा चोट लाग्यो । उनी अपांग भइन् । अँध्यारोमा आफ्नै छायाँले पनि साथ दिँदैन । उनलाई पनि यस्तै भयो । उज्यालो जीवनको सपना देखेकी उनको जीवन अँध्यारो भयो । हाँसीखुशी सँगै बसाँला भनेका श्रीमानले उनलाई छोडे । शारीरिक स्पर्म अपांग भए पनि उनको आत्मबल अपांग भएन । विगत ११ वर्षदेखि बाबुआमा दुवैको भूमिका उनले छोराछोरीमाथि निभाउँदै आएकी छन् ।

सेयर एन्ड केयरले सुकौरामा गठन गरेको सातकन्या क्रियाशील महिला समूहमा दोड कोषाध्यक्ष छिन् । महिला समूहमार्फत आर्थिक निकास र विकास यस ठाउँमा भएको छ । कोषको पैसा महिला दिदीबहिनीलाई आयआर्जनमा लगानी गराएर आर्थिकस्तरमा परिवर्तन ल्याउन सकेकोमा उनी खुसी व्यक्त गर्छिन् ।

सुजिता गुरुड  
मकवानपुरगढी, मकवानपुर



## निराशाभित्र आशा

सुजिता गुरुडका आँखामा निराशाभित्र सुनौलो भविष्यको उज्यालो आशा भेटियो । विकट ठाउँमा एक किशोरीले आफ्नो सपना पूरा गर्न कति धेरै संघर्ष गर्नुपर्छ भन्ने उदाहरण हुन् उनी । पढ्ने इच्छा हुँदाहुँदै कमजोर आर्थिक स्थितिका कारण उनले सेयर एन्ड केयरमाफ्त छात्रवृत्ति पाइन् । भानु उच्च माविबाट एसएलसी दिइन् । राप्रो थंक त्याएर एसएलसी पास हुने मा उनी विश्वरत थिइन् । उनको एउटै सपना ४- भविष्यमा डाक्टर बनेर दुःखमा परेकालाई सहयोग गर्ने ।

उनका पिता हेटौडा बजारमा रिक्सा कुदाएर पाँचजनाको परिवार धान्ने गर्छन् र केही रकम बचत गर्न थालेका छन् । उनको पिताको कमाइ स्थिर नभएकाले उच्च शिक्षा पढ्ने अवसर पाइन्छ या पाइन्ना भन्ने अन्योलमा छिन् ।

उनको जीवनमा दुःखमा दुःख त्यतिबेला थपियो जब दास्त्रो आमा घरमा भित्रिइन् । अर्को आमा आएपछि दैनिक मानसिक पीडा भल्लुप्न्यो उनले । उनी आजकाल घरायसी कामकाजमा व्यस्त हुने गर्छन् । आफ्नो अपांग भाइको हेरचाह गर्नु उनको दायित्व भएको छ ।

आमाको मायालाई कर्सेले बिर्सन सक्दैन । ६ वर्षको हुँदा छोडेर गएकी आमाको बारेमा सोध्दा उनका आँखामा टिलपिल आँसु देखिए । अर्को आमाले आफूलाई दिएको मानसिक तनावप्रतिको असन्तुष्टिका बादल पनि उनका आँखामा मडारिएको अनुभव गर्न सकिन्थ्यो ।



સ્વરૂપ-છ



नवाडसिंह गुरुड  
कुमुन्ती, ललितपुर



## धन्यवाद सबैलाई

आजको दिनका लागि म त्यस दिनलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । त्यतिबेला मैले सोचैकै थिइनँ, कुनै दिन म सेयर एन्ड केयर संस्थाको अध्यक्ष बन्नु भनेर । किनकि त्यो संस्था खोलेकै थिएन ।

उत्तर र दक्षिण ध्रुवका हामी दुई एकै संस्थामा रहेर काम गरौला भनेर कुनै प्लान नै गरेको थिएन । अचानक यस्तो संयोग आयो । त्यो संयोगले अस्पाचल भारतमा काम गरिरहनुभएका रमेश खड्काजी र चीनको तिब्बतमा काम गरिरहेको म एकै ठाउँमा आइपुग्यौ ।

एकै ठाउँमा ल्याउने हाम्रो माउ थियो, सामुदायिक स्वास्थ्य तथा विकास कार्यक्रम (सिडिएचपी) । यो प्रोजेक्टअन्तर्गत फर्पिङमा किलनिक सञ्चालनमा थियो । त्यही किलनिक हामीले सेयर एन्ड केयरलाई हस्तान्तरण गरेका थियौ । रमेश खड्काको नेतृत्वमा किलनिक हस्तान्तरणपश्चात् मेरो सम्बन्ध त्यहीबाट सुरुवात भयो ।

सेयर एन्ड केयरमा म सन् १९९४ देखि संलग्न भएँ । संस्था दर्ता भएपछि कार्यकारी समितिको सदस्य भएँ । पछि ज्वाइन्ट सेक्रेटरी भएर काम गरेको थिएँ । अहिले अध्यक्ष भएर काम गरिरहेको छु । संस्थाले एकअर्कालाई सहयोग गर्छ । नयाँ कुरा सिकाउँछ । ज्ञान सेयर गर्छ । आवश्यकता तथा खाँचोमा रहेका व्यक्तिको केयर गर्छ । यसैअनुसार संस्थाको नाम पनि सेयर एन्ड केयर नेपाल राखियो ।

यो संस्थाले कामको सुरुवात फरक ढंगले गरेको थियो । सामुदायिक स्वास्थ्य तथा विकास कार्यक्रम (सिडिएचपी) अन्तर्गतको स्वास्थ्य कार्यक्रममा

आमा र बच्चाको स्वास्थ्य जाँच हुन्थ्यो । स्वास्थ्य जाँच मात्र गराएर सुई मात्र लगाएर मात्र पनि संस्थाको मिसन पूरा हुने भएन । समयअनुसार समयको माग बढ़दै गयो । बच्चाको वृद्धि हुन पोषणको जरूरी थियो । त्यसैले आमालाई पोषणसम्बन्धी ज्ञान दिंदै स्वास्थ्य सचेतनाको काम सुरु भयो ।

समुदायलाई सशक्त ढंगमा अगाडि बढाउन तेस्रो चरणमा आमा समूहहरू गठन भए । आमा समूहमा स्वास्थ्य ज्ञान, आयस्तर वृद्धि, वातावरण संरक्षणसम्बन्धी संयुक्त परियोजना सुरु भयो । प्रत्यक्ष आर्थिक लाभ हुने कामभन्दा जनसहभागिता बढाएर व्यक्तिलाई नै तालिम र शिक्षा दिन थालियो ।

हामीले माथिबाट तल अर्थात् उत्पादक स्थिरता नभईकन समुदायमा आधारित तलबाट माथि अर्थात् दृश्यतत्त्व ग्रन्थ को सिद्धान्त अवलम्बन गरेको छौं । समुदायको आवश्यकताअनुसार कार्यक्रमको प्लानिङ गर्न भएकाले समुदायले पनि हाम्रा कार्यक्रम र परियोजनाहरूमा रुचि राखेको देखिन्छ ।

प्रत्येक पाँच वर्षमा हामी नयाँ भिजन बनाउँछौं । रमेश खड्का क्रियटिभ हुनुहुन्छ । त्यो भिजनलाई स्यानेजमेन्टबाट उहाँले राम्रोसँग हर्नुभएको छ । फन्ड रेजिडका लागि उहाँले नयाँनयाँ तरिका अपनाउनुहुन्छ । समुदायमा जान इच्छुक हुनुहुन्छ । समुदायलाई सशक्त बनाउने उहाँको तरिका प्रभावकारी छन् । संस्था दिगो बनाउन उहाँको भूमिका उल्लेखनीय छ ।

मैले थुप्रै एनजीओहरू देखें । काम पनि गरें । तर सेयर एन्ड केयर संथा अस्झन्दा पृथक पाएँ । यसको काम गर्न आफ्नै तरिका छ । त्यही तरिकालाई अवलम्बन गरेको कारण संस्था २५ औं वसन्त मनाउन सफल भएको हो । आफ्नो तरिकाबाट सफल भएको हो । स्यानेजमेन्टदेखि फिल्डसम्म राम्रो समन्वय रहयो । बोर्ड मेम्बरहरूको साथ र सहयोग पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण रहयो । फिल्ड स्टाफहरू काममा प्रतिबद्ध भएर लाग्नुभयो । संस्थाको नाम र मर्मलाई उहाँहरूले पनि केयर गर्नुभयो । आजको दिनसम्म आइपुग्न हामीलाई प्रत्यक्ष-परोक्ष रूपमा सहयोग गर्न सम्पूर्ण संघसंस्थाप्रति धेरैधेरै धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

रमेश विष्ट  
चापागाउँ, ललितपुर



## राम्रो पक्ष भनेको टिम वर्क हो

सेयर एन्ड केयरसँग म विगत १५ वर्षदेखि आबद्ध छु । सेयर एन्ड केयर सामाजिक क्षेत्रमा काम गर्ने संस्था हो । समाजलाई विभिन्न संघरसंस्था र व्यक्तिहस्तको खाँचो पर्छ । असल दर्शन र समाजमा राम्रो गर्ने उद्देश्यका साथ संस्था अगाडि बढिरहेको छ । कतिपय संस्थाले काम गर्नका लागि सजिलो ठाउँ खोज्छन्, तर यो संस्थाले आवश्यकताका ठाउँहरू खोजेर काम गरेको छ । माओवादी द्वन्द्वको समयमा सिन्धुपाल्योकमा काम भए । नुवाकोटमा काम भए । भौगोलिक विकटतालाई ध्यानमा राखेर भौगोलिक चुनौतीहस्तालाई आत्मसात गर्दै काम भए । व्यक्तिगत हित होइन, समुदायलाई प्राथमिकतामा राख्येर काम भए ।

यो संस्थाको सबैभन्दा राम्रो पक्ष भनेको टिम वर्क हो, लिडरसिप हो । एकलैले सबै काम गर्न सम्भव हुँदैन । राम्रो टिम छ । असल बाटोमा हिँडनका लागि परमेश्वरले सेयर एन्ड केयरलाई डोन्याउनुभएको छ ।

नेपालका ग्रामीण भेगमा धेरै कुराको सुधार हुन जरुरी छ । शिक्षामा सुधार आउन जरुरी छ । स्कूलहरू त छन् । तर शिक्षकहरू भएर पनि नभएको जस्तो अवस्था छ । शिक्षा क्षेत्रमा हात बढाउन सकियो भने देशमा ढूलो परिवर्तन आउन सक्छ ।

हामीले एकअर्कोलाई प्रेम गर्नुपर्छ । दुःख-सुख बाँडेर बाँच्न सिक्नुपर्छ । आफ्नो छिमेकीलाई आफैलाई भै प्रेम गरौ र शत्रुलाई पनि प्रेम गरौ भन्ने शिक्षा उहाँहस्ते बोकेर हिँडनुभएको छ । भविष्यमा सेयर एन्ड केयरले राम्रो कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै जाओस्, मेरो शुभेच्छा ! राम्रो संस्थासँग जोडिएकोमा मलाई खुसी लागेको छ ।

स्व. रेमन्ड कार्थक (लेखा )  
भैसेपाटी, ललितपुर

## समुदायमा रोजगारको सिर्जना



नेपाल प्रहरीमा रहेको देश र जनताको सेवा गरियो । २५ वर्षसम्म प्रहरीको बर्दी लगाइयो । बुट बजार्दै अनुशासित र मर्यादित भई काम गरियो । इन्सपेक्टरबाट रिटायर्ड भए पनि सामाजिक कामप्रतिको चासो र सेयर एन्ड केयरको नीति तथा कार्यक्रमले मलाई यो संस्थासँग नजिक बनायो ।

विगत लामो समयदेखि म यस संस्थामा आबद्ध छु । नेपालमा अझै पनि त्यस्ता विकट गाउँबस्ती छन्, जुन हामी काठमाडौंका कोठामा बसेर अनुमान पनि गर्न सक्दैनौ । बुटामा समातेर मुखमा मकै च्यापेर हिँड्नुपर्ने भौगोलिक विकटता भएका धेरै ठाउँ छन् । चेपाड बस्तीको वास्तविकतालाई हामीले नजिकबाट हेर्न पायौ र बुझ्न पायौ । सेयर एन्ड केयर नेपालले सेन्टरमा मात्र नभएर दुर्गम भेगमा काम गर्न जरुरी छ । धार्मिक परिधि, जातीय भेदभाव, लैंगिक भेदभावबाट माथि रहेको संस्थाले काम गरेको छ । संस्थाबाट पाएको सीप र तालिमले समुदायमा रोजगार सिर्जना भएको छ । यो हाम्रो लागि खुसीको विषय हो ।

संस्था २५ वर्ष पुगेकोमा टिमका सम्पूर्ण सदस्यहरूलाई बधाई !

दलकुमार तामाङ्ग  
गोगंवु, काठमाडौं



## सिकाउने र सिक्ने संस्था

गाउँ समुदायमा स्वास्थ्यसम्बन्धी चरम समस्या थियो । प्रसूति सेवाका लागि उचित सुविधा थिएन, सालनाल काट्ने औजार नभएर हसियाँ प्रयोग गर्नुपर्ने विडम्बना थियो । फारफुक र धामीभाँत्री लगाउने परम्परा कतिपय ठाउँमा अझै छ । यी सबै दुःख, पीडा देखेपछि साँच्चै समाजका लागि केही त गर्नेपर्छ भनेर फर्पिंडबाट सेयर एन्ड केयरले स्पान्तरणको यात्रा सुरु गरेको देखिन्छ । स्वास्थ्यसँगै महिला सशक्तीकरणका काम पनि सँगै लगेको देखिन्छ ।

सेयर एन्ड केयरका संस्थापक एवम् कार्यकारी निर्देशक रमेश खड्कासँग म संस्था रथापनाकालदेखि नै परिवित छु । विगत १५ वर्षदेखि बोर्ड मेम्बर रहेर संस्थाका कामसँग नजिक छु ।

रमेश सरसँग भिजन छ । गाउँमा जाँदा त्यहाँ देखिएका आवश्यकता, आर्थिक अवस्थाका कुरा, शिक्षालाई लिएर उहाँले भिजन बनाउनुभयो । सुरुमा सेयर एन्ड केयर इन् मेडिको नेपाल नामक संस्था दर्ता गरियो । विस्तारै स्वास्थ्य क्षेत्र मात्र नभएर समाजका विविध आयामहरू समेट्दै आज यो संस्था सेयर एन्ड केयर नेपाल भएको छ ।

सेयर एन्ड केयरले स्पान्तरणको विविध पाटो समावेश गरेको छ । विशेष गरेर महिला सशक्तीकरणलाई जोड दिएको कारण महिलामा परिवर्तन आएको देखिन्छ । पहिला बाहिर निस्कर बोल्न नसक्ने महिला दिदीबहिनी अहिले वडा सदर्य, वडाध्यक्ष र उपमेयरसम्म भएर नेतृत्व तहमा काम गरिरहनुभएको छ । विशेष गरेर आफूसँग भएका कुरा बाँडने र समुदायको केयर गर्न भएकोले नामअनुसारको काम गर्न यो संस्था सफल भएको देखिन्छ ।

गाउँगाउँमा रहेका गौण समस्या जरतै- धूमपान, मद्यपान, जुवातासले धरैको घरपरिवार फुटाएको छ । यस्ता गौण देखिने तर समुदायलाई ढूलो प्रभाव पार्ने कुरालाई लक्षित गरी अगाडि बढिरहेको छ यो संस्था ।

संस्थाले आफ्नो तर्फबाट सक्ने सहयोगहरू गरिरहेको छ । परियोजना चलिरहेको छ । तर समुदायका मानिसहरूको आन्तरिक सोचाइमा परिवर्तन नआएसम्म हामीले केही गर्न सक्दैननौ । स्पान्तरणको बाटोमा हिँड्दा पनि कहिलेकाही विभिन्न आरोप आउँछन् । जसले काम गर्न अफ उत्साह थप्ने गर्छ । समाजमा आएको परिवर्तन र स्पान्तरण देखेपछि सँच्चै विकास चाहने संस्था हो भन्ने कुरा मानिसले विस्तारै बुझेका छन् । विरोधीहरू प्रशंसक भएर आएका छन् ।

सेयर एन्ड केयरले समुदायको मानिसलाई माछा किन्ने ग्राहक नभएर आफै माछा मार्न सक्ने बनाउँछ । भोको मानिसलाई माछा दियो भने एक छाक त अघाउँछ तर जाल हाल्न सिकायो भने ऊ हरेक दिन बाँच्न सक्छ । त्यसैले मानिसमा भएको क्षमतालाई प्रस्फुटन गराएर आफ्नै खुट्टामा उभिन सक्ने बनाउनु सेयर एन्ड केयरको उद्देश्य हो ।

सेयर एन्ड केयर समुदायलाई सिकाउने र समुदायबाट पनि सिक्ने संस्था हो । अनेकौं अष्ट्याराहरू सहँदै यो संस्था आजको दिनसम्म आइपुगेको छ । आउँदा दिनमा अझै सफल हुँदै जाओस, शुभकामना !

डा. ओम राना  
महाराजगन्ज, काठमाडौं



## उत्साह जगाउनु सकारात्मक पक्ष

स्थापनाकालदेखि नै संस्थापकसँग नजिक रहे पनि सेयर एन्ड केयरमा बोर्ड सदस्यको स्थमा रहेको दुई वर्ष भयो । दुई वर्ष नजिक रहेर यो संस्थाका कार्यक्रमहरू हेर्दा अरु एनजीओभन्दा फरक तरिकाले काम गरेको मैले पाएको छु । नेपालको शिक्षा प्रणालीलाई हेर्ने हो भने सैद्धान्तिकभन्दा व्यावहारिक शिक्षा प्रभावकारी हुने देखिएको छ । सिद्धान्तमा र कागजी स्थमा विकासका कुरा लेखिए पनि व्यवहारमा त्यो देखिएको छैन ।

आवश्यकता तथा दुःखमा रहेका मानिसहस्तराई सहायता गर्ने संस्था हो, सेयर एन्ड केयर । काम गर्दा भेदभावहरू मेटिएका छन् । सबैलाई समान व्यवहार गरेर समुदायलाई एउटै मालामा जोड्न संस्था सफल देखिन्छ । कुनै व्यक्तिविशेषलाई भन्दा पनि समुदायको दुःख, समुदायको मागलाई ध्यानमा राखेर काम भइरहेका छन् । यूएस.ए. को फ्युचर जेनरेसन युनिभर्सिटीसित समन्वय गरेर तालिमहरू सञ्चालन गर्न लागेको सुन्दा राम्रो लागेको छ । नेपालका लागि यो संस्था अति आवश्यक रहेछ ।

ग्रामीण भेगमा गएर जनचेतनामूलक कार्यक्रम र तालिमहरू दिएर उत्साह जगाउनु यो संस्थाको सकारात्मक पक्ष हो ।

संस्थाले दिनप्रतिदिन कार्यक्षेत्र विस्तार गरिरहेको छ । यो संस्था २५औं वर्षमा पुगेको छ । सेयर एन्ड केयरले आफ्नो नामअनुसारको बाँड्ने रकेयर गर्ने काम पनि गर्ने गरेको छ । यसरी नै यस संस्थाको काम चल्दै जाओस्, हार्दिक शुभेच्छा !

सुरेन्द्र गुरुङ  
कुसुन्ती, ललितपुर

## सेयर एन्ड केयर : रूपान्तरणको स्रोत



मेरो अध्ययन, अनुभव र योगदानका आधारमा आफूलाई सामाजिक विकासको अभियानकर्ता भन्न रुचाउँछु । लगभग १५ वर्षदेखि सामुदाय विकास र त्यसका लागि आवश्यक व्यवस्थापनमा विभिन्न संस्था एवं परियोजनामा रहेर मेरो अभियान जारी छ । यसै क्रममा विगत १० वर्षदेखि सेयर एन्ड केयर नेपालमा आबद्ध भई 'रूपान्तरित समाज र समुदायको गुणस्तरीय जीवनयापन' लक्ष्यको निम्ति प्रतिबद्ध टोलीको सदस्यको स्थमा कार्यरत छु ।

सन् २००४ मा व्यवस्थापन विषयको स्नातकोत्तर अध्ययनको इन्टर्नसिप गर्ने अवसर सेयर एन्ड केयरले जुरायो । यही अवसरले मेरो जीवनका बाँकी यात्राको मार्गनिर्देशन गरेको मैले पाएको छु । प्रशिक्षार्थीको स्थमा सहभागी हुँदा समुदायको खाँचो र विकासको अपरिहार्यतालाई नजिकबाट नियाल्ने मौका पाए । यसले मेरो दृष्टिकोणमा स्थान्तरण ल्यायो र समुदाय विकासप्रति मेरो भोक्त जगाउने काम गन्यो । इन्टर्नसिप सीमित समयका लागि भएको रथप अध्ययन गर्ने इच्छाका कारण संस्थामा छोटो तर गुणस्तरीय अनुभव सँगालें ।

केही समयको अध्ययन र अनुभव बढुलेपछि पुनः सन् २००८ मा परियोजना व्यवस्थापकको जिम्मेवारीसहित सेयर एन्ड केयरको अभियानमा सहभागी भएँ । संस्थाले अवलम्बन गरेको विकासको अवधारणा, प्रक्रियागत समग्र सशक्तीकरण पद्धति, मानवीय मूल्य र मान्यतामा आधारित व्यवस्थापन, आत्मिक संवर्द्धनको प्राथमिकता र समुदायको न्यायिक र दिगो परिवर्तनप्रतिको

वास्ता जस्ता रणनीतिक आधार, मेरो लागि महत्वपूर्ण सिकाइ थियो, जसले ममा व्यक्तिगत र पेसागत परिपक्वता ल्यायो ।

पाउलो फेरेको 'शिक्षाले विश्वलाई परिवर्तन गर्दैन, शिक्षाले व्यक्तिलाई परिवर्तन गर्दछ र व्यक्तिले विश्वलाई परिवर्तन गर्दछ' भनेजस्तै 'स्पान्तरित व्यक्ति-स्पान्तरित समुदाय' संस्थाको मूल सूत्रको स्पमा रहेको छ, जसको अर्थ स्पान्तरण व्यक्तिको धारणामा आउनुपर्दछ र यस्ता स्पान्तरित व्यक्ति नै समुदायमा दिगो विकासको वाहक बन्न सक्छन्, अन्यथा विकास क्षणिक संरचनागत परिवर्तनमा मात्र सीमित हुन्छ । यही मर्म अङ्गाली सेयर एन्ड केयरले मध्यमाञ्चलका विभिन्न जिल्लामा स्पान्तरणको अभियान सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ । साथै समुदाय विकास व्यवस्थापन कोर्समार्फत देशका अन्य क्षेत्रमा पनि यो संस्था यो अभियान विस्तार गर्ने क्रममा छ । । तसर्थ म यस संस्थालाई स्पान्तरणको स्रोतका स्पमा लिने गर्दछु, जुन मैले आफैले अनुभव गरेको छु र अस्मा पनि स्पान्तरण प्रभावको साक्षी छु ।

संस्थाको यो उचाइ र सफलताको श्रेय म संस्थापक तथा कार्यकारी निर्देशक रमेश खड्का सरलाई दिन चाहन्छु । उहाँले संस्थाको अवधारणा, विकास, प्रवर्द्धन, विस्तार र व्यवस्थापनको नेतृत्वका लागि एउटा कुशल गोठालोको भूमिका निर्वाह गर्नुभयो । संस्था र संस्थासँग आबद्ध सबैप्रति गर्न वास्ता, उत्साह, अगुवाइ र भलाइका कारण उहाँ सबैको आदरणीय हुनुहुन्छ । उहाँबाट सिक्नुपर्ने धेरै सीप, क्षमता र व्यावहारिक ज्ञान छन् । त्यसमध्ये मलाई तीनवटा गुण विशेष लाग्छ । पहिलो उहाँको दूरदर्शी सोच जसको कारण दुई दसकभन्दा लामो प्रगति यात्रा सम्भव भएको छ । दोस्रो प्रेरणादायी व्यक्तित्वका धनी उहाँले निराशामा पनि सफलता देख्न सिकाउनु हुन्छ । तेस्रो उहाँको नेतृत्वदायी क्षमता । एक दशकको अनुभव हेर्दा उहाँको व्यवहारले जस्तोसुकै कठिन काम पनि सहज स्पमा सामना गर्न र सफल हुन सक्छै भन्ने आत्मबल प्रदान गर्दछ ।

अन्त्यमा सेयर एन्ड केयर १ माघ २०७५ मा बाट २५ वर्ष पूरा गर्यो । यो हाम्रो लागि गर्वको विषय हो । उकाली र ओराली पार गर्दा सँगालेका अनुभव र सिकाइ यात्रालाई अभ सशक्त पार्दै स्पान्तरण अभियानलाई

निरन्तरता दिने हाम्रो योजना छ । अबको प्रमुख आवश्यकता भनेको देशको समग्र विकासमा सबैको अपनत्व र सहकार्य हो । व्यक्तिहस्ता विकास भएको सकारात्मक सोच र त्यसले निर्देश गरेको व्यावहारात्मक स्थान्तरणले दिगो र समग्र विकासको सुनिश्चितता गर्दछ, जुन वास्तवमै एउटा कठिन प्रक्रिया हो । यस्ता अप्द्यारा र चुनौतीको सामना गर्दै अवसरको खोजी गरी मानवीय सेवामा समर्पित हाम्रो लक्ष्यलाई फेरि आर्को उचाइमा पुऱ्याउन हामी प्रतिबद्ध छौं ।

भीम नेपाली  
कल्लेरी, धादिङ

## सेयर एन्ड केयर एक व्यावहारिक पाठशाला हो



किशोरावस्थादेखि नै म सामाजिक कार्यहस्तमा रुचि राख्यौं र सहभागी हुन्थ्यै पनि । सम्भव भएसम्म आफूले गर्न सक्ने सहयोग पनि गर्न्है । बुझेर, जानेर वा सिकेर भन्दा पनि चञ्चले उमेरमा रहर, साथीहस्तको लहैलहै र यदाकदा मनोरञ्जनका लागि सामाजिक कार्यक्रमहस्तमा सहभागी भएँ । तैपनि मनमनै सोच्यै, भविष्यमा सामाजिक कार्यकर्ता बन्नेबारे । २०६० सालमा म काठमाडौं हानिएँ, त्यही इच्छा, संकल्प र उद्देश्य बोकेर । यसै क्रममा मैले काठमाडौं तालिम केन्द्रमा पन्थमहिने सामाजिक परिचालन कोर्समा सहभागी भएँ । आवासीय तालिममा एक वर्ष बिताएँ । सामुदायिक विकास र सामाजिक परिचालन विशेष सैद्धान्तिक ज्ञान तथा केही सीप पनि सिकें । त्यसले मलाई भोक जगाउने काम गन्यो, यद्यपि एक कुशल सामाजिक कार्यकर्ता बन्न त अपरिहार्य थियो नै, आवश्यक प्रयोगात्मक एवं व्यावहारिक ज्ञान । साथै, पेसागत दक्षता र कार्यगत अनुभव पनि आवश्यक थियो । त्यसैले २०६१ सालमा सेयर एन्ड केयर नेपालमा प्रवेश गर्ने मौका पाएँ, एक प्रशिक्षार्थीका रूपमा ।

एउटा स्वयंसेवक वा प्रशिक्षार्थीका रूपमा मेरो सामाजिक कार्यकर्ताको प्रारम्भिक पाइला काठमाडौंको चाल्नाखेलबाट सुरु भयो । तर ममा एक कुशल सामाजिक कार्यकर्ता बन्न आवश्यक व्यावहारिक ज्ञान, सीप, दक्षता तथा अनुभव थिएन । संस्थामा आबद्ध भई अनवरत रूपमा सिक्ने-सिकाउने कार्यमा क्रियाशील हुन पाउनु मेरो अहोभाग्य थियो । यसै क्रममा संस्थाबाट सञ्चालित अधिकांश परियोजनाहस्तको डिजाइनिङ, विस्तार, प्रभावकारी

कार्यान्वयन, व्यवस्थापन, अनुगमन तथा मूल्यांकन प्रक्रियामा मेरो प्रत्यक्ष संलग्नता रह्यो । संस्था एवं परियोजनाहस्को आवश्यकता एवं प्रभावकारिताका लागि विभिन्न भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू निर्वाह गरियो । एक सामाजिक कार्यकर्ताका स्पमा विभिन्न जिल्ला, गाविस र समुदायहस्मा निरन्तर क्रियाशील हुन पाएँ । हाल म सेयर एन्ड केयर परिवारको एक महत्त्वपूर्ण टोली सदस्य (कार्यक्रम व्यवस्थापक) को स्पमा कार्यरत छु । यस अवधिमा मैले संस्थामा रहेर सामुदायिक विकास, सशक्तीकरण र सामाजिक स्पान्तरणका उत्कृष्ट अवधारणा, पद्धति र असल अभ्यासको गहन अध्ययन गर्न पाएँ । यही संसारमा रमाएँ र १३ वर्षसम्म उत्साहपूर्ण वातावरणमै महत्त्वपूर्ण समय बिताएँ ।

मेरा बुझाइ, भोगाइ र अनुभवमा सेयर एन्ड केयर एक व्यावहारिक पाठशाला हो । यही पाठशालाले म जस्ता धैर्लाई व्यावहारिक ज्ञान सिकायो । सिक्न-सिकाउन निरन्तर उत्साहित गरायो । स्पान्तरित बनायो । तन, मन र वचनले अहोरात्र सामुदायिक स्पान्तरण अभियानमा क्रियाशील गरायो । एक परिपक्व एवं कुशल सामाजिक कार्यकर्ता बन्न अविस्मरणीय योगदान गन्यो र गरिरहेको छ । संस्थाले अवलम्बन गरेका कार्यनीति, रणनीति, पद्धति तथा प्रयासहरू वास्तवमै उत्कृष्ट छन् । व्यावहारिक छन् । दिगो विकास एवं सामाजिक स्पान्तरणका लागि अपरिहार्य छन् । यी ज्वलन्त उदाहरणहस्को प्रत्यक्ष अवलोकन र अनुभव गर्ने म पनि एक जिउँदो साक्षी हुँ ।

एउटा सुरक्षित तथा सफल यात्राका लागि सवारीचालकको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । किनकि सवारी साधनको उचित हेरचाह र सही गन्तव्यमा पुऱ्याउन नेतृत्व गर्न गहन जिम्मेवारी उसकै हातमा हुन्छ । हामी सामुदायिक विकास तथा स्पान्तरण यात्राको आनन्द मनाइरहेका छौं । संस्थाले सेवाको २५ औं वर्ष पूरा गरेको छ । पच्चीस वर्षसम्म यस संस्थालाई प्रभावकारी एवं कुशल नेतृत्व प्रदान गर्ने आदरणीय व्यक्तित्व हुनुहुन्छ, रमेश खड्का । उहाँले नै सेयर एन्ड केयरस्ती बिरुवा उमानुभयो, रोनुभयो र गोडमेल गर्नुभयो । उचित मलजल गर्नुभयो । हुक्काउनुभयो । त्यही रुखको माध्यमबाट हामी सबैलाई निरन्तर शीतलता एवं छहारी प्रदान गर्नुभयो र गरिरहनुभएको छ, एक कुशल एवं सफल नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गरेर ।

उहाँ मेरा गुरु, अभिभावक र असल पथ प्रदर्शक हुनुहुन्छ । उहाँको नेतृत्व शैली, इनभिजनिङ, कामप्रतिको प्रतिबद्धता, सक्रियता, रणनीतिक सोच, सकारात्मक दाउपेच, सृजनशीलता, प्रभावकारी नेगोसिएसन र सहजीकरण सीप पृथक तथा उत्कृष्ट छन् । म सदैव उहाँबाट नयाँ कुरा सिकिरहेको हुन्छ । त्यस्तै आफू नमुना बनेर पारिवारिक वातावरणमा मातहतका सहकर्मी मित्रहरूलाई सिकाउने, उत्प्रेरणा जगाउने र ठीक समयमा उचित पृष्ठपोषण दिनुहुन्छ, फलस्वरूप यसले मलाई पनि अहोरात्र सामाजिक कार्यमा क्रियाशील हुन प्रोत्साहन मिल्छ ।

अन्त्यमा सेयर एन्ड केयर संस्थाले सेवाको २५ वर्ष सफलतापूर्वक मनाउनु भनेको हाम्रा लागि ढूलो उपलब्धि हो । रमेश सरको कुशल नेतृत्व, सुरेन्द्र सरको अग्रसरता एवं समन्वयकारी भूमिका र सिंगो टिमको क्रियाशीलतामा यस संस्थाले सामुदायिक विकास तथा स्पान्तरणको यात्रा निरन्तर जारी राखेको छ, फलस्वरूप उपलब्धि एवं सफलताहरू पनि हासिल गरिरहेको छ । यसैगरी खाँचो तथा आवश्यकतामा परेका व्यक्ति एवं समुदायहरूमा पुगेर उनीहरूको जीवनस्तर उकास्न र स्पान्तरण ल्याउन सदैव क्रियाशील एवं सफल भइरहन सकियोस् ।

कृष्ण श्रेष्ठ  
फस्कु, दोलखा



## सेयर एन्ड केयर नेपाल : मेरो अभिभावक

गरिब र संकटमा परेको समुदायसम्म पुगी आवश्यकतामा परेका व्यक्तिहरूको जीवनस्तर उकास्ने सेयर एन्ड केयर नेपालको ध्येय पूरा गर्नका लागि भन्डै एक दशकदेखि यस संस्थामा म पनि आबद्ध भइरहन पाउँदा हृदयदेखि नै गौरवाच्चित महसुस गर्दछु । समुदाय स्पान्तरण गर्ने अभियानमा एक महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने संस्था सेयर एन्ड केयर नेपालको एक सानो हिस्सा हुन पाउँदा संस्थाको संस्थापक तथा कार्यकारी निर्देशक रमेश खड्का सर, संस्थाका निमित्त कार्यकारी निर्देशक सुरेन्द्र सर, योना सर, भीम सर, लाल सर, उमा दिदी, संस्थाका नेतृत्वमा रहनुभएका वित्तीय तथा कार्यक्रम टिमका आदरणीय व्यक्तित्वहरू, टिम मेम्बर तथा समुदायका सम्पूर्ण व्यक्तिहरू जो संस्थाप्रति प्रत्यक्ष-परोक्ष स्पमा जोडिनुभएकोमा उहाँहरू सबैप्रति आभारी छु ।

सामान्य परिवार, दुर्गम गाउँ तथा सोही वातावरणमा हुर्ककाले समुदाय विकास तथा सामाजिक कार्यहरूमा मेरो सहभागिता तथा बुझाइ एस.एल.सी. दिँदासम्म शून्य अवस्थामा थिएँ । एस.एल.सी. पश्चात् उच्च शिक्षा अध्ययनको अभिलाषाका साथ काठमाडौं आइसकेपछि काठमाडौं तालिम केन्द्रबाट सामाजिक परिचालनसम्बन्धी लिएको १५ महिने कोर्स नै सामाजिक परिचालनको मेरो पहिलो खुट्किलो भयो । त्यसपश्चात् कार्यगत तालिम तथा सामाजिक परिचालकका स्पमा दोलखा जिल्लाको एक गैरसरकारी संस्था इकार्डस-दोलखामा केही समय कार्य गरे ।

२०६५ सालमा मित्र रामबहादुर विकमार्फत सेयर एन्ड केयर नेपालमा

सामाजिक परिचालकको स्पमा आबद्ध भएँ । मकवानपुर जिल्लामा सञ्चालित महिला सशक्तीकरण ९४३० परियोजनामार्फत कार्य सुरु गरें । पहिलो दिन कार्यालयको भित्तामा टाँगिएको एउटा फोटो फ्रेम देखें, जसमा मैन पगिल्दै अनि उज्ज्यालो छर्दे गरेको फोटो र फोटोमुनि क्याप्सन लेखिएको थियो, “अस्लाई उज्ज्यालो दिन चाहनेले आफै जल्नुपर्छ ।” यो कोटेसनले अर्थको भाव बुझ्ने प्रयत्न गरियो र समुदाय स्पान्तरण तथा विकास पद्धतिमा आफ्नो भूमिका र जिम्मेवारीका लागि जहिल्यै ऊर्जा मिलिरह्यो । परियोजनामा जिम्मेवारी बहन गर्दाका ऋममा समूह गठन, परिचालन, तालिम, गोष्ठी, बैठकहरूको सहजीकरण तथा समूहहरूको संस्थागत विकासका बारेमा जान्ने अवसर पाएँ । काम गर्दै जाँदा परियोजनामा रहेर टोली प्रमुखको जिम्मेवारी वहन गर्न अवसर संस्थाले मलाई दियो । यसले गर्दा समूहको नेतृत्व गर्ने, स्रोतसाधन परिचालन गर्ने, सरोकारवालाहरूसँग समन्वय गरी कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउन आवश्यक ज्ञान, सीप तथा तौरतरिकाहरू सिक्न सकेको छु ।

परियोजनाको परिकल्पना गर्न, व्यवस्थापन गर्न र कार्यान्वयन गर्न आवश्यक ज्ञान, सीप र क्षमता अभि विकास गर्ने मौका मैले पाएको छु । मलाई संस्थाले दिएको जिम्मेवारीहरू पूरा गर्दै विभिन्न परियोजनामार्फत हाल परियोजना संयोजकको स्पमा जिम्मेवारी बहन गरिरहेको छु ।

संस्थाका प्रेरित गर्ने कुरामा, सेयर एन्ड केयर नेपालको स्थापना तथा अभियान सुरु गर्नका लागि संस्थापक तथा कार्यकारी निर्देशक रमेश खड्का सरलाई जुन भनाइले छोयो, त्यसका आधारमा संस्था स्थापना गर्दाको पृष्ठभूमि, संस्थाको मूल्य मान्यता, जीवनशैली, कार्यशैली, दूरदर्शिता, परिवारका सदस्यहरू जस्तै गरी गरिने व्यवहार, नेतृत्व तहबाट क्षणक्षणमा गरिने उत्प्रेरणा, रणनीतिक योजना, प्रतिफलमा आधारित व्यस्थापन, सिक्ने र सिकाउने वातावरण, टिमवर्क, समुदायका लागिभन्दा पनि समुदाय सँगसँगै त्यही समुदायमा रही अवलम्बन गरिएका सशक्तीकरण तथा स्पान्तरण विकास पद्धति तथा आत्मविस्वास उच्च पार्नका लागि हरदम गरिने प्रयासले नै समुदाय स्पान्तरणको एक हिस्सा हुन प्रेरणा मिलिरहेको छ ।

समुदायमा हामीले बनाएको समूह तथा संरचनाहरूको माध्यमबाट

समुदायमा आएका सकारात्मक परिवर्तन, अग्रसरता, समुदाय तथा नेतृत्व विकास, सशक्तीकरण तथा स्थान्तरण र समुदायले देखाउने आत्मीयता जसको कारणले यही क्षेत्रमा राहिरहन हौसला प्रदान गरिरहन्छ ।

यो संस्था तथा क्षेत्रमा व्यतीत गरेको समय र योगदानले पनि समुदाय विकास तथा स्थान्तरणमा मैले केही गर्नुपर्छ भन्ने सन्देश क्षण क्षणमा दिइरहन्छ । समुदायको आवश्यकता पहिचान, समग्र विकासका लागि परियोजनाको डिजाइनिङ, कार्ययोजना निर्माण, कार्यान्वयन, जीवनशैली र कार्यशैलीमा परिवर्तन, व्यक्तिको सोचाइ, व्यवहार र प्रवृत्तिमा परिवर्तन गरी एक कुशल सामाजिक कार्यकर्ताका स्पमा प्रस्तुत हुन सहयोग पुगेको छ । म संस्थासँग आबद्ध भएकाले साँघुरो अवधारणामा सीमित व्यक्ति फराकिलो दायरा बनाई स्थान्तरित हुनुपर्छ भन्ने मलाई आत्मानुभूति भएको छ । यस संस्थामा आबद्ध हुँदैको र आबद्ध भइसकेपछि म ठूलो भिन्नता पाउँछु । मेरो आत्मविश्वास, ज्ञानको दायरा, सिकाइ तथा भोगाइले म अझ बढी निखारिएको व्यक्तिका स्पमा पाउँछु ।

मेरो अनुभवमा यो संस्थाले के गर्न भन्दा पनि कसरी गर्न भन्ने कुरालाई महत्त्वपूर्ण ठान्छ । यो संस्था समुदाय स्थान्तरण तथा विकासका लागि प्रतिफलमा आधारित व्यवस्थापन तथा समुदायसँगै रही काँधमा काँध मिलाई होस्टेमा हैसे गर्ने कुरामा विश्वास राख्छ । स्थान्तरित व्यक्ति, स्थान्तरित समुदायको अभियानमा सधै क्रियाशील रहन्छ । अन्य संस्थाहरूस्तो कार्यक्रम सम्पन्न गर्नका लागि मात्रै फिल्ड जानेभन्दा पनि समुदायकै एक सदस्य बनी कार्य क्षेत्रमै बसी त्यहाँका अवसर तथा सम्भावनाहरूको खोजी गर्न यस संस्थाले सिकाउँछ । समाज सेवा भनेको एक हातले दिएको कुरा अर्को हातलाई थाहा नहोस् र त्यसको बदलामा कसैले कुनै पनि कुरा फिर्ता नगरोस् र कुनै पनि कुराको आशा नगरियोस् भन्ने रमेश खड्का सरको समाज सेवाले काम गर्न उत्साह थप्दछ ।

सेयर एन्ड केयर नेपाल मेरा लागि एक अभिभावक हो, जो आफ्नो सदस्यहरूको हरदम भलो चाहन्छ । व्यक्तिलाई सही मार्गमा ल्याउन अहोरात्र खट्छ । ज्ञान, सीप र क्षमता अभिवृद्धि गरी स्थान्तरण बनाउने सपना

देखाउँछ । प्रत्येक सदस्यहरूले आफूलाई समान्ते र टेक्ने हाँगो तथा ओत लाने छानोको स्पमा सेयर एन्ड केयरलाई लिन सकेका छन् । सेयर एन्ड केयर नेपालको २५ वर्षको यो अनवरत यात्रामा धेरै व्यक्तिहरूको जीवनमा स्पान्तरण ल्याउने कार्य गन्यो र आगामी दिनमा आवश्यकता तथा खाँचोमा परेका धेरै मानिसहरूको जीवनमा अभ बढी स्पान्तरण ल्याउने काममा क्रियाशील रहिरहोस् । समाज स्पान्तरणमा पुन्याउँदै आएको अग्रणी भूमिकामा अभ बढी निखारता आउन सकोस् । समाज स्पान्तरणमा यो संस्थाले राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय स्तरमा ख्याति प्राप्त संस्थाको स्पमा नाम पाओस् । हामीले गर्न सकेको परिवर्तनहरूलाई समीक्षा गर्न पाइयोस्, नयाँ रणनीतिअनुसार संस्था जीवन्त रहोस्, मेरो शुभकामना !

कृष्ण टमाटा  
शिखर, डोटी

## समुदायलाई बुभाउन सकँ



म सेयर एन्ड केयर नेपालमा परियोजना संयोजकको स्पमा कार्यरत छु । प्रदेश नम्बर ७ को डोटी जिल्ला शिखर नगरपालिका वडा नम्बर १ मा मेरो स्थायी बसोवास छ । मेरो हजुरबुबा, बुबा सबै सामाजिक काममै लाग्नुभएकाले ममा पनि सानैदेखि सामाजिक काममा रुचि थियो । त्यसैले काठमाडौं तालिम केन्द्र (के.टी.सी.) मा सामाजिक परिचालन कोर्स पढ्न आएको थिएँ । त्यसपछि ओ.जे.टी गर्न अरु संस्थामा गएँ । अन्य संस्थामा काम गरिरहेकै अवधिमा एकपटक यसै संस्थामा काम गरिरहेका कर्मचारी रामबहादुर वि.क.सँग भेट भयो । उहाँले यस संस्थाले गरेका काम तथा अनुभवका बारेमा बाताउँदा मलाई पनि यस संस्थामा काम गर्न इच्छा जाएयो । त्यसको केही समयभित्रै यस संस्थाद्वारा नुवाकोट जिल्लामा सञ्चालित समुदायको सक्रियतामा आधारित विकास कार्यक्रममा २०६८ सालबाट मेरो यात्रा सुरु भयो ।

सुरुवाती चरणमा काम गर्दा भौगोलिक कठिनाइ, विद्युत् तथा सञ्चारको असुविधा आदिका कारण मलाई काम छोडेर हिँडौं कि जस्तो लागेको थियो । ममा आत्मविश्वासको कमीले समुदायका व्यक्तिहस्ताई सम्भाउँदा म आफैलाई डर लाग्यो । बोर्डमा लेख्दा मेरो हात काम्थ्यो । उनीहस्ते गरेका प्रश्नको सही उत्तर दिन, तर्क गर्न आउँदैनथ्यो । कसरी सिकाउने होला जस्तो लाग्यो ।

संस्थामा आबद्ध भई सिक्ने-सिकाउने क्रममा नियमित स्पमा आयोजित तालिम, गोष्टी तथा अनुशिक्षणहस्ता सहभागी हुने अवसर पाएँ । जुन अवसरले

गर्दा एक कुशल सामाजिक कार्यकर्ता बन्न आवश्यक ज्ञान, सीप र क्षमतामा ऋमिक रूपमा सुधार हुँदै गयो । फलस्वस्य मलाई केही गर्न सक्छु भन्ने उत्साह एवं साहस मिल्यो । विस्तारै सामाजिक काम गर्दा कसरी गर्नुपर्छ ?, समाजसेवा गर्न केके त्याग गर्नुपर्छ भनेर पनि सिक्ने मौका पाएँ । यस संस्थामा पारिवारिक वातावरण पाएँ, हामीले सिकाएको ज्ञानले दिदीबहिनीहरूका जीवनमा आएको रूपान्तरण देख्ये अनि मैले सोचौं । केही संघर्ष तथा दुःख गर्नुपरे पनि दुःखको प्रतिफल राम्रो हुँदोरहेहे । यस्तैयस्तै कारणले मलाई यस संस्थामा निरन्तर काम गर्ने उत्प्रेरणा मिल्यो ।

म अहिले आशा नभएका मानिसमा आशा भर्न सक्छु । साहारा नभएका मानिसलाई साहारा के हो भनेर सिकाउन सक्छु । कसरी ज्ञान दिनुपर्छ भन्ने कुरा बुझ्न र बुझाउन सक्छु । तर्क गर्नुपर्दा वा बोल्नुपर्दा निर्धक भएर बोल्न सक्छु । आत्मबल बढेको छ । यी सबै क्षमता सेयर एन्ड केयर नेपालले सिकाएको छ ।

यस संस्थामा पारिवारिक वातावरण, सहयोगीको भावना र सबैमा समान व्यवहारसहित आपसी सहकार्य एवं समझदारीमा काम गर्ने गरिन्छ । समुदायको वास्तविक आवश्यकता तथा चासोलाई उचित सम्बोधनमा संस्थाले जोड दिने गरेको छ । यस संस्थाले काम गरेका हरेक क्षेत्रका समुदायका व्यक्तिहरूसित घनिष्ठता कायम गरी उनीहरूसँगै मिलेर काम गर्ने गर्छ । फलस्वस्य, समुदायका समूह, संघसंस्थाहरू तथा सरोकारवालाले अपनत्व महसुस गरी सामुदायिक विकास तथा सशक्तीकरणका कार्यहरूमा क्रियाशील भई निरन्तरता दिइरहेका छन् ।

त्यसैले मेरो बुझाइमा सेयर एन्ड केयर नेपाल एउटा असल मार्ग देखाउने संस्था हो । मलगायत अन्य कर्मचारी तथा समुदायका व्यक्तिहरूका लागि एउटा असल अभिभावक पनि हो यो संस्था । यो संस्था माया, आदर्श तथा संस्कारले भरिपूर्ण छ । आशाविहीनलाई आशासहित गुणस्तरीय जीवन जिउन सिकाउने संस्था हो । यसले त्याउने नतिजा दीर्घकालीन हुन्छ । यो एउटा निःस्वार्थ भावनामा काम गर्ने संस्था हो ।

कृष्ण कुमार राई  
फटकशिला, सिन्धुपाल्चोक



## सेयर एन्ड केयर : मेरो कर्मथलो

सोसियल ओर्क इन्स्टिच्युट (कध्द), ललितपुरबाट सामाजिक परिचालनसम्बन्धी कोर्स अध्ययन सकिएलगतै म रोजगारका लागि भौतारिरहेको थिएँ । २०५८ सालमा यस संस्थाले कर्मचारीका लागि भ्याकेन्सी खोलेको छ भन्ने एकजना मिसबाट जानकारी पाएँ । मैले पनि खुसी भएर अप्लाई गरे । त्यहाँ जम्मा चार जना चाहिएको थियो । तर हामी २० जनाले अन्तरवार्ता दिएका थिएँ । मेरो नाम वेटिङ लिस्टमा थियो । विदेश जानका लागि डकुमेन्टहरू पनि तयार गरिरहेको थिएँ । भिसा पनि लागिसकेको थियो । त्यही समयमा मलाई सेयर एन्ड केयरले बोलायो । मलाई त्यो समयमा काम गराँ या नगराँ भयो, तैपनि म सेयर एन्ड केयरमा प्रवेश गरै ।

सेयर एन्ड केयर नेपालमा प्रवेश गर्दा मलाई खुसी लागेको थियो । त्यतिबेला म भर्खर २१ वर्षको मात्र थिएँ । यस संस्थामा रमेश सर र अरु पनि हुनुहुन्थ्यो । पारिवारिक वातावरण थियो । सबैमा सहयोगी भावना रहेको मैले पाएँ । यस्तो देख्दा मलाई राम्रो काम गर्न ठाउँ पाएजस्तो लाग्यो ।

त्यो समयमा नेपालमा द्वन्द्वको अवस्था थियो । ठाउँठाउँमा सर्वसाधारलाई अपहरण गरेको कुरा आइरहेको थियो । त्यो समयमा म फर्पिडमा थिएँ । त्यहाँ काम गर्न त्यति गाह्नो थिएन । फर्पिडको कार्यक्रमपछि मलाई नाड्लेभारे, लप्सीफेदीतिर स्थानान्तरण गरियो । त्यतिखेर मलाई काम गर्न धेरै गाह्नो भयो । त्यहाँ काम गर्दा धेरै संघर्ष गरियो । धेरै घटना भइरहेका थिए । दुईतीन वर्षसम्म त मलाई काम छोडौं कि जस्तो पनि भयो ।

एकातिर द्वन्द्वको प्रभाव अर्कोतिर सरकारको प्रेसर । हामी कति रात त सुल सकेनौं । द्वन्द्वले गर्दा कुन बेला के हुन्छ भन्ने कुरा थाहा थिएन । मेरो लागि संस्था र संस्थाले अवलम्बन गरेका विकास तथा सशक्तीकरण पद्धति पूरै नौलो थियो । जुन अवधारणा र पद्धतिहरू नबुझ्दा संस्थाले अपेक्षा गरेअनुसार मैले कार्य सम्पादन गर्न सकिरहेको थिइनँ । त्यही बेला मलाई केन्द्रीय कार्यालयमा बोलाइयो । सन्तोषजनक कार्यसम्पादन नभएकै कारण उचित पृष्ठपोषण दिइयो । तर मलाई भने भन् टेन्सन भयो । जस्तो काम गरे पनि नहुने भएपछि किन काम गरिराख्ने भन्ने म जागिर छोड्ने निष्कर्षमा पुगेको थिएँ ।

मलाई एक दिन रमेश सरले बोलाउनुभयो र सम्भाउनुभयो- 'हेर भाइ, तिमी मेरो भाइजस्तो है । तिमीलाई सायद नराम्रो लाग्यो होला । हामीले तिम्रो भलाइका लागि भनेका हौं । हामी तिमीलाई माया गर्छौं । हाम्रो उद्देश्य पनि एउटै छ । हामीले समाजको भलाइका लागि काम गर्ने हो । हामी तिमीलाई सबै कुरा सिकाउँदै छौं । तिमी यसबारेमा नराम्रो लिन्छौं भने ठीक छ राजीनामा देउ ।' मैले पनि आफ्नो कमीकमजोरी महसुस गरे र पुनः आफ्नो कार्यलाई निरन्तरता दिने निष्कर्षमा पुगे । यसै क्रममा संस्था र परियोजनाको आवश्यकतालाई केन्द्रित गरी विभिन्न समुदायमा विभिन्न भूमिका एवं जिम्मेवारीमा रहेर काम गरे । हामीले धेरै प्रकारका दुःखहरू भेली पानी, घाम नभनीकन काम गन्यौ । हामीले जति दुःख गन्यौ, त्यसअनुसार समाजका व्यक्तिहस्ता सकारात्मक परिवर्तन आएको देख्दा अहिले धेरै खुसी लाग्छ ।

मैले सेयर एन्ड केयरबाट धेरै कुरा पाएँ, म त्यसमा खुसी छु । मेरा धेरै साथीहरू बाहिर छन् । राम्रो पोजिसनमा छन् । उनीहरूसँग सबै कुरा छ, तर जुन प्रकारका कुरा ममा छ, त्यो उनीहस्ता छैन । हामीले गरेका समुदायमा परिवर्तनका कुरा, स्पान्तरणका कुरा देख्दा मलाई एकदमै खुसी लाग्छ । यो क्षेत्र छाडेको भए मलाई हाल यति मानिसहरूले चिन्ने थिएनन् ।

विशेषगरी काम गर्ने क्रममा रमेश सरलाई असल अभिभावकको स्पमा लिने गरेको छु । उहाँ हामीलाई परिवारका सदस्यका स्पमा हेर्ने गर्नुहुन्छ र

उहाँको निर्देशनले हामीलाई ऊर्जा थपेको छ । हामीमा रगतको नाता छैन, तर हामीमा भावनात्मक नाता छ । सेयर एन्ड केयरमा पाएको सबैभन्दा ढूलो कुरा भनेकै परिवारिक वातावरण हो । जति गरे पनि यस्तै हो भन्ने निराशा भावना पनि सेयर एन्ड केयर संस्थाले चिरेर त्यसको ठाउँमा आशा भरिदिएको छ ।

यो संस्था समुदायमा बसेर काम गर्ने साभा सामाजिक संस्था हो । हाम्रो अफिस पनि समुदायमै सक्रिय हुन्छ र हामी पनि समुदमयमै बसेर काम गर्ने गर्दछौं । हामी समुदायसँग घुलमिल गर्छौं । यसले समुदाय र हामीमा धेरै नजिकको सम्बन्ध बनाएको छ । हामी उनीहरूको वास्तविक चासो र समस्या बुझेर काम गर्न सक्छौं ।

हामीले समुदायमा विश्वास जगाउन सक्नुपर्छ । त्यतिबेला हामीले नराम्रो काम गरेको भए संस्थाको नाम बद्नाम हुन्थ्यो । यही विश्वासको कारणले अहिलेसम्म हामी टिकिरहेका छौं । हामी सबैले त्यस्तो विश्वास पाउनुमा हाम्रो इमानदारी नै हो । सामाजिक क्षेत्रमा काम गर्ने व्यक्तिहरूले सामाजिक मूल्य मान्यतालाई उचित ध्यान दिन सक्नुपर्छ ।

सेयर एन्ड केयर मेरो कर्मथलो हो । यो एउटा खुला विश्वविद्यालय हो । यो संस्थाले २५ वर्ष पार गर्नुमा रमेश सरको ढूलो भूमिका छ । कर्मचारीहरूलाई परिवारिक वातावरण बनाएर सोहीअनुस्य परिचालन गरी यस संस्थालाई जीवन्त तुल्याउनुभयो ।

बोधकुमारी बजगाई  
गोटीखेल, ललितपुर



## सेवा नै धर्म, कर्म र पर्म

बोधकुमारी बजगाईले यूएनमा ०४८ सालदेखि काम गरिन् । सेयर एन्ड केयर नेपालमा २०६१ सालदेखि २०६७ सालसम्म काम गरिन् । अहिले शंकरापुर नगरपालिकास्थित जहरसिंहपौवामा हेत्थ असिस्टेन्ट छिन् । भन्छिन्, 'सेवा नै धर्म रहेछ । कर्म रहेछ । पर्म पनि रहेछ ।'

उनी भन्छिन्, 'दुःखमा परेकालाई सहयोग गर्दा मलाई आनन्द लाग्छ । त्यसैले अरुलाई खुसी दिने हेतुले समुदायमा आधारित काममा म लागे । अस्को आवश्यकता पूरा गर्दा मलाई एकदमै खुसी लाग्छ । पहिला यूएन. मा छँदा स्वास्थ्यचौकीमा काम गरें । फेरि सेयर एन्ड केयरमा आएपछि समुदायमा आधारित काम गरें । जसले गर्दा अहिले मलाई स्वास्थ्य चौकीमा काम गर्न थप मदत भयो ।'

स्वास्थ्य चौकीमा गर्भवती महिला स्वास्थ्य जाँच गराउन आउँदा रहेनछन् । महिलाहरू सानोतिनो समस्या छ भने सहेरै बस्दा रहेछन् । गम्भीर समस्या देखा परेपछि मात्र स्वास्थ्यचौकी आउने रहेछन् । सिन्धुपाल्चोकमा वर्थिङ सेन्टर बन्दै थियो । त्यहाँ काम गर्नका लागि उनलाई प्रस्ताव गरियो । त्यसपछि उनले सेयर एन्ड केयरमा राजीनामा दिइन् । पहिला उनको राजीनामा स्वीकृत भएन । पछि सबै कुरा मिलेपछि उनी सिन्धुपाल्चोक गइन् ।

उनी विशेषगरी त्यहाँ डेलिभरी गराउने काम गर्छिन् । गर्भवती महिला पनि उनी भएकै बेलामा आउन रुचाउने रहेछन् । धेरैले उनलाई चिन्दा रहेछन् । उनको पोस्ट ए.एन.एम. भए पनि उनी हेत्थपोस्टमा आइपरेका सबै

काम गर्न सक्ने रहिछन् । पहिला पनि दुर्गम क्षेत्रमै काम गरको उनको अनुभव रहेछ ।

सेयर एन्ड केयरमा प्रवेश गर्दाको उनको अनुभव यस्तो रहेछ-

०६१ सालको कुरा हो । त्यतिबेला यूएन. को कार्यक्रम फेजआउट भएको थियो । सेयर एन्ड केयरलाई कर्मचारी चाहिएको रहेछ । म २०६१ सालमा सेयर एन्ड केयर आएँ । जनयुद्ध सकिएको थिएन । त्यतिबेला कार्यक्रम ल्याएर गर्न पनि गाहो थियो । गाउँ पसेर काम गर्न गाहो थियो । हाम्रो काम समुदायमा आधारित थियो । माथि आर्मीहरू बसिदिन्थे । हामीलाई दिनभरि व्याग बोकेर गाउँ हिँड्नुपर्ने हुन्थ्यो । आर्मीले माओवादी जासुस भनेर शंका गर्थे । माओवादीले आर्मी जासुस भनेर शंका गर्थे । हामी दोहोरो चपेटामा पथ्यो कहिलेकाही । त्यस्तो वातावरणमा काम गर्न धेरै गाहो भयो, तर पनि हामीले काम गर्न छाडेनौ । सबैजना मिलेर ठिम्मा काम गरिन्थ्यो । काम गर्न तरिका पनि एकदमै राम्रो थियो ।

रमेश सरसँग काम गर्दा रमाइलो हुन्थ्यो । काममा ऊर्जा थपिदिनुहुन्थ्यो उहाँ । सबैको समस्या समाधान गरिदिने र सबैलाई समान व्यवहार गर्न उहाँ आइडियाको खानी नै हुनुहुन्थ्यो । काम गर्ने मानिसलाई राम्रो गर्नुहुन्थ्यो । साथै ठग्न खोज्नेलाई कडा व्यवहार पनि । उहाँको डरले पनि सबैले काम राम्रो गर्दथे । हरेक कुराको निर्णय चाँडो लिने भएकाले कहिलेकाही काम गर्न अप्द्यारो हुन्थ्यो । एउटा सफल व्यक्तिमा हुनुपर्ने गुण उहाँमा छ ।

सकारात्मक सोचले सकारात्मक काम गर्ने सबैलाई सम्फदा खुसी लाग्छ । देशका विभिन्न ठाउँमा स्पान्तरणको जग राख्दै सेयर एन्ड केयर नेपाल २५ वर्ष पुगेकोमा खुसी लाग्यो । यस संस्थाले सफलताका साथ अभ धेरै वसन्त पार गर्न सकोस्, शुभकामना !

राजकुमार खड्का  
लामाटार, ललितपुर



## समुदायले नविसने संस्था

सेयर एन्ड केयर नेपालसँग सुरुका दिनदेखि नै नजिक रह्ये । यहाँ मात्र नभएर फर्पिङमा भएका कामलाई पनि नजिकबाट हेर्ने र बुझ्ने मौका पाएँ ।

जुन-जुन गाविस तथा गाउँमा सेयर एन्ड केयरले काम गर्छ, विपन्न वर्गका लागि नै काम गर्छ । प्रत्यक्ष आर्थिक लाभ हुने कामभन्दा पनि तालिमका कुरामा सेयर एन्ड केयरले विशेष जोड दिएको देखिन्छ । बालबालिका, महिला सशक्तीकरण, खाद्य सुरक्षालगायतका विषयमा केन्द्रित रहेर यो संस्थाले काम गरेको थियो । सेयर एन्ड केयरले जहाँ काम गरेको छ, त्यो ठाउँका लाभान्वित व्यक्ति, सरोकारवाला र समाजसेवीबाट राम्रो प्रशंसा पाउन यो संस्था सफल रहेको छ ।

जहाँ गरिबी छ, जहाँ बाटोघाटो छैन, जहाँ मानिसहरू शिक्षित छैनन्, त्यस्तो ठाउँमा पुगेर सेयर एन्ड केयरले काम गरेको मैले पाएको छु ।

सामाजिक काम गर्न सजिलो छैन । समाजका सबै वर्गको हितका काम ल्याएर यो संस्था सबैको प्रिय भएको छ । लामाटारमा प्रगति पार्कको निर्माण भएको छ । २५० घरधुरीले खानेपानीको सुविधा पाएका छन् । लामाटारको पुरानो १ नम्बरमा खानेपानीबाट धेरै मानिस लाभान्वित भएका छन् ।

यस संस्थाका संस्थापक रमेश खड्का मेरो दाइ हुनुहुन्छ । उहाँ असल अभिभावक पनि हुनुहुन्छ । मिलनसार र सहयोगी भावनाले नै उहाँ सबैलाई एउटा सूत्रमा बाँध सफल हुनुभएको छ । उहाँ धेरै क्रियाशील व्यक्ति भएकाले तुरुन्त एक्सनमा जानुहुन्छ । योजना कार्यान्वयन गरिहाल्तुहुन्छ ।

सेयर एन्ड केयरले यस भेगमा पनि महिला सशक्तीकरणको काम गरेको थियो । कार्यक्रम सफल पनि भएको थियो । संस्थाको काम हामीले पनि प्रशंसनीय पाएका छौ । सेयर एन्ड केयर यो समुदायले नबिर्सने संस्था भएको छ ।

सुनिलकुमार श्रेष्ठ  
बसुन्धरा, काठमाडौं



## सेयर एन्ड केयर युनिक संस्था हो

सेयर एन्ड केयर नेपालसँग परिचित भएको लगभग २५ वर्ष भइसक्यो । संस्थामा प्रत्यक्ष स्थमा नौ वर्ष काम गरे । सामाजिक क्षेत्रमा काम गर्ने धेरै एनजीओ/आईएनजीओ हरू खुलेका छन् । तर यो संस्थाको काम गर्ने तरिका र उद्देश्य अन्य संस्थाको तुलनामा फरक पाएँ ।

सुरुसुरुमा भोलेन्टियर भएर काम गरे । काम गर्ने सिलसिलामा संस्थाका संरक्षणकरण खड्कालाई नजिकबाट चिन्ने र बुझ्ने मौका पाएँ । उहाँ भिन्न आइडियाहरू सेयर गरेर काम गर्नुहुन्थ्यो । म संस्थामा आबद्ध हुँदा डिजाइन, लेआउट, रिपोर्ट र अन्य टेक्निकल पाटोमा काम गर्थे । यति मात्र नभएर फिल्ड म्यानेजमेन्ट र फाइनान्स क्षेत्रमा पनि काम गरियो । आफ्नो क्षमताअनुसार सधै एउटै काम गरेर बस्नुपर्ने अवस्था यहाँ छैन । समुदायलाई प्रत्यक्ष आर्थिक सहयोगभन्दा पनि सशक्तीकरणको पाटोमा विशेष काम यो संस्थाले गरेको छ ।

संस्थाले ठाउँ र भूगोल हेरेर काम निर्धारण गर्ने गर्दछ । यसले गर्दा कहिलेकाही अप्याराहरू पनि आउने गर्दछन् । कसैलाई काम गर्न गाहो पनि हुन्छ । समुदायको आवश्यकताअनुसार फिल्डमा काम गरेकाले संस्थाले सफलता पाएको छ ।

फर्पिङमा काम गरेका दिनहरू सम्फँदा एकदम रमाइलो लाग्छ । खुसी पनि लाग्छ । प्रोजेक्ट सकिएको ठाउँमा दोहो-न्याएर जाँदा त्यहाँ हामीले छोडेको भन्दा धेरै राम्रो उपलब्धि तथा प्रभावहरू देख्न सकिन्छ । स्थान्तरणको जग खनेको ठाउँमा चेतनाको ढूलो पिलर खडा भएको आभास हुन्छ ।

सेयर एन्ड केयर संस्थामा क्रियटिभ काम हुने गर्दछ । यस संस्थामा आएपछि मैले पनि धेरै क्रियटिभ काम गर्न पाएँ ।

डकुमेन्टेसनका कुरा मैले यहाँ नै आएर सिकेको हुँ । पहिला म अफिसभित्र बसेर काम गर्दथे । तर सेयर एन्ड केयरमा आएपछि समुदायमै गएर काम गर्ने मौका मैले पाएँ । धेरै मान्छेसँग घुलमिल भएर काम गर्ने मौका पाएँ । अहिले मलाई सुनिल श्रेष्ठ भनेर धेरैजनाले चिन्हहुन्छ ।

सेयर एन्ड केयर एउटा युनिक संस्था हो । यस संस्थाले धेरै नयाँ कुरा प्रयोग गरेर काम गर्छ । संस्थाले दिने तालिममा जो सहभागी हुन्छ, उसले समाजका लागि केही गर्न सक्छ । समुदायका लागि पनि केही गर्न सक्छ ।

सुरेश खड्का  
लामाटार, ललितपुर



## समुदायलाई माथि उठाउने संस्था हो

सेयर एन्ड केयर नेपालमा रहेर मैले तीन वर्ष काम गर्ने मौका पाएँ । बाँडेगाउँमा रहेको ट्रेनिङ सेन्टरमा म काम गर्थे । विभिन्न समुदायमा गएर त्यहाँका महिला दिदीबहिनीलाई आफूले जानेको सीप सिकाउने गर्थे । नुवाकोट, हेटौडामा बसेर काम गर्ने मौका पाएँ । यस दौरान म आफूमा पनि केही परिवर्तन आएको मैले महसुस गरेको छु ।

रमेश खड्का मेरो दाइ मात्र होइन, अभिभावक पनि हुनुभएको छ । मेरो आदर्शको पुऱ्ज हुनुहुन्छ उहाँ । आमाको सम्झनास्वरूप उहाँले किरियापुत्री भवन बनाइदिनुभएको छ । सबैसँग मिल्ने र घुल्ने उहाँको बानी रहेको छ । मेरो नजरमा सेयर एन्ड केयर समुदायलाई माथि उठाउने संस्था हो । कार्यक्रम सकिएको वर्णिपछि पनि यो संस्थाले उति नै माया पाएको छ । यो निरन्तर रहिरहोस् भन्ने शुभकामना ।



**લ્વાણડ-સાત**



धन लामा  
गोदावरी, ललितपुर



### १. सेयर एन्ड केयर र तपाईंको सम्बन्ध समन्वय कसरी भयो ?

दुवै समुदाय विकासमा काम गर्न संस्था हौं हामी । हामी दुवैका डोनरहरू एकै छौं । एकै प्रकृतिका काम गर्न हामी धेरै अधिदेखि एकअर्कासँग सम्बन्धित छौं ।

### २. तपाईंको विचारमा सेयर एन्ड केयर कस्तो संस्था हो ?

समुदाय विकासको तालिम दिने । समुदायलाई अगाडि लैजान हर सम्भव प्रयत्न गर्न समुदाय भनेर हिँड्ने सेयर एन्ड केयर साँच्चै समुदायका लागि लागिपरेको संस्था हो ।

### ३. संस्थाले स्पान्तरणको लामो यात्रा पार गर्न सक्नुको कारण के होला ?

समुदाय स्पान्तरण एकलै हुँदैन । समुदाय विकासको अवधारणा अंगिकार गर्ने, समुदायलाई स्थान दिने, संघसंस्था र सरकारी निकायसँग सरसल्लाह सहयोग गरिहिँड्ने कारण नै सेयर एन्ड केयरले लामो यात्रा पार गरेको हो ।

### ४. संस्थाले गर्ने कामप्रति यहाँको सुझाव के छ ?

नयाँ ठाउँ नयाँ कुप्रा बुफेर आफ्नो रेण्ट्यु बुफेर जानुपर्छ भन्ने लाग्छ । स्थानीय निकायमा नयाँ स्थानीय प्रतिनिधि आएका छन् । उहाँहरूलाई क्षमता विकास गर्नुपर्नेछ । त्यतातर्फ लाग्दा हुन्छ कि भन्ने मेरो सुझाव छ ।

#### ५. रमेश खड्कालाई कसरी चिन्नुहुन्छ ? उहाँका राम्रा पक्ष र नराम्रा पक्ष ?

एकै क्षेत्रमा काम गर्ने हामी एकअर्कासँग परिचित त हुने भइहाल्यौं । समुदाय स्थान्तरणका लागि उहाँको तीव्र इच्छा नै उहाँको सबल पक्ष हो भन्ने मलाई लाग्छ । नराम्रो त खासै केही छैन, तर पनि उहाँका धेरै नेतासँग सम्बन्ध देख्छु, त्यो सन्तुलित होस् भन्ने लाग्छ ।

नवराज दुंगाना  
मदानपुर, नुवाकोट



## १. रमेश खड्कालाई कसरी चिन्नुहुन्छ ? उहाँका सबल र दुर्वल पक्षबारे बताइदिनु हुन्छ कि ?

रमेश सरसँग मेरो भावनात्मक र ऋणात्मक सम्बन्ध छ । यस्तो मानिसमा दुर्वल पक्ष खोज्नु नै नकारात्मक दृष्टिकोण हो भन्ने मलाई लाग्छ । कोही मानिस सकारात्मक मात्र हुन्छ भने मैले त्यो रमेश सरमा देखेको छु । कोही मानिस भगवान्‌का स्पर्मा जन्मिन्छ भन्छन्, मैले रमेश सरमा त्यही पाएको छु ।

## २. सेयर एन्ड केयरसँग तपाईंको सम्बन्ध कसरी भयो ?

म सेयर एन्ड केयर अफिस गएको थिएँ एकजना साथीसँग । हामी रमेश सरलाई भेट्न गएका थियो । पछि मैले कफीको काम गरिरहेको छु भनेपछि रमेश सर आफै आउनुभयो । उहाँले आफ्नो संस्थाको मानिस पठाएर विभिन्न तालिम दिनुभयो र मलाई दक्ष बनाउनुभयो ।

## ३. सेयर एन्ड केयर कस्तो संस्था हो जस्तो लाग्छ ?

यो एक गुडविल संस्था हो । समाजलाई आवश्यक संस्था हो । मेरो जीवनलाई स्थान्तरण गर्ने संस्था हो । यस्तो संस्था देशभर पुग्न सके धेरै राम्रो हुन्छ भन्ने लाग्छ मलाई त ।

## ४. तपाईंको विचारमा यो संस्था कसरी बढिरहेको छ जस्तो लाग्छ ?

२५ वर्षदेखि कार्यरत यो संस्थाको ज्ञान राम्रो छ । पारदर्शिता यसको अर्को गुण हो । कसैप्रति भेदभाव नराखी समाजलाई मोटिभेसन गर्दै लगेको

यो संस्था नेपालमा मात्र हैन, अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पनि फैलिएको हेर्न इच्छा भएको मानिस हुँ म । असल मन लिएर काम गर्ने संस्था अगाडि मात्र बढ्छ, पछाडि हट्दैन । समाज विकासको मूल मर्म लिएर हिँडेकाले यो अगाडि बढिरहेको छ र बढिरहन्छ ।

#### ५. संस्थालाई तपाईंको केही सुझाव छ ?

कतै केही बिग्रियो भन्ने ठाउँ नै छैन । त्यस्तो ठाउँ भए पो सुझाव दिनु । सबैलाई मन पर्ने र सबैको उन्नति गराउने यस्तो संस्थालाई मैले के सुझाव दिनु ? तर निरन्तर अगाडि बढोस् भन्ने कामनाचाहिँ गर्दछु ।

महाप्रसाद अधिकारी  
भैसेपाटी, ललितपुर



## १. सेयर एन्ड केयर र रमेश खड्काका बारेमा केही बताइदिनुस न ।

मैले सेयर एन्ड केयर चिन्नुअधि रमेश सरलाई चिनेको थिएँ । उहाँ र म पहिले एकै टोलमा बरथ्यौ । संस्था पछि र व्यक्ति पहिले चिनेकाले म पहिला व्यक्तिकै बारेमा भन्छु । एकदमै फ्रेन्डली मानिस हो । सोसाइटीमा बूढाबूढी र बालबच्चाप्रति असाध्यै डेडिकेटेट मानिस हो ।

रमेश सरको नरान्नो पक्ष भनेको त्यतिबेला उहाँ दिनरात समाज, समाज भनेर हिँड्नुभयो । आजभोलि त भेट नभएको पनि निकै भयो । उहाँले पहिला-पहिला परिवारलाई समय नदिएको मलाई ननिको लाग्थ्यो । आजभोलि के गर्नुहुन्छ थाहा छैन ।

## २. सेयर एन्ड केयर कस्तो संस्था जस्तो लाग्छ ?

संस्थाको बारेमा डिटेल केलाएको छैन मैले । अस्पतालदेखि इन्कम जेनेरेशनमा काम गरेको संस्था भनेको थाहा छ । समाजमा विस्तारै यसले ठूलो योगदान गरिरहेको छ भन्ने सुनेको छु । एकपटक गएको पनि थिएँ ।

## ३. एक संस्था लामो समय काम गर्न सक्नुको कारण के हो ?

२५ वर्षको अवसरमा यो किताब प्रकाशित गरेकोमा खुसी लाग्यो । सबैभन्दा ठूलो कुरा लामो समय काम गरिरहनुमा लिडरसिपको ठूलो भूमिका हुन्छ । रमेश सरको इन्नोभेटिभ आइडिया छ । त्यसले नै उहाँ र उहाँको संस्था समाजमा भिज्ञ सकेको छ । यही कारण होला, थाहै नपाई २५ वर्ष बितेको पनि ।

## ४. संस्थालाई केही सुझाव छ कि ?

मैले सुझाव दिनुपर्ने केही छैन । दिनपन्यो भने म अल द बेस्ट भन्छु ।

कमल ढकाल  
सिनामंगल, काठमाडौं



### १. सेयर एन्ड केयर र तपाईंको सम्बन्ध कसरी भयो ?

ती दिन म पत्रकारिता गर्थे । त्यो दौरान धेरै मानिस भेटिन्थे । भेटनुपर्थ्यो पनि । मैले सेयर एन्ड केयर र रमेश सर दुवैको अन्तरवार्ता लिएको छु । त्यो पनि एकपटक मात्र । कारण थियो, उहाँ र सेयर एन्ड केयर भनेको हात र औला भनेजस्तै रहेछ । एकपटक रमेश सर भेटे । सेयर एन्ड केयर भेटे । यो भेटघाट मानभवनमा भएको थियो ।

### २. तपाईंको विचारमा सेयर एन्ड केयर कस्तो संस्था हो ?

मैले भन्ने गरेको छु । नामअनुसारको काम गर्ने संस्था । दीनदुःखीका कुरा सेयर गर्ने र त्यो दुःख निको पार्न गरी केयर गर्ने । कस्तो राम्रो नाम ? सेयर र केयर दुवै गर्ने । कोही सेयर गर्न मात्र भेटिन्छन् । कोही केयर गर्ने मात्र हुन्छन् । सेयर एन्ड केयरले दुवै गर्दो रहेछ । मलाई यो संस्था र रमेश सर दुवैप्रति उच्च सम्मान छ । मेरो लागि उच्च सम्मान भएको संस्था हो यो ।

### ३. संस्थाले स्थान्तरणको लामो यात्रा पार गर्न सक्नुको कारण के होला ?

स्थान्तरण रमेश सर र सेयर एन्ड केयरको प्यारो शब्द हो । धेरै मानिस स्थान्तरण गर्दै र गर्न अहिले त यो संस्थाले एकेडेमिक कोर्स डिप्लोमा पनि चलाएको छ । जुन बहुतै सुन्दर कुरा हो । मानिसको समस्या चिनेर मूल मर्ममै काम गरेर होला, संस्था मात्र स्थान्तरण भएन । व्यक्तिका नाम नै स्थान्तरण भएका छन् । मौरी माइलो, काउली बढ्री अनेक-अनेक मानिसको

नाम नै स्पान्तरण भइसकेका छन् । संस्था स्पान्तरणको यो सुखद कुरा हो । जहाँ यसले काम गरेको छ, त्यहाँ जाँदा मानिसहरू ओठले ठिक्क पार्दैनन् । मनले नै हार्दिकता देखाउँछन् । जब मन हाँस्छ । ओठ कति बेर बन्द रहन सक्छ र ? मन नै परिवर्तन गरेका कारण सेयर एन्ड केयरको यात्रा भनै लामो र सुखद छ जस्तो लाग्छ ।

#### ४. संस्थाले गर्ने कामप्रति यहाँको सुभाव के छ ?

हार्दिकता, प्रेम र सहयोगी भाव गुम्दै गइरहेको वर्तमानमा सेयर एन्ड केयरले हार्दिकता, प्रेम र सहयोगी भावना बढाउँदै लगेको छ, त्यो जति प्रशंसा गरे पनि कम हुन्छ । संस्था आखिरमा संस्था हो । दीर्घजीवी बन्न निरन्तर नयाँ बन्न सक्नुपर्छ । नयाँनयाँ कुरा त्याएर मानिसका मन जितिरहनुपर्छ । सधै सबै नयाँ हुँदैन । जीउमा न्यानो नयाँ लुगा लगाएजस्तै गर्नुपर्छ संस्थाले पनि । लगाउने त लुगा जीउमै हो । पुरानो भएपछि हामी नयाँ लगाइहाल्छौं । यही प्राकृतिक भाव समेटी सेयर एन्ड केयरले जसरी लुगाका डिजाइन फरक हुन्छ, नाम एकै हुन्छ त्यसैगरी कामको प्रकार समाज सेवा भए पनि त्यसको डिजाइन फरक गर्दै लगेर संस्था दीर्घजीवी बनोस्, मेरो शुभकामना र सद्भाव पनि !

#### ५. रमेश खड्कालाई कसरी चिन्नुहुन्छ ? उहाँका राम्रा र नराम्रा पक्षबारेमा बताइदिनुस् न

हामी सकारात्मक संसारमा बाँच्नुपर्छ । सकारात्मक संसारमा अस्ले गरेका कामको खुला हृदयले प्रशंसा गर्न सक्नुपर्छ । मैले भने नि, सेयर एन्ड केयर र रमेश सर मेरा लागि जम्ल्याहा सन्तान जस्तै हुन् । मैले दुवैलाई एकैपटक चिनै ।

कामका कारण नै मैले रमेश सरलाई चिनेको हुँ । मेरो पारिवारिक रिलेसन पनि हैन । उहाँको सकारात्मक संसार मलाई राम्रो लाग्छ । राम्रो काम गर्नलाई एउटै शब्दमा राम्रो भनिदिँदा समाज राम्रोतिर मोडिन्छ । सज्जनलाई पनि यो त चोर हो, यो त खत्तम छ भनिरहँदा सज्जनको मन पनि यसै भने उसै भने भन्नेतिर जान्छ । चोरलाई पनि तिमी त धेरै राम्रा

मानिस है । राम्रा काम यस्तो गरेका छौ । उस्तो गरेका छौ भन्यो भने ऊ राम्रोतिर मोडिन्छ ।

रमेश सर त गाउँ-गाउँ गएर दुःख खाएर राम्रो बन्ने गरेको मानिस हुनुहुन्छ । मलाई उहाँका राम्रा पक्ष भन्न मज्जा आउँछ । सकारात्मक, सहदयी, सज्जन, लगनशील आदि शब्द उहाँमाथि जति खन्याए पनि त्यो कम हुन्छ ।

आजभोलि सकारात्मक व्याख्या गरे मानिसले त्यसलाई चाकडी सम्फिन्छ । मैले उहाँका सकारात्मक पक्षको बारेमा बताइरहँदा त्यो चाकडी गरेको अर्थ नलागोस् । उहाँले आफ्नो स्वास्थ्यमा त्यति ध्यान नदिएको पक्षचाहिँ खराब हो जस्तो लाग्छ । अरु सब बेस्ट छ ।

राजबहादुर गिरी  
कोटेश्वर, काठमाडौं



## १. सेयर एन्ड केयर र तपाईंको सम्बन्ध समन्वय कसरी भयो ?

म काठमाडौं युनिभर्सिटी पढ्दा त्यहाँ नौ महिना इन्टर्नसिप गरेको हो सेयर एन्ड केयरमा । फर्पिडमा काम पनि गरे । रमेश सर नहुँदा टिम लिडिङको काम पनि गरे । फर्पिडमा राम्रो विकास पनि भएको छ । म पनि त्यसमा सहभागी हुन पाउँदा खुसी छु ।

## २. तपाईंको विचारमा सेयर एन्ड केयर कस्तो संस्था हो ?

यो एक गैरसरकारी सामाजिक संस्था हो । कसैकसैले धार्मिक संस्था पनि भन्छन् भन्नलाई । महिला र दलितप्रति गरेको काम धैरै राम्रो लाग्छ मलाई । सानोबाट सुरु गरेर बृहत्मा लाग्नुपर्छ भन्ने गरेर देखाएको संस्था हो ।

## ३. संस्थाले स्थान्तरणको लामो यात्रा पार गर्न सक्नुको कारण के होला ?

टिम स्पिरिट नै हो, सबैभन्दा मुख्य कुरा त । नब्बे प्रतिशत टिम स्पिरिट भए पनि १० प्रतिशत अरु विभिन्न कुरा पर्छन् । ठाउँ, प्रोग्राम र छानिएका व्यक्ति र लिडरसिपले पनि अरु प्रभाव पार्छन् ।

## ४. संस्थाले गर्ने कामप्रति यहाँको सुभाव के छ ?

म आफै पनि संलग्न भएको यो संस्थाको काम मलाई सुन्दर लाग्छ । रमेश सरको कुरा गर्दा उहाँ रियल डेभलपमेन्ट गर्नुपर्छ भनेर लागेको मानिस हो । काम भनेपछि परिवार, समाज र संसार नै बिस्तरे उहाँको गुणको म उच्च सम्मान गर्दू ।

पुस्करलाल श्रेष्ठ  
मैसेपाटी, ललितपुर



## १. रमेश खड्कालाई कसरी चिन्नुहुन्छ ? उहाँका राम्रा र नराम्रा पक्ष केही छन् ?

म मैसेपाटी सरेपछि रमेशजीलाई चिनेको हुँ। आठदस वर्ष भयो होला उहाँलाई चिनेको। समाजका लागि केही गर्नुपर्छ भन्ने कुरा उहाँले बोलेर हैन, गरेर देखाउनुभयो। गरिब मानिस सीपमूलक हुनुपर्छ भन्ने उहाँका कुरा पनि मलाई राम्रो लाग्छ। मानिस भन्ने चीज नै राम्रो र नराम्रोको जोड हो। रमेशजीसँग धेरै नराम्रो त देखिद्दैन, तर उहाँले आफ्नो शरीरलाई पनि ध्यान नदिई आहारविहार गरेको राम्रो नलागेर मैले पटकपटक सुझाव पनि दिएको छु।

## सेयर एन्ड केयर र तपाईंको सम्बन्ध समन्वय कसरी भयो ?

त्यो संस्थामा म केही त हैन। तर मलाई सेयर एन्ड केयरले गरेको काम मन परेको छ। म त्याँ गेस्ट स्पिकर भएर पटकपटक गएको छु। गाउँ-गाउँमा गएको छु। प्रत्यक्ष साक्षात्कार पनि गरै।

## २. तपाईंका विचारमा सेयर एन्ड केयर कस्तो संस्था हो ?

यो एनजीओ हो। तर अरु एनजीओजस्तो कागजमा धेरै कार्यमा थोरै गर्न एनजीओ हैन। व्यावहारिक स्पमै यसले सिकाएको मैले देखें। कम्प्युटर सिकाएँ नभन्ने कम्प्युटर दिने र सिकाउने, सिलाइबुनाइ सिकाउने, भाषण गर्न कला सिकाउने। सेयर एन्ड केयरका तालिमबाट म आफै प्रभावित छु।

### **३. संस्थाले रुपान्तरणको लामो यात्रा पार गर्न सक्नुको कारण के होला ?**

गरिराखेको काम राम्रो भएरै संस्थाले लामो यात्रा पार गर्ने हो । यसले गरेका काम साहै राम्रा छन् । एनजीओ भन्नेबित्तिकै डोनरको पैसा होठेलमै बसेर खाने भन्ने हामीले देखेबुझेका छौं । यो संस्था गाउँमै गएर काम धेरै गरेको छ । यसकै कारण होला यो गाउँ-गाउँ पुगेको । लामो समय टिकेको ।

### **४. संस्थाले गर्ने कामप्रति यहाँको सुभाव के छ ?**

काम राम्रो गरिरहेको छ । अझै राम्रो गरोस् भन्ने शुभकामना पनि छ । डाटाभन्दा काममा बढी जोड दिनुस् भन्ने मेरो सुभाव छ ।

रामेश्वर फुँयाल  
काठमाडौं



## १. रमेश खड्का र उनका राम्रा र नराम्रा पक्ष केके होलान् ?

रमेश खड्कालाई मैले जिल्ला विकास समिति काठमाडौंको उपसभापति हुँदादेखि नै चिनेको हुँ । राजनीति गर्ने मजस्तो मानिस आफू मैनबत्ती भएर अस्लाई उज्यालो दिन हिँड्छौं उहाँले मैनबत्ती बालेर उद्घाटन गर्न लगाउनुभयो पहिलोपल्ट २०५४ सालमा मलाई । त्यो असाध्यै राम्रो र रमाइलो लाग्यो ।

रमेश खड्काजस्तो काम गर्ने मानिसलाई नेपालका राजनेता विशेषरप्रसाद कोइराला, पुष्पलाल वा मदन भण्डारी भए पनि आज मन पराउँथे होला, मैले पनि उहाँलाई धेरै मन पराएको छु ।

नराम्रा पक्ष अहिले मैले केही ठम्याउन सकिनँ । राम्रो पक्ष बढी देख्छु ।

## २. सेयर एन्ड केयर कस्तो संस्था हो ? यसलाई केही सुभाव छ भने भनिदिनुस् न ।

गरिबहस्तका लागि काम गरिरहेको, स्वाभिमानपूर्वक काम गरिरहेको, चेतनामूलक अभियान गरिरहेको, स्पान्तरणको ठोस पहलकदमी गरिरहेको, शिक्षासहित आत्मनिर्भरताको अभियानमा लम्किरहेको र सशक्तीकरणमा जोड दिएर लागिरहेको यो विशिष्ट संस्था हो । यसले स्वावलम्बन र सशक्तीकरणमा जे ध्यान दिएको छ, अभै बढावा दिनु जरुरी छ ।

## ३. संस्था लामो समयसम्म स्पान्तरणमा लाग्न सक्नुका पछाडि के कारण होलान् ?

मैले भेटेकै २० वर्ष हुन लाग्यो । संस्था २५ वर्ष हुँदै रहेछ । यो सबै सुनेर खुसी पनि लाग्यो । गरिब र गरिबी नेपालमा हट्नुपर्छ । राजनीतिक पार्टीहरूले पनि यसलाई आफ्नो मूलभूत एजेन्डा बनाएर हिँडेको दशकौं भयो । कति काम भइरहेका छन् । कति हुन सकेका छैनन् ।

यस्तो समयमा सेयर एन्ड केयर जस्तो जिम्मेवार संस्थाले नेपालभित्र र बाहिर आफ्नो सम्बन्ध विस्तार गरेको छ, यो अति नै सराहनीय छ ।

विषयकेन्द्रित काम गरेर सेयर एन्ड केयरले गाउँगाउँमा जनताका मन जितेको छ, त्यही कारण नै संस्था लामो समय हिँडन सकेको हो जस्तो लाग्छ ।

प्रेम श्रेष्ठ  
घटेकुलो, काठमाडौं



## रमेश खड्कासँग कसरी चिनाजानी भयो ?

क्रिसमसको बेलामा क्यारोल खेल्ने बेला हामी नजिक भयो । उहाँलाई संस्थागतभन्दा पनि व्यक्तिगत स्थमा मैले पहिला चिनेको थिएँ । उहाँ क्रिस्चियन, म पनि क्रिस्चियन । हाम्रो चर्च एउटै थियो । त्यसले पनि हामीलाई थप नजिक बनायो ।

## उहाँका सबल पक्ष ?

उहाँ सानाभन्दा साना कुरालाई ध्यानमा राखेर काम गर्नुहुन्छ । निराशामा रहेको, दुःखमा रहेका मानिसलाई कसरी हौसला दिन सकिन्छ भन्नेमा उहाँको ध्यान रहेको तुच्छ । सामान्य मानिसले बागमती खोलामा फोहोर मात्र देख्छ । तर त्यही ठाउँमा कतिले सुन देखिरहेका हुन्छन् । गनाउने र फोहोर देख्ने ठाउँबाट पनि सुन निकाल्न सक्ने क्षमता भएका व्यक्ति हुनुहुन्छ रमेशजी । अरूले काम लाग्दैन भनेका मानिसमा पनि उसको क्षमता बुझेर अगाडि बढाउन उहाँले उत्साह थपिदिनुहुन्छ ।

कोही मानिस डुन लागेको छ, कोही फर्स्न लागेको छ भने पनि त्यस्ता मानिसलाई उकास्न उहाँले सकेको सहयोग पुऱ्याउनुभएको मैले पाएको छु । महिलालाई सशक्त बनाउन होस् या बिग्रिएको सम्बन्ध उकास्न होस्, देशका उच्च ओहोदामा बसेका मानिससँग आफ्नो कामद्वारा पहुँच पुऱ्याउन सक्ने खुबी भएको मानिस हुनुहुन्छ । देशभित्र मात्र नभएर देश बाहिर पनि आफ्नो पहुँच बनाउन उहाँ सफल हुनुभएको छ ।

## सेयर एन्ड केयरलाई कसरी बुझनुभएको छ ?

सेयर एन्ड केयरभन्दा पहिला मैले रमेश सरलाई चिनेको थिएँ । मैले जहाँसम्म बुझेको छु सेयर एन्ड केयर गरिब, असहाय, दीन, दुखीहस्तको आवाज सुनिदिने संस्था हो । संस्थाको कामले गर्दा व्यक्ति र परिवारमा प्रत्यक्ष सहयोग पुऱ्याइरहेको छ । पहिला सेयर एन्ड केयर मेडिको थियो । तर सशक्तीकरणको कामलाई पनि अङ्गालेर हजारौ व्यक्तिका हितमा काम भएको छ । नारामा मात्र सीमित नभएर साँच्चै काम गर्न संस्थाको स्पमा मैले बुझेको छु ।

प्रेम बानियाँ  
कुञ्चोक, सिन्धुपाल्वोक, (हाल अमेरिका)



## रमेश दाइ, हामी धेरै वर्ष बाँचुपर्छ है !

रमेश दाइसँग मेरो पहिलो भेट आश्चर्यजनक स्पमा भएको हो । ललितपुरको एउटा हेत्थ कलबभित्र निर्वस्त्र साउना लिइरहेका बेला मैले पहिलोपटक उहाँलाई घुर्मेलो-घुर्मेलो देखेको हुँ । त्यो पहिलो दृश्य आज पनि मेरा आँखा र मानसपटलमा छन् । पहिलोपटक उहाँलाई देख्दा मलाई यस्तो लागेको थियो कि न्युरोड वा असनतिर दोकान गर्न वा अरु केही बिजनेस भएका साहुजी रैछन् । पहिलोचोटि देखादेख हुँदा हाम्रो बोलचाल भएन ।

दोस्रोपटक त्यही हेत्थ कलबभित्र त्यसैगरी साउना लिएर बसिरहेका बेला फेरि भेट भयो । सायद केहीबेर म र उहाँ मात्र थियौ साउनाभित्र । अनि कति चुपो लागेर बस्नु भन्टाने, त्यसपछि बोले 'साउना खुब तातो छ है हजुर ?

बेडमा सुतेजसरी सुतिरहेको उहाँले एकदमै छोटो जवाफ दिनुभयो । 'अँ.अँ.. तातातै छ ।'

त्यसपछि चुप ।

मलाई लाग्यो यो कस्तो मानिस होला, कति छोटो जवाफ दिएको ? त्यसपछि मैले फेरि सोधै, 'तपाईंलाई कतिसम्म तातो मन पर्छ र ?' त्यसपछि साउनाको त्यो तातो रडमा पानी छ्याप्दै भन्नुभयो, 'मन पर्छ ।' फेरि छोटो जवाफ ।

त्यसपछि यस्तो मानिससँग धेरै बोलीचाली नहोला जस्तो लागेको थियो, तर त्यही मानिससँग जीवनमा सबभन्दा आत्मीयता रह्यो र जीवनका सबभन्दा प्रिय क्षणहरू बिताएँ । अझ बिताउनु छ ।

त्यस्तो मानिस, जोसँग नजिक हुन र आत्मीय बन्न कठिन छ माथिको सवालजवाफजस्तै । तर जब कोही नजिक पुग्न सक्छ र आत्मीय बन्न सक्छ, उसलाई सम्पूर्ण जिन्दगी नै दिएको समेत पत्तो नपाउने । आफू जेसुकै गुमाउन वा हार्न परोस् । तयार ! तर आफ्नो आत्मीय मानिसका लागि कुनै कसर बाँकी नराखी खुसी बाँडफाँट गर्ने मानिस रमेश खड्का । मलाई लाग्छ, संसारमा निजी खुसी नै नभएको मानिस ! खाली अस्को खुसीमा खुसी हुने मानिस !

यसबीच खोलाहस्ता धेरै पानी बगेर गयो होला, धेरै नयाँ मानिस आए होला उहाँको जीवनमा र मेरो पनि । तर त्यही आत्मीयताको आभास बोकेको मानिस र त्यही पात्रगत प्रवृत्ति मैले चाहिँ भेटेको छैन, उहाँले भेटेको भए मलाई थाहा छैन ।

सन्दर्भ उहाँले आत्मीय मानिसहस्त्रका लागि गहिरो सद्भाव राख्नुहुन्छ मात्र होइन, यसबीच केके भयो, भयो देशमा र हाम्रो सामाजिक सेवाभावको स्वार्थरहित सम्बन्धमा ।

देशमा ढूलो भुइँचालो गयो ! मैले फोन गरें रमेश दाइ, जनतालाई खाद्यान्न र लत्ताकपडाको आवश्यकता छ, सेयर एन्ड कैयरको सहयोग चाहियो ।

रमेश दाइले केही घन्टाका बीचमा भन्नुभयो, ल सबै सामान तयार छ, म कतिबेला तपाईंको अफिसमा पुऱ्याइदिँ ?

भूकम्पभावित दर्जनौं गाउँबस्तीका सयाँ मानिसको छाक टारिदिने अन्न हो रमेश खड्का, भुइँचालोले सम्पूर्ण पुरेपछि लाउने लुगा नहुँदा दुःखी गरिबको आउ ढाकिदिने न्यानो हो रमेश खड्का, भुइँचालोबेर पनि कयौं बालबालिकाले आफ्नो भविष्य लेख्ने कपीकलम हो रमेश खड्का । पढनका लागि त सबैको पुस्तक । शिक्षा, स्वास्थ्य र स्वावलम्बनको त्रिवेणीमाथि जीवनको सम्पूर्ण रड आविस्कार गरेको मानिस हो रमेश खड्का । त्यति फराकिलो हृदय, मिजासिलो स्वभाव र सम्मानित जीवनको एउटा मानव युग बाँझका लागि सुजना भाउजूको समर्पण अनि रुबेन र मारियाको योगदानलाई म जति शब्दले बयान गरे पनि सकिदैनँ । रमेश खड्का नै हो रमेश

खड्का । र, म उहाँलाई जबर्जस्त वा कात्यनिक स्पमा अनावश्यक देवत्वकरण गर्न चाहन्न । यो पढिरहनुभएको तपाईंले एकपटक भेट्नुस, संगत गर्ने कोसिस गर्नुहोस्, अनि सत्यले तपाईंलाई बताउनेछ सत्य ।

सेयर एन्ड केयर नभएको भए रमेश खड्का वा रमेश खड्का नभएको भए सेयर एन्ड केयर दुवै हुँदैनथ्यो जस्तो लाग्छ । अब त भन्त पर्याय नै भइसकेका छन् । नहोस् पनि किन ? एउटा मानिस आफ्नो सम्पूर्ण जीवन दिएर एउटा संस्था बनाउन लाग्छ अनि संस्थामार्फत समुदाय बनाउन समर्पित हुन्छ भने त्योभन्दा ठूलो बलिदान के हुन सक्छ ? मेरो कल्पनामा, रमेश दाइले जसरी सेयर एन्ड केयर बनाउन तल्लीन हुनुभयो, त्यसैगरी यो देश बनाउँछु भनेर लागेको भन्नेहस्ता रमेश दाइको जस्तै समर्पण र मेहनत, त्याग र कडा परिश्रम हुन्थयो भने नेपालले समृद्धिको पच्चीसौ महोत्सव मनाइसकेको हुन्थयो होला । यसको मतलब सेयर एन्ड केयर समुदायमा असाध्यै तल्लो तहबाट घुलेको संस्था हो ।

यद्यपि, मानिसहरू यो संस्थालाई क्रिस्चियन धर्मसँग जोडेर आरोप लगाउँछन् तर मेरो प्रश्नचाहिँ के हो भने हिन्दु धर्मावलम्बीका कोही मानिसको मृत्यु हुँदा जलाउने घाट बनाउने सेयर एन्ड केयरसँग धर्मको के दुसम्नी यार ? सेयर एन्ड केयरले कसैका घरमा गएर धर्म बदल, पैसा दिन्छु, नत्र मार्दिन्छु अथवा यस्तै केही भनेको छ ? यस्तो प्रमाण मैले आजसम्म भेटेको छैन । छ भने म गलत हुन तयार छु र सेयर एन्ड केयरविरुद्ध बोल्न पनि तयार छु । बाँकी रहयो कर्मका कुरा । सिन्धुपाल्चोककै रथानीय हुनुको नातामा त म सेयर एन्ड केयरले गरेको सम्पूर्ण कामलाई उच्च कदर गर्दछु नै, बाँकी जिल्ला, गाउँ र बरस्तीहरूका बारेमा पनि थाहा भएकाले म खुलेर भन्छु, सेयर एन्ड केयरले साँच्चिकै समुदायका निमित्त काम गरेको छ, साँच्चिकै स्वावलम्बनका निमित्त गरेको छ । सहर आसपासका भेगहरूमा होम स्टेको असली अवधारणा र त्यसलाई गाउँले तरिकाबाट प्राकृतिक स्थिरै सञ्चालन गर्नुपर्छ भनी वकालत गर्ने संस्था सेयर एन्ड केयर हो । गाउँबरस्तीहरूमा स्वावलम्बनको स्वाभिमानी कथा सिर्जना गरेको छ सेयर एन्ड केयरले । सिन्धुपाल्चोकको कुन्धोकमा उन्नत जातका

बाख्वाका बोकाहरू दिएर होस् वा नुवाकोटको भिर्कुनामा होम स्टेमार्फत एउटा बस्तीकै मानिसहरूको दिमाग खल्बलिने गरी गरिदिएको परिवर्तनको छाल होस् । यस्ता सयौं सकारात्मक कथाले सिजियत गरेको जीवन हो सेयर एन्ड केयर र रमेश खड्का ।

सुभाव न त रमेश खड्काप्रति छ न त सेयर एन्ड केयरप्रति । संस्था र व्यक्तिको जीवन भिन्न विषयहरू हुन् । यी दुवैको आयु पनि भिन्न विषय हो । त्यसैले म अर्को रमेश खड्का पनि खोजिदैनँ, किनकि पाउँदिनँ । अर्को सेयर एन्ड केयर पनि खोजिदैनँ किनकि पाउँदिनँ । चिन्ताचाहिँ के छ भने सेयर एन्ड केयरको भविष्य । मलाई यो विश्वास छ रमेश दाइले रिटार्ड लाइफको बारेमा सोच्नुभएको दिन यो किताबमा लेखिएका सबै अक्षरहरू धेरैपटक पढेर निर्णय लिनुहुनेछ ।

अन्त्यमा, समुदाय, साथीभाइ, आफन्त र इष्टमित्र भन्दाभन्दै आफैलाई बिसिएर बाँचेको एउटा मानिसलाई यतिचाहिँ भन्छु, रमेश दाइ, हामी अरु धेरै वर्ष बाँच्नुपर्छ हैं, जसरी तपाईं बाँच्नुभयो नि अरु का लागि, यसैगरी अरु कै लागि हामी अरु धेरै वर्ष बाँच्नुपर्छ । अस्लाई खुसी पारेर बाँचुको आनन्द क्या छ है !

डायना प्रभा प्रधान  
धोबीघाट, ललितपुर

## सेयर एन्ड केयर कम्युनिटी एनजीओ हो



सेयर एन्ड केयर नेपाललाई बुझनभन्दा केही समय पहिलाको कुरा जोड्न चाहन्छु । मेरो करियरको सुरुवात इन्डियाबाट भएको थियो । नेपालमा पहिलो काम युनाइटेड मिसन टु नेपालमा थियो । युनाइटेड मिसन टु नेपालमा १९९६ मा ज्वाइन् गरेको समयमा एनजीओ सर्पाट प्रोजेक्ट डाइरेक्टरको स्पमा काम गरिरहेको थिएँ । सेयर एन्ड केयर त्यतिख्वर भरखर सुरु भएको थियो । स्थापनाकालदेखि दस वर्षसम्म सँगै रहेर काम गरियो । त्यस दौरान सेयर एन्ड केयरलाई नजिकबाट चिन्ने र सहयोग पुऱ्याउने मौका पाएँ ।

सेयर एन्ड केयर भरखर सुरु भएको समयमा एनजीओसामु धेरै चुनौतीहरू थिए । त्यो समयमा संस्था चलाउन उहाँहरूले धेरै चुनौतीको सामना गर्नुभएको थियो । ठीक समयमा एनजीओको स्थापना गरेर उहाँहरूले धेरै जनसहभागिता गराउन सफल हुनुभयो । सेयर एन्ड केयर एनजीओ मात्र नभएर कम्युनिटी एनजीओ हो । उहाँहरूको यो पाटो मलाई एकदम मन परेको थियो । पारदर्शिता र उच्च जनसहभागिता भएका कारण उहाँहरू आफ्नो लक्ष्यमा सफल हुनुभएको छ ।

उहाँहरूको परियोजनाको दायरा निश्चित घेरामा छैन । स्वास्थ्य क्षेत्रबाट सुरु भएको कार्यक्रम आज बढ्दै कृषि, अनौपचारिक शिक्षा, महिला सशक्तीकरणसम्म पुगेको छ । युवा पुस्तासँग सहकार्य गरेर उहाँहरूले कार्यक्रम गर्नुभएको छ । सेन्ट जेमियरको विद्यार्थीहरू पनि त्यहाँ गएर काम गर्न वातावरण सिर्जना गरिदिनुभएको छ । विद्यार्थी भाइबहिनीहरूले पनि सामुदायमा आधारित कामको अनुभव लिने अवसर पाउनुभएको छ ।

सेयर एन्ड केयरले सञ्चालन गरेको एकबर्स कोर्सले राम्रो काम गरेको छ । कुनै जातिविशेष, कुनै धर्मविशेषभन्दा पनि परिवेशविशेष भएर यो संस्था अगाडि बढेको छ ।

रमेश खड्का यस्तो मानिस हुनुहुन्छ कि आफूले जानेका, सिकेका कुरा अस्मा बाँड्नुहुन्छ । उहाँ बिरामी अवस्थामा पनि आफ्नो लक्ष्य, आफ्नो संस्थाको कामलाई निरन्तरता दिनुहुन्छ ।

सुरुका दिनको सेयर एन्ड केयर र अहिलेको सेयर एन्ड केयरमा धेरै फरक मैले पाएको छु । धेरै मानिसले रोजगार पाएका छन् । कोई हाइफाइ गर्ने स्टाफहरू छैनन् । टिमवर्क पनि राम्रो छ । सुरुवाती दिनदेखिको स्टाफहरू अझै हुनुहुन्छ । उहाँहरूबाट एनजीओले सिक्न पर्न धेरै कुरा छन् । उहाँहरूका काम, उहाँहरूका स्टाफ, सञ्चालक सबैलाई मध्यवाद साथसाथै बधाई दिन चाहन्छु ।

संगम बानियाँ  
बानेश्वर, काठमाडौं

## आर्थिक रूपान्तरण अबको आवश्यकता



२०७२ को महाभूकम्प मेरो लागि मात्र थिएन, सारा नेपालीहरूका लागि थियो । मरेर बाँचेको म हल्लिरहेको थिएँ । एक महिनासम्मको त्यो हल्लाइ सम्फँदा अहिले पनि मेरो मुटु हल्लिरहन्छ । हो त्यतिबेला ठीक त्यही समयमा भूकम्प प्रभावितहरूको रिपोर्टिङका ऋममा विभिन्न जिल्लामा गइयो । भूकम्पले मानसिक रूपमा हल्लिएका मानिसहरू साँच्चे मानिसहरू राहतको पर्खाइमा थिए । त्यतिबेला सेयर एन्ड केयरबाट मानिसलाई लत्ताकपडा, जस्तापाता उपलब्ध भयो । विभिन्न समयमा आएका प्राकृतिक विपत्तिमा पनि सेयर एन्ड केयरले आफ्नो सहयोगी हातहरू छोडेको पाइएन । समाजसेवाको नाममा ढोड् गर्ने नेपाली प्रवृत्तिभन्दा माथि उठेर समाजमा चेतनाको रूप ल्याउँछु, परिवर्तन ल्याउन सक्छु भन्ने हिसाबले सेयर एन्ड केयर अगाडि बढेको देखिन्छ । आगामी दिनमा समाजप्रतिको यो उत्तरदायित्वलाई बहन गर्दै अगाडि बढिरहनेछ भन्ने विश्वास रहेको छ ।

पत्रकारिताको दौरान संस्थाको आरोहअवरोहलाई नजिकबाट हेर्दै, अनुगमन गर्ने सिलसिलामा संस्थाका संस्थापक अध्यक्ष तथा कार्यकारी निर्देशक रमेश खड्कासँग मेरो भेट भएको थियो । करिब ७ वर्षदेखि हामी सँगै छौं । उहाँले विशेष रूपमा केके काम गरिरहनुभएको छ ? संस्था कसरी अगाडि बढिरहेको छ ? भन्ने सन्दर्भमा उहाँले हामीलाई सँगै फिल्ड जान प्रस्ताव गर्नुमयो । संस्थाले गरेका काम सिन्धुपाल्योक, नुवाकोट, मकवानपुरमा प्रत्यक्ष गएर हेयौ । जुन जुन ठाउँमा मानिस अशिक्षित थिए, जुनजुन ठाउँमा मानिसहरू चोटमा परेका थिए, जुन ठाउँमा मानिसलाई सहयोगी हातको आवश्यक थियो, त्यो ठाउँमा रमेश खड्का र उहाँको नेतृत्वमा रहेको सेयर एन्ड केयरले सहयोग गरेको पाइयो । समाजप्रतिको

उत्तरदायित्व र लगावले गर्दा यो संस्थाले आममानिसमा एनजीओप्रतिको धारणा परिवर्तन गराउन सफल भएको छ । पैसा कमाउनका लागिभन्दा पनि साँच्यै समाज सेवाका लागि काम गरेको भन्ने कुरा स्थापित गर्न सेयर एन्ड केयर सफल भएको छ । यो संस्थाको हिजोको लोकप्रियता आज पनि घटेको छैन ।

क्रियटिभ, क्रिटिकल र समाज स्थान्तरण गराउन सक्ने दिशामा उहाँलगायत हामी मिडियाकर्मी पनि सँगै छौं ।

आजको दिनसम्म आइपुग्दा हजारौको सङ्ख्यामा एनजीओ आईएनजीओ स्थापना भए । कुनै मानिस फोटो खिच्न गयो, पत्रकार गयो भने पनि एनजीओको मानिस आयो । यसले हाम्रो फोटो खिचेर, हाम्रो फोटो बेचेर पैसा कमाउँछ भन्ने बुझाइ अभै पनि मानिसमा छ । तर सेयर एन्ड केयरको मामिलामा मैले यो देखिनँ ।

सेयर एन्ड केयरले आजसम्म जति पनि क्षेत्रमा काम गरेको छ, सशक्तीकरण क्षेत्रमा बढी काम गरेको छ । आर्थआर्जनको क्षेत्रमा काम गरेको छ । हिजोका दिनमा बोल्न नसक्ने मानिस बोल्न सक्ने भएका छन् । त्यो हिजोको आवश्यकता रहेको थियो । आवश्यकता दिनदिनै बढ्दो छ । अबका दिनमा मानिसलाई आर्थिक स्थमा अगाडि बढाउनुपर्ने देखिन्छ । हिजोको दिनमा सशक्तीकरणबाट सुरु भएको अभियान अब आर्थिक समृद्धिको बाटोमा लैजानुपर्ने हुन्छ । अहिले भइरहेको कुख्यापालन, बाख्यापालन र अन्य कृषि कर्ममा काम गरेर अफ धैरै मानिसलाई आत्मनिर्भर बनाउन आवश्यक छ । यो संस्थाको प्रोजेक्ट देखावटी होइन । उहाँहस्को कर्म आत्मादेखि रहेको हामीले पाएका छौं ।

दक्षिणकालीको स्थानीय नगर चुनावमा जाँदा रमेश खड्काप्रतिको हार्दिकता देखियो । संस्थाले बीस वर्षअछि गरेको काम आज देखिएको छ । प्रोजेक्ट निश्चित समयका लागि रहन्छ । अनि सकिन्छ । तर स्थानीयको आत्मीयता कहिल्यै नसकिने रहेछ । अपनत्व नसकिने रहेछ । त्यसैले अबका दिनमा पनि आर्थिक सशक्तीकरणको मुद्दामा आत्मीयताका साथ अगाडि बढ्न सकोस, सौहार्द स्थमा मानिसको विश्वास जित्दै अभै उचाइमा संस्था पुग्न सकोस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।



सञ्जय ढकाल  
जावलाखेल, ललितपुर

## पारदर्शिता नै सबल पक्ष लाग्यो

म सेयर एन्ड केयरसँग दस वर्षदेखि नजिक छु । हेत्य कलबमा ज्वाइन हुँदा रमेश खड्कासँग भेट भयो । उहाँहस्का विभिन्न कार्यक्रममा सहभागी हुँदा संस्थाबाटे बुझियो । समुदायका लागि समुदायमा आधारित काम मलाई पनि चित बुझ्यो । मानिसहस्रा परिवर्तन ल्याउन यो संस्थाले ठूलै भूमिका खेलेको रहेछ ।

गाउँ समाज परम्परागत रुढिवादी तरिकाबाट चलिरहेको अवस्था छ । त्यसमा कुनै नयाँ चिजहरू थपेर समाजलाई परिवर्तन गराउनका लागि सेयर एन्ड केयरले नुवाकोट, सिन्धुपाल्योक, चाल्नाखेललगायतका ठाउँमा धेरै काम गरेको देख्ये ।

जुन संस्था पारदर्शी छ, जसको उद्देश्य अस्को हितका लागि छ, त्यो संस्था निश्चित स्पले अगाडि बढ्छ । बढिरहन्छ । जेजति योजनाहरू, परियोजनाहरू भए, सबै पारदर्शी भए । त्यसले गर्दा यो संस्था लामो समयसम्म चलिरह्यो ।

सेयर एन्ड केयरले आठदसवटा जिल्लामा कार्यक्रम सञ्चालन गरिसकेको छ । यस्ता ठाउँ, यस्ता गाउँहरू नेपालमा अझै बाँकी रहेका छन् । त्यस्ता ठाउँमा संस्थाको उपरिथिति हुन जरुरी छ ।

आज संस्थाले २५ औं वसन्त पार गरेको छ । यो हात्रो लागि पनि गौरवको विषय हो । यस्ता राम्रा कामले अझै निरन्तरता पाइरहून् भन्ने मेरो शुभकामना छ ।



कुमार दाहाल  
चावहिल, काठमाडौं

## रूपान्तरणको गाडी नरोकियोस्

देशमा प्रजातन्त्रको बहालीपछि एनजीओको सुरुवात भयो । समयसँगै विस्तारै नयाँ एनजीओहरू दर्ता हुँदै गए । सेयर एन्ड केयर सुरु हुनभन्दा पहिला रमेश सर पाटन हस्पिटलमा डेन्टल असिस्टेन्ट भएर काम गर्नुहुन्थ्यो । हामी प्रायः सँगै हुन्थ्यौ । कामप्रति पहिलादेखि नै डेडिकेसन उहाँमा थियो । उहाँ धेरै मानिसको विश्वासिलो पात्र बन्न सफल हुनुभयो । फर्पिङ्को सानो किलनिकबाट उहाँले सेवा सुरु गर्नुभएको थियो । आफ्नो स्वास्थ्य अनि परिवारभन्दा पनि समुदायलाई बढी समय दिएर काममा सक्रिए हुनुभयो ।

मलाई याद छ । सुरुसुरुमा फर्पिङ्को भाडापखालाको महामारी फैलिने अवस्था हुन्थ्यो । स्वास्थ्य चेतना कम थियो । यो विगतको अँध्यारो थियो । तर आज जनतामा चेतना जगाउन यो संस्था सक्षम भएको छ । महिला सशक्तीकरणको काम गर्दा अनेकौं अप्द्याराले धेरेको थियो । जुताका माला लगाइदिन्छु भनेर मानिसहरू आएको अवस्था थियो । क्रिस्चियन धर्म फैलाउने संस्था भनेर आरोप-प्रत्यारोप नलागेको पनि होइन । अगाडि हजुर तपाईं भन्नेहरू पछिपछि जुताका माला लगाउन लालाहित रहेको पनि देखियो । फर्पिङ्कबाट सुरु भएको स्पान्तरणको गाडी धेरै जिल्लामा घुम्न पाएको छ । रमेश खडका एकलैले मात्र यो सफलता पाएको होइन । उहाँलाई सहयोग गर्न साथीहरू, टिम मेम्बरको पनि उत्तिकै भूमिका रहेको मैले देखेको छु ।

अबको समय फिँगा मार्न, हात धुन सिकाउने मात्र होइन । मानिसहरू सशक्त भइसकेका छन् । महिलाहरू सचेत भइसकेका छन् । अब कामको तरिका र कामको क्षेत्र परिवर्तन गर्नुपर्न बेला आएको छ । जनतालाई प्रत्यक्ष फाइदा हुने काम गर्न सकोस् । स्पान्तरणको गाडी २५ वर्ष चलिसक्यो । अझै लामो समय चलिरहोस् ।

किरण ढकाल  
जावलाखेल, ललितपुर

## भुसिलकिराजस्तो समुदाय पुतली बने



रमेश खड्कासँग म विगत सात वर्षदेखि नजिक रहेको छु । भुसिलकिराबाट पुतली बन्ने सिद्धान्तलाई उहाँहरूले अङ्गाल्नुभएको छ । हाम्रो समाजको आजको वित्र निकै दयनीय छ । भुसिलकिरा जस्तै छ । भुसिलकिरा देख्दै डरलागदो हुन्छ । समयऋमसँगै भुसिलकिरामा परिवर्तन आँच्छ र एक दिन आकर्षक पुतलीमा परिणत हुन्छ । भुसिलकिराजस्तो समाजलाई पुतली बनाउनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका सेयर एन्ड केयरले खेलेको छ ।

सेयर एन्ड केयर संस्था दयनीय अवस्थामा रहेको समाज स्पान्तरण गराउन सक्ने क्षमता भएको संस्था हो । गरिबी गढेको समुदायमा मानिसलाई दक्ष बनाउनु नै ठूलो कुरा हो ।

देशमा आर्थिक क्रान्तिका कुरा भइरहदा हामी अझ आत्मनिर्भर हुन सकेका छैनाँ । यो विडम्बनाको कुरा हो । एनजीओ भनेपछि डलर खाने संस्था भन्ने धेरैले बुझ्छन् । यो धारणा परिवर्तन हुन जरूरी छ । डलर खेती गर्ने एनजीओ र साँच्चे विकास चाहने एनजीओको फरक छुट्याउन सक्नुपर्छ । क वर्गको एनजीओ र ख वर्गको एनजीओको फरक बुझ्नुपर्छ ।

समुदायको विकासमा संस्थाले उल्लेखनीय भूमिका खेलेको छ । आउँदा दिनमा अझै विकट ठाउँमा परियोजनाहरू पुगून् । धेरै मानिसले लाभ लिन सकून् । २५ औ वसन्तको शुभकामना ।

नारायणप्रसाद डंगोल  
भैसेपाटी, ललितपुर



## फाटेको समुदाय जोडियो

सेयर एन्ड केयर नेपालले गर्ने विभिन्न क्रियाकलापमा मैले पनि सहभागी हुने अवसर पाएँ । फर्पिड, नुवाकोटलगायतका ठाउँमा यो संस्थाले राम्रो काम गरेको मैले देखेको छु । सुनेको छु । रमेश खड्का सर सामाजिक हुनुहुन्छ । आवश्यक परेका मानिसलाई उहाँले राय, सल्लाह दिएर, काम गर्ने तरिका सिकाएर भौतिक विकासका काम गरेको मैले देखेको छु । त्यस्तै नुवाकोटका विद्यालयहरूमा ल्याबका सामान, पुस्तकालयका लागि पुस्तकहरू, आर्थिक स्थमा विपन्न विद्यार्थीहरूलाई छात्रवृत्तिको व्यवस्था गरिदिनुभएको मैले देखेको छु ।

सेयर एन्ड केयर नेपाल आवश्यकतामा परेका मानिसलाई केन्द्रमा राखेर उनीहरूलाई आर्थिक र सामाजिक स्थमा माथि उठाउने कार्यक्रमहरू गर्न सक्षम संस्था हो । गरिबी, अशिक्षा र अन्धकारले फाटेको समुदायलाई सिलाउने काम यो संस्थाले गरेको छ ।

संस्था लोकप्रिय भएको कारण नै आजको दिनसम्म चलिरहेको छ । दूरदर्शिता र पारदर्शिता नै यो संस्थाको सबल पक्ष हो । आउँदा दिनहरूमा यो लोकप्रियता कायम रहिरहोस् । २५ औं वर्ष पार गरेकोमा शुभकामना तथा बधाई ।

कृष्णहरि थापा  
सातदोबाटो, ललितपुर



## समुदाय स्वपान्तरण नै प्यासन रहेछ

मैले सामाजिक क्षेत्रमा काम गरेको २५ वर्ष भयो । युनाइटेड मिसन टु नेपालमा दस वर्ष काम गरें । सेयर एन्ड केयरको एउटा प्रोजेक्ट मूल्यांकन गर्न इन्डियाबाट दुईजना प्रतिनिधि आएका थिए । नेपाली पनि एकजना चाहिने भएकाले मेरो नाम राख्नुभएको रहेछ । त्यही ऋमा चिनजान भयो । परियोजनाको मूल्यांकन भयो । सन् २००० देखि सम्बन्ध विकास हुँदै गयो । फ्रिल्यान्सर, प्रपोजल लेखन, एनजीओ डेभलपमेन्ट म्यानेजमेन्ट, रिपोर्ट राइटिङ आदि काम गर्दै गइयो । सेयर एन्ड केयरलाई सेवाको अनि मलाई कामको आवश्यकता थियो । त्यही बेलादेखि सेवा लिने र सेवा दिने प्रक्रिया सुरु भयो ।

गैरसरकारी संस्थाको आवश्यकता नेपालमा रहेको छ । जति सेवा सरकारले जनतालाई दिनुपर्न हो, त्यति दिन नसकेको अवस्था छ । किनभने सेवाग्राहीसित सेवा किन्ने क्षमता छैन । शिक्षा क्षेत्रमा प्राइभेट स्कुल कलेजहरू धेरै स्थापना भइसके । हस्पिटलहरू रथापना भए । तर पनि सेवाग्राहीले सेवा किन्न सक्दैनन् । कृषि केन्द्रले सेवा दिन सक्दैन । त्यसकारण क्षमता अभिवृद्धिका लागि व्यक्तिहस्ताई के चाहिन्छ भन्ने नै थाहा छैन । त्यसका लागि एनजीओको आवश्यकता पर्छ । यो भूमिका सेयर एन्ड केयरले निर्वाह गरेको छ ।

काठमाडौंनजिक रहेर पनि पिछडिएका यी क्षेत्रमा गैरसरकारी संस्थाको सेवा पुग्न जरूरी थियो । बत्तीमुनिको अँध्यारो भएका ठाउँ सिन्धुपाल्योक, नुवाकोट, काभ्रे, फर्पिङ, ललितपुरमा कार्यक्रम पुग्यो । जबसम्म सरकारले आवश्यक परेको ठाउँमा सेवा दिन सक्दैन, त्यस्ता ठाउँमा गैरसरकारी संस्था सक्रिए हुन आवश्यक छ ।

संस्था भनेको बच्चाजस्तै हो भने दातु निकाय आमाबुबा जरतै । समय परिस्थितिअनुसार चल्न सकेन भने कुनै पनि कम्पनी चल्न सक्दैन । मात्र जन्मिन्छन् र मर्धन् । मिसन पूरा गर्न नसकेको खण्डमा संस्थाहरू जन्मिने र मर्ने त्रम हुन्छ । सेयर एन्ड केयरले फर्पिङ्डमा सुरु गरेको स्वास्थ्य सेवा एकदम आवश्यक थियो । त्यसपछि शिक्षा जोडियो । खाद्य सुरक्षा जोडियो । आर्थिक पाटो जोडियो । विस्तारै सशक्तीकरणका सबै पाटोलाई जोडेर सेयर एन्ड केयर अगाडि बढ्दयो । नेतृत्वले निरन्तरता दिनु, समयको आवश्यकतालाई बुझ्नु र समुदायलाई सशक्त बनाउनु नै यो संस्थाको सबल पक्ष हो । अरु संस्था आफ्नो कार्यक्रम निश्चित ठाउँमा लिएर जान्छन् । यो संस्था मागअनुसार कार्यक्रम लिएर जान्छ ।

समुदाय स्थान्तरण सेयर एन्ड केयरको प्यासन रहेछ । यही प्यासनलाई ध्यानमा राखेर दातृ निकायले पनि विश्वास गरिरहेको छ । संस्था २५औं वसन्त पार गर्न सफल भएको छ । एउटा संस्थाको २५ वर्ष भनेको सानो कुरा होइन । यो त एउटा मानिसको सिंगो जीवनसरह हो । समाज स्थान्तरणको यात्रा आनन्दमय भइरहोस् भन्ने शुभेच्छा व्यक्त गर्दछु ।

उत्तम बस्नेत  
सातदोबाटो, ललितपुर



## सफल भएकोमा बधाई

नेपाल विकासोन्मुख राष्ट्र हो । नेपाल सरकारबाट भएका लगानीको उचित प्रतिफल अझै आउन सकेको छैन । दुर्गम भेगमा अझै धेरै काम हुन बँकी छ । अधिकांश मानिसमा शिक्षाको चेतना अझै पनि नभएको अवस्था छ । त्यसैले सेयर एन्ड केयर जस्तो संस्थाले अझै दस पन्ध्र वर्ष सामाजिक सेवा, स्थान्तरण कार्यक्रम गरिएको खण्डमा नेपालको भविष्य उज्ज्वल हुन सकछ । सरकारबाट भन्दा पनि यस्तै सामाजिक क्षेत्रमा काम गर्ने संस्थाहरूबाट प्रत्यक्षपरोक्ष लाभ जनताले पाइरहेको अवस्था छ ।

पहिलादेखि नै सामाजिक क्षेत्रमा रमेशले काम गर्नुहुन्थ्यो । सामाजिक सेवाप्रति उहाँको आरथा कति पनि कम भएको छैन । उहाँले गर्नुभएका काम मैले नजिकबाट देख्ने मौका पाएको छु । उहाँको मातहतमा कतिपय विद्यार्थीले छात्रवृत्ति पाएका छन् । कृषकले तालिम पाएका छन् । महाभूकम्पमा आपत्तमा परेको मानिसहरूलाई उहाँको साथ रहेको छ । आपत्तकालीन अवस्थामा राहत वितरणदेखि सामाजिक स्थान्तरणमा उहाँको भूमिका उल्लेखनीय रहेको मैले पाएको छु । उहाँले आफ्नो जीवनको अमूल्य समय सामाजिक कार्यक्रममा लगाउनुभएको छ ।

गरिबहरूको उत्थानका लागि काम गरेर उनीहरूको आयस्तरमा टेवा पुन्याउने काम गरेको खण्डमा संस्थाको लगानी खेर जाँदैन । उहाँले आजसम्म जति पनि लगानी गरेर कार्यक्रम गर्नुभयो, ती कार्यक्रमले सफलता पाएका छन् । स्थान्तरणको उहाँको सपना पूरा भएको मैले अनुभव गरेको छु । भविष्यमा पनि यस्तै सफलता प्राप्त होस भन्ने मेरो शुभेच्छा ।

केशव पुरी  
भनिमण्डप, ललितपुर

## बोल्ने कम, काम बढी गर्ने रहेछ



समाजमा पिछडिएको वर्गको उत्थानका लागि सेयर एन्ड केयरले काम गरेको मलाई सुर्खमा थाहा थिएन । स्थान्तरण, महिला सशक्तीकरण, दूरदराजमा रहेका चेपाड, मुसहर बस्तीमा गएर काम गरेको मलाई थाहा थिएन । पछिल्लो समयमा संस्थाले गरेको काम अरु साथीहस्ताट थाहा पाएँ । केही ठाउँको स्थलगत अवलोकन गर्न अवसर मैले पनि पाएँ । नुवाकोट, हेटौडा, सिन्धुपाल्योकलगायतका जिल्लामा सेयर एन्ड केयरले आमूल परिवर्तन ल्याएको, स्थानीय जनताको जीवन उत्थानका लागि ठूलो काम गरेको आफ्नै आँखाले देखियो ।

सामाजिक सेवा गर्छ भनेर मात्र हुँदैन । पैसा भएर मात्र पनि सामाजिक काम गर्न सकिने होइन रहेछ । आत्माबाटै समाजप्रति मानिस सकारात्मक हुन जरूरी हुन्छ । सिस्टम मिलाएर काम गरियो भने मात्र कामले गति लिन सकछ । सेयर एन्ड केयरले राम्रा कार्यक्रम गर्दा रोक्नेहरु पनि देखिए । भूकम्पमा राहत वितरणमा रोक लगाउनेहरु पनि देखिए । राम्रो उद्देश्य लिएर हिँडेकाहस्को खुट्टा अल्फाइदिने परम्परा अझै हट्न सकेको छैन । तर कोसिस गर्नेको हार हुन्न भनेजस्तै यो संस्था कहीं कुनै कार्यक्रममा पछि हट्नुपर्ने स्थिति आएन ।

सेयर एन्ड केयरको प्रमुख क्षेत्र स्थान्तरण हो । हामी कसरी स्थान्तरण हुने ? दुःखमा रहेका वर्गलाई सीपमूलक काम सिकाएर कसरी उपार्जनका उपाय सिकाउने ? नेपालमा अझै यस्ता बस्तीहरु छन्, जुन ठाउँमा खानेकुरा अभाव छ । शिक्षाको नाममा केही छैन । जीवन परिवर्तन हुने आधार छैन । यस्ता ठाउँमा सेयर एन्ड केयर पुग्नपर्छ । अझै वर्षो काम गरिरहनुपर्छ ।

सबै गाउँमा सेयर एन्ड केयरले काम गरेर मात्र स्थान्तरण सम्भव छैन । यसरी काम गर्ने अभियन्ताहरू अब जन्मनु जरुरी हुन्छ । सेयर एन्ड केयरले यस्तै संस्थाहरू जन्माइदिनु आवश्यक हुन्छ । आर्थिक स्थान्तरण अबको आवश्यकता हो । मुलुकलाई समृद्धितिर अगाडि बढाउन हामीसँग भएका स्रोत परिचालन गर्नुपर्छ । यस विषयमा काम गर्दा गाउँ, समाज र राष्ट्रको उत्थान हुन सक्छ । मुलुक परिवर्तन हुन सक्छ ।

समुदायका लागि सेयर एन्ड केयर वरदान हो । सेयरल एन्ड केयरका पदाधिकारीहरू परियोजना सञ्चालन गरेको गाउँमा दोहोन्याएर जाँदा उहाँहस्ताई बाजा बजाएर फूलमालाले स्वागत हुँदो रहेछ । सबैबाट प्रशंसा, इज्जत र सम्मान पाउनुहुने रहेछ । बोली कम, काम बढी हुने रहेछ । यो हामीजस्तो सामाजिक काममा चासो राख्नेका लागि पनि प्रेरणा हो ।

स्थान्तरणको लामो यात्रा पार गरेकोमा यस संस्थाका पदाधिकारी, कर्मचारीलगायत सबैमा बधाई ज्ञापन गर्दछु । उहाँहस्ते गाउँ-गाउँमा खटिएर समुदायका पक्षमा काम गरेकाले नै संस्थाले लोकप्रियता हासिल गरेको छ । उहाँहस्ते जनताका पीडालाई महसुस नगरेको भए संस्थाको नाम सायद यसरी आउने थिएन । भोलिका दिनमा अझै ढूलो काम गर्न उहाँहस्ताई उत्साह प्रेरणा मिलेस् । रमेश खड्का र मेरो सम्बन्ध सेयर एन्ड केयरको स्थापनाकालभन्दा पहिलादेखि नै थियो । सानैदेखि हामी साथी थियौ । उनी अद्वितीय क्षमता भएका व्यक्ति हुन् । क्षमताको भण्डार छ उनमा । आजको दिनसम्म आइपुग्दा धेरैका लागि प्रेरणा भएका छन् । यो कुशलता, काम गर्न हौसला उनीलगायत यो संस्थामा कार्यरत सबैमा रहिरहोस् ।

हरिदेव चौधरी  
धापाखेल, ललितपुर



## सचेतनाको प्रेरक : सेयर एन्ड केयर

सुरुका दिनमा सेयर एन्ड केयर नेपालको नाम सेयर एन्ड केयर मेडिको नेपाल थियो । मेडिको राख्दा स्वास्थ्य क्षेत्रमा मात्र काम गरेको जस्तो देखिने भएकाले पछि मेडिको हटाइयो । स्थापनाकालदेखि नै मरमेश सरको साथमा रहें । उहाँले गर्दै गरेको काममा मेरो पनि ध्यान रह्यो । संस्थाको काम अगाडि बढाउने सन्दर्भमा प्रपोजल तयार गर्न म जानेको सहयोग गर्थे ।

संस्थाका कार्यक्रमहरू सकेसम्म मैले छुटाएको छैन । हरेक कार्यक्रममा सहभागी हुँदै गएँ । आफूले जानेबुझेका रायसल्लाह पनि दिँदै आएको छु ।

संस्थाको दीर्घकालीन र प्रभावकारी कार्यक्रम भएकाले व्यक्ति र समुदायमा राम्रो छाप बसेको छ । उहाँहस्तको कामबाट प्रभावित भएरै डोनार एजेन्सीले लगानी गर्न सकेका हुन् । संस्थाको काम हेरेर उहाँहस्ताई फन्डिङ गर्नुभएको छ । नेपालको जल्दोबल्दो समस्यामाथि काम भएकाले नै डोनारहस्तको साथ र सहयोग उहाँहस्तले पाउनुभएको हो भन्ने मलाई लाग्छ ।

सेयर एन्ड केयर नेपालको सुरुवाती दिनको यात्रा कष्टकर थियो । २४-२५ वर्ष पहिला रमेश सर मोटर साइकलमा फर्पिड जानुहुन्थ्यो । दिनभर कार्यक्रम गरेर बेलुका फर्कनुहुन्थ्यो । फर्पिड क्षेत्रका अरु गाउँजस्तै छैमले, चाल्नाखेल, सेतीदेवी सबै ठाउँ धुम्नुहुन्थ्यो । उहाँले आफ्नो घरको समस्याभन्दा पनि गाउँ र समुदायका समस्यालाई प्राथमिकतामा राख्येर काम गर्नुभयो । जस्तोसुकै प्रतिकूल परिस्थितिलाई पनि अनुकूल बनाउने विशेष खुबी उहाँमा छ । यसले नै उहाँलाई सफलता मिल्यो ।

समुदायका लागि सेयर एन्ड केयर सचेतनाको प्रेरक हो । सशक्तीकरणको प्रेरक हो । जहाँ पनि जति पनि कार्यक्रम सञ्चालन भएका छन्, जति पनि संस्थाहरू खुलेका छन्, ती संस्थाहरू, समूहहरू आज समुदायबाटै चलिरहेका छन् । समाजका लागि यो ठूलो देन हो ।

पच्चीसौ वसन्तमा आइपुग्दासम्म सेयर एन्ड केयर समुदायमा नमुना संस्था बनेर उभिएको छ । आउँदा दिनहस्ता पनि समाज र राष्ट्रका लागि यो संस्थाले अझै राम्रा परियोजना सञ्चालन गरोस् भन्ने शुभकामना ।

हरिहर दुंगाना  
कुसुन्ती, ललितपुर



## उत्कृष्ट संस्था लाग्यो

नेपाली समाजमा गैरसरकारी संस्था (एनजीओ) लाई सकारात्मक र नकारात्मक दुवै नजरले हेर्ने र बुझ्ने गरिन्छ । रमेश खड्का सर र सेयर एन्ड केयरलाई मैले जहाँसम्म बुझ्ने मौका पाएँ, उहाँहरूका काम र पहिचान अन्य संस्थाहरूको तुलनामा फरक पाएँ ।

उहाँहरूले अहिलेसम्म जति पनि काम गर्नुभएको छ, सबै सज्जानीय नै लागेको छ । उहाँहरूले गाउँगाउँमा गएर कार्यक्रम गरिरहनुभएको छ । सच्चा मन लिएर सामाजिक काम गर्ने उहाँहरूजस्ता व्यक्ति र संस्था सयौं वर्ष बाँच्न जरूरी छ । मलाई विश्वास छ- संस्थाले गरेको काम र लाभान्वित व्यक्तिहरूको तथ्यांक हेर्ने हो भने सेयर एन्ड केयर उत्कृष्ट पाँचमा पर्छ ।

कुनै समय नुवाकोट, हेटौडा, काप्रे जाने अवसर मैले पनि पाएको थिएँ । पहिलोपटक जाँदा नयाँ मानिससँग बोल्न नचाहने र कुरा गर्न नचाहनेहरू दुई महिनापछि जाँदा बोल्न खोजिरहेका थिए । दुई महिनामा मानिसमा यति धेरै स्पान्तरण भएको मैले प्रत्यक्ष देख्ये ।

जातीय भेदभाव, गरिबी निवारण, मानव सशक्तीकरण अभियानमा यो संस्था छुट्टै पहिचान बनाउन सफल भएको छ । आफ्नो नाम जस्तै यो संस्थाले अरूपका दुःख, पीडा, अशिक्षा, अभाव र गरिबीलाई सेयर अनि केयर गरेको छ । समाज स्पान्तरणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नु यो संस्थाको विशेषता नै हो ।

प्रा.डा. स्व. राजेन्द्र रंगोङ  
भर्मिखेल, ललितपुर



## २५ वर्षको अवधिमा ठूलो उपलब्धि भएछ

हामी नेपाली गरिब छौं । सम्पत्तिले भन्दा पनि मानसिकताले बढी गरिब छौं । अफै पनि नेपाली समाजमा सच्चा भावनाले समाजसेवा गर्ने मानिसको कमी छ । समाज हात्रो हो । समुदाय हात्रो हो । समुदायको हितका लागि स्काउटमा रहेर काम गन्यौ । स्काउटबाट वृक्षरोपण, खानेपानीलगायतका सामाजिक काममा पनि लाग्यौ ।

कतिपय संस्थाको कागजी काम र वास्तविक काम मिल्दैन । तर मैले जहाँसम्म बुझेको छु, देखेको छु, यस संस्थाको काम सन्तुष्ट दिलाउने किसिमको थियो । यो संस्थाले यहाँ मात्र नभएर बाहिर पनि कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ । इन्डियाको जामखेदमा रमेश खडकालाई भगवान्‌स्वरूप मान्दा रहेछन् । सबैलाई समान व्यवहार गर्ने, सबैलाई इज्जत गर्ने उनको बानी छ ।

नेपालमा एनजीओको सुरुवात भएको धेरै भएको छैन । २५ वर्षको अवधिमा संस्थाले ठूलो उपलब्धि पाएको छ । यो संस्थाले जस्तै अन्य संस्थाहरूले पनि रूपान्तरण र विकास काम गर्दै जाने हो भने देशले ठूलो फट्को मार्न सक्नेछ । देशको मुहार फेरिनेछ । स्कूलहरू सबै ठाउँमा हुनेछन् । स्वास्थ्य सेवा सबैतिर पुनेछ । यस्ता स्वरूप संस्थाहरू दातृ निकाय र नेपाली समुदायले पर्खिरहेका छन् ।

## अनुसूची-१



November 2017

Mr Ramesh Khadka  
Founding Director  
Share & Care Nepal

Dear Ramesh and all the staff and members of Share & Care Nepal,

### Celebrating Share & Care's 25<sup>th</sup> Anniversary

All of us at TEAR Australia wish to send our congratulations and best wishes to Share & Care Nepal on the occasion of your 25<sup>th</sup> anniversary.

Our relationship with Share & Care began back in 2002 with funding for the "Community Based Primary Health Care Project – Naglebhare and Lapesephadi" and has since blossomed into something too significant to capture in a simple letter. The depth of our partnership is reflected in the breadth of engagement over the past year - including our support of the new "Harmony" project; the earthquake recovery work and completion of the ABCD project activities; Share & Care hosting workshops for TEAR Australia partners from across South Asia; and Share & Care support for TEAR's education and supporter engagement work in Australia.

- Empowerment, participation, sustainable impact, and transformation are words which come to mind when we think of the work of Share & Care. We are so proud to be long-term partners. At the core of Share & Care's identity is the commitment to live out Jesus' commandment to "love your neighbour as you love yourself". This commitment is most visibly seen through the staff and volunteers involved with Share & Care. We at TEAR Australia felt proud to be partnering with an organisation that has such deep commitment to the communities they serve.

Ramesh is one of those rare people graced by God with a gift to inspire others and it is through his vision and leadership that Share & Care have come to the place it is now, celebrating 25 years of walking with the poor of Nepal. All the TEAR Australia staff continue to appreciate our relationship with Ramesh, and it is always a personal highlight for me when I get a chance to spend time with Ramesh and learn from his experience.

As we give thanks for the community transformation made through Share & Care over the last 25 years, we also look forward with hope towards a day where no one in Nepal faces poverty and where everyone truly knows fullness of life. Until that day, may God continue to guide and bless the work of Share & Care Nepal.

Towards Shalom,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Matthew Maury'.

Matthew Maury  
National Director

#### Christian action with the world's poor

TEAR Australia ABN 65 085 413 832 PO Box 164 Blackburn Victoria Australia 3130 (Unit 1, 4 Solwood Lane Blackburn 3130)  
Telephone +61 3 9284 7000 Toll Free 1800 244 986 Facsimile +61 3 9877 7944 [enquiries@tear.org.au](mailto:enquiries@tear.org.au) [www.tear.org.au](http://www.tear.org.au)

## अनुसूची-२



Congratulations Share and Care on reaching a quarter of a century! Thank you for being an incredible, passionate and motivated team of people, past and present. For your ongoing dedication to the people of Nepal; for standing with them through great adversity and never giving up hope. For the astounding transformation that your work has brought to vulnerable communities. Thank you!

It is such a privilege to partner with Share and Care. We appreciate your knowledge, wisdom and willingness to share. Thank you for everything that you stand for and have achieved over the last 25 years! Enjoy the celebration! May God continue to shine on Share and Care and bless everything you do.

Ramesh, you are an inspirational leader; intelligent, visionary, compassionate, loyal and dedicated to your people.

You see the big picture but never overlook the individual – your eyes lighting up when you share a community member's story of transformation. You continually think outside the box for new ways to achieve the changes needed for people to live healthy and fulfilled lives. You never give up hope, even in the most devastating circumstances. You are deeply committed to training the next generation of development workers and you encourage your team to grow and to work to their strengths.

It is a privilege to work with you and to learn from you; and to witness Christ radiating from you.

May the message of Christ continue to dwell in you richly as you continue singing to God with gratitude in your heart.

**Barbara-Anne Lewis**  
Programmes Specialist  
Tearfund, New Zealand  
October, 2017

## अनुसूची-३



15th January 2018

Mr Ramesh Khadka  
Founding Director  
Share & Care Nepal

Dear Ramesh and Share & Care Nepal team,

### Celebrating Share & Care's 25<sup>th</sup> Anniversary

CEDAR Fund is delighted to share the joy in celebrating Share & Care's 25<sup>th</sup> anniversary. Congratulations on achieving this milestone!

CEDAR's relationship with Share & Care began in 2010 with the "Advocacy on Women Empowerment Programme". Since then, both organizations have been partnering in women empowerment, community development and emergency relief projects.

When our former and current staff talk about Share & Care, empowerment, competent, trustworthy and dedicated staff are always the keywords in these conversations. CEDAR team learned a lot from Share & Care staff and projects, and we are honoured to be a long-term partner with you - a group of dedicated staff and volunteers who love their neighbours and practise our faith by devoting in serving people who are vulnerable, ignored and oppressed.

We give thanks for Share & Care's contribution and achievements in transforming communities over the last 25 years, and look forward to witness more fruits of your work - vulnerable communities being transformed and people living a quality life! May God continue to guide the Share & Care Nepal team, and bless many more lives through your work!

Yours sincerely,

Raymond Kwong  
Chief Executive

Rebecca Lee  
Sr. Programme Officer

## अनुसूची-४



My great honor (and pleasure also) is to have walked beside and learned from Share & Care Nepal across its years of its work. From an introduction 22 years ago to Ramesh bhai from Dr. Raj Arole (who said, "Ramesh is one of the most dedicated and inspired community leaders I have met") to being with many Share & Care programs, the lasting memory I have is impact with the marginalized. People others overlooked were the individuals Share & Care looked to: women, the poor, those of forgotten caste--and what was achieved was to empower these groups, which became so empowered that they went on to empower others. Dependencies disappeared. Ramesh Khadka of course for myself (and many) at first recall will appear to be one-and-the-same as Share & Care. But he is just the founder and leader. What Ramesh founded and led is quite different from the institution, as Ramesh's contribution was to put himself behind and others in front. It is very easy for a founder to be in the center, but for Ramesh the center was (and remains) to witness the love of Christ. My most sincere congratulations.

Let me also add a special note for Ramesh's work in Arunachal Pradesh. He truly risked his life in the most remote villages where he lived and worked for long parts of many years. What he was risking all for was to empower those people (especially the extremely isolated women) so they had the skills and the confidence to have healthy whole families. Evidence of his success continues now two decades later where he continues to be loved as he was during the days when he was working there.

With great affection and highest esteem

Daniel C. Taylor  
President  
Future Generations University  
WV, USA  
December, 2018

## अनुसूची-५



### UNITED MISSION TO NEPAL

THAPATHALI OFFICE

PO Box 126, Thapathali, Kathmandu, Nepal

Phone: 977 – 1 – 4228118

Phone: 977 – 1 – 4268900

Fax: 977 – 1 – 4225559

Email: umn@umn.org.np

Web: www.umn.org.np

15 January 2018

Re: Share and Care 25<sup>th</sup> Anniversary Message

Dear friends,

It is my honour and pleasure to send this message of congratulations for the quarter-century celebration of Share and Care Nepal (SCN).

We recognise with joy that the same spirit that inspires UMN has been the driving force behind Share and Care for the past twenty-five years. This is not just because SCN's story starts with Patan Hospital and UMN-supported health projects—it is because SCN so quickly went *beyond* those UMN institutions, making its own way in primary health care and integrated community development.

We rejoice at SCN's long record of transformative work in communities and its successful capacity-building of community development practitioners. Today, UMN is a beneficiary of Share and Care, as our staff and partners benefit from the training that SCN delivers so effectively. SCN's maturity and experience is a blessing to the social sector in Nepal—one practical example of the "salt and light" that Christ calls us to be.

Ramesh Khadka's ceaseless work for community transformation remains an inspiration. He is a dynamic, visionary, and courageous leader, whose passion for serving the poor has been clear from the earliest days of Share and Care. I pray for God's continued blessings on his work and that of SCN.

Sincerely,

Joel Hafvenstein  
Executive Director  
United Mission to Nepal (UMN)

BAJHANG | DHADING | DOTI | KATHMANDU | MUGU | RUKUM | RUPANDEHI | SUNSARI

## अनुसूची-६



Congratulations!

Share and Care, I believe has been founded on a solid base LOVE, "Love for God and love for neighbors as oneself (yourself)."

It is one thing to progress only but it is altogether different to put it into practice. I am a witness that Share and Care has the credit of practicing it.

During the course service, it has come many ups and downs but Ramesh Babu, with the blessing and guidance of God, full support of his family and friends have touch many lives in and out of the country.

Ramesh Babu bears an unassuming simple life style. The problems he has faced only he knows. But his belief in God and unwavering enablement from God has helped to achieve what he has achieved. More is expected of him.

Concentrate on target; do not look behind right and left press on. "Trust God and do good."

May God bless him, his family and the entire team including the unknown supports empowers them to achieve more in times to come.

Prof. Dr. Rajendra K. Rongong  
Dhobighat, Lalitpur  
November, 2017

## अनुसूची ६

संस्थाद्वारा उत्पादित तथा प्रकाशित अडियो, मिडियो, बृतचित्र तथा पुस्तकहरूः

- 1. Share And Care Nepal's Introduction & History:**
  - Share And Care Nepal's Nepali Theme Song (<https://www.youtube.com/watch?v=vCR9XboywgY>)
  - Share And Care's English Theme Song(<https://www.youtube.com/watch?v=05exVD7Fuoo>)
  - Share And Care's 15 Years (<https://www.youtube.com/watch?v=5LqwfVp8cl>)
  - Interviews News24 Ramesh Khadka 20Years (<https://www.youtube.com/watch?v=Loc-AiaV2Aw>)
  - Samaya Sandharbha With Mr. Ramesh Khadka (<https://www.youtube.com/watch?v=6UegH4HZlI4>)
  - Ramesh Khadka Of Share And Care-Chha Prasna(<https://www.youtube.com/watch?v=TAIQ-wY9TTg>)
  - The Joy of Journey in Arunanchal, 2018 (<https://www.youtube.com/watch?v=Bz7g0zTIkVI&t=85s>)
- 2. Community Participation:**
  - The Joy Of Journey, Pharping (Food Festival -[https://www.youtube.com/watch?v=nhOz-nApH\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=nhOz-nApH_I))
  - ABCD Thanks Giving Event(<https://www.youtube.com/watch?v=Mz0JTgrFDXI>)
- 3. Poverty:**
  - Share And Care Nepal-Breaking The Cycle Of Poverty (<https://www.youtube.com/watch?v=d79r96a4OvM> )
- 4. Women Empowerment:**
  - Journey Towards The Lights-AWEP (<https://www.youtube.com/watch?v=HycQI7D99Us>)
- 5. Community Development:**
  - Three Years Of Transformation-ABCDE (<https://www.youtube.com/watch?v=-EjoisKVRag> )
- 6. Anti-Human Trafficking:**
  - Share And Care's Transformation Story-Setimaya (<https://www.youtube.com/watch?v=A-risVDz91o> )
  - Share And Care's Transformation Story-Ashamaya ([https://www.youtube.com/watch?v=\\_uv4ZXM8Jh8](https://www.youtube.com/watch?v=_uv4ZXM8Jh8) )
  - Share And Care's Transformation Story-Ritamaya (<https://www.youtube.com/watch?v=EuRaEqthgw0> )

- 7. Disaster Preparedness & Management:**
  - “Warm Affection”-Stories Of IDPs, Part I (<https://www.youtube.com/watch?v=6M4AuYXlvO4>)
- 8. Community Education:**
  - Return Hope Of Haibung School (<https://www.youtube.com/watch?v=uloGtSICxgk>)
- 9. Project Monitoring & Evaluation:**
  - CBHDP Impact Evaluation (<https://www.youtube.com/watch?v=-vEkzntzG1I> )
- 10. Sanitation:**
  - Share And Care Nepal-Toilet Twining (<https://www.youtube.com/watch?v=VnllrlzaFRIY>)
- 11. Livelihood**
  - Journey Towards The Transformation-HARP (<https://www.youtube.com/watch?v=tEaTWUSjD38&t=5s>)
- 12. CDM Course:**
  - CDM Graduation & Inauguration (<https://www.youtube.com/watch?v=Apz22YF9VfA>)
  - CDM 1<sup>st</sup> Batch Inauguration Video (<https://www.youtube.com/watch?v=OiSDZJnIoII>)
- 13. Community Awareness:**
  - Sachetana Radio Program Through SCN's Project HLP (<https://www.youtube.com/watch?v=GyqJ8M52uMQ>)
  - Sachetana Radio Program Through SCN's Project eWDC (<https://www.youtube.com/watch?v=GyqJ8M52uMQ>)
  - Share And Care Nepal's Sachetana Album (<https://www.youtube.com/watch?v=Uekg7HzOWRA>)
  - Share And Care Nepal's Nepali Theme Song (<https://www.youtube.com/watch?v=vCR9XboywgY>)
- 14. SCN Published Books:**
  - सामाजिक रूपान्तरण-हाम्रो यात्रा
  - सामाजिक रूपान्तरण-हाम्रो यात्रा, भाग २
  - जीवन र जीविकोपार्जनका लागि शिक्षा र साक्षरता
  - जीवन पर्यन्त शिक्षा एक अवधारण
  - समूह संजाल र महासंघ निर्माण एवं परिचालन
  - स्वावलम्बन समूह परिचालन अभियान
  - Self-Help Group (SHG) Mobilization
  - Campaign
  - समुदाय विकास व्यवस्थापन तालिम श्रोत सामाग्री
  - जीवन पर्यन्त शिक्षा सहजकर्ताको हाते पुस्तिका
  - समुदाय विकास व्यवस्थापन तालिम (स्रोत सामाग्री)



१९९३ सेयर एन्ड केयर इन मेडिको नेपाल संस्थाको परिकल्पना

गतिविधिको सुरुवात

(१९९४-१९९८) The Beginning of the Movement (1994-1998)



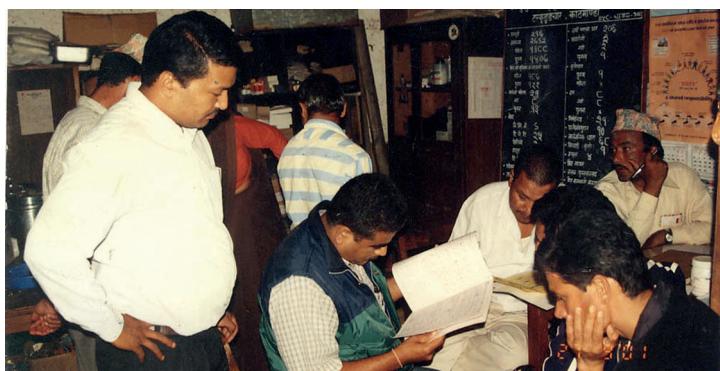
१९९४ सेयर एन्ड केयर इन मेडिको नेपाल संस्थाको दर्तासँगै स्वीकृत संस्थाको पहिलो लोगो



१९९४ यूनाइटेड  
मिसन टु  
नेपालबाट  
हस्तान्तरित  
डिस्पे-न्सरी  
किलनिक  
सञ्चालनसँगै  
फर्पिडमा स्थापित  
पहिलो कार्यालय



१९९५ संस्थापक  
तथा कार्यकारी  
निर्देशक रमेश  
कुमार खड्का  
भारतको जामखेद  
गई तालिम लिँदै



१९९६ संस्थाको पहिलो परियोजना समुदायिक स्वास्थ्य तथा विकास कार्यक्रम  
काठमाडौंको टल्कु तथा छैमलेमा सुरुवात



प्राथमिक  
स्वास्थ्य सेवा  
सहयोग समूह  
गठन

कल्याणकारी  
तथा राहतमुखी  
पद्धतीमा  
परिवर्तन गरी  
विकास तथा  
परिवर्तनमुखी  
पद्धती अनुरूप  
कार्यक्रम गर्न  
सुरुवात



फर्पिङ्गमा "विकासको अवधारण-हात्रो भूमिका" विषयक गोष्ठीमार्फत सामुदायिक विकास एक अभियानकै रूपमा सुरुवात



१९९७ फर्पिङमा  
अनौपचारिक  
शिक्षाको सुरुवात



सामाजिक  
सौहार्दताको लागि  
सामाजिक उत्सव  
कार्यक्रमको  
थालनी



१९९८ प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा सहयोग समूहसँग साझेदारी गरी समुदायको  
अपनत्वको लागि संरचनागत तथा स्वास्थ्य सामग्रीहरू सहयोग

## बृद्धि र विस्तारको वर्षहरू (१९९९-२००३)



१९९९ नयाँ  
परियोजना विस्तार  
को लागि सहभागी  
मूलक सामुदायिक  
सर्वेक्षण सञ्चालन  
गर्दे



२००० कर्मचारीहरूको  
क्षमता अभिवृद्धिको  
लागि भारतको  
जामखेदमा समुदाय  
विकास तालिमको  
लागि पठाइएको



२००१ प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा, स्वास्थ्य कर्मचारी तथा महिला स्वास्थ्य  
स्वयंसेविका समूहहरूको गठन गर्दे



महिला समूह  
तथा संजाल  
समूहहरुको  
गठन भइ  
योजना तर्जुमा  
गर्न थालनी



२००२ महिला  
सशक्तिकरण  
मार्फत फर्पिड  
भेगमा सामाजिक  
तथा आर्थिक  
सशक्तिकरण  
अभियान सुरु



२००३ एकीकृत  
प्राथमिक  
स्वास्थ्य सेवा  
परियोजना  
चालनाखेल र  
सेतीदेवी  
गा.वि.स.मा पनि  
कार्यक्रम  
सुरुवात भई  
तालिम संचालन

## समृद्धिका वर्षहरू (२००४-२००८)



२००४ शिखरापुर  
सामुदायिक  
स्कूल, फर्पिडमा  
कम्प्युटर साक्षर  
ता कार्यक्रमको  
सुरुवात

संस्थाको पहिलो  
लोगो परिमार्जन गरी  
स्वीकृत नयाँ लोगो  
प्रयोगको सुरुवात



२००५ फर्पिडमा  
समुदायको लागि  
विद्यालय स्थापना  
भई आपसी  
साझेदारीतामा  
सामुदायिक  
विकासका  
कार्यक्रमहरू गर्ने  
पहल



समुदायको लागि  
विद्यालयको  
प्राड्गणमा विकास  
स्तम्भ स्थापना  
पश्चात फर्पिङ  
महोत्सवको  
आयोजना

२००६ एकीकृत  
प्राथमिक  
स्वास्थ्य सेवा  
परियोजना  
ललितपुरको  
डुकुछाप र  
छम्पीमा विस्तार  
गरी  
महिलाहरूलाई  
संगठित एवं  
सशक्त बनाउन  
पहल



२००७  
समुदायमा  
आधारित  
स्वास्थ्य तथा  
विकास परि  
योजना मार्फत  
जहर  
सिंहपौधामारस्वास्थ्य  
सम्बन्धी  
तालिम  
संचालन



समुदायमा आधारि  
त स्वास्थ्य तथा  
विकास परि  
योजना मार्फत  
सिन्धुपाल्चोकमा  
कार्यक्रम विस्तार  
गरी व्यावसायिक  
तरकारीखेती  
तालिम संचालन



२००८ महिला  
सशक्तिकरण परि  
योजना मार्फत  
मकवानपुरमा  
कार्यक्रम विस्तार गरी  
महिला समूहको  
संस्थागत विकासको  
लागि नियमित बैठक  
सहजीकरण



सामुदायिक  
विकास र  
सशक्तिकरण  
अभियानको  
स्वामित्व  
समुदायलाई  
सुम्पदै विधिवत  
रूपमा संरक्षा  
बाहिरिने क्रममा  
फर्पिङ्गमा धन्यवाद  
ज्ञापन कार्यक्रमको  
आयोजना

## सपना पूरा भएका वर्षहरू (२००९-२०१३)



२००९ रूपान्तरित  
व्यक्ति-रूपान्तरित  
समुदायको  
अभियान स्वरूप  
ललितपुरको  
बाँडेगाउँमा  
रूपान्तरण केन्द्रको  
स्थापना र  
संचालन

२०१० स्थानीय  
स्तरमै उच्च  
शिक्षाको पहुँचको  
लागि अभियानकै  
रूपमा  
सिन्धुपाल्योकको  
भोटेचौरमा  
पहिलो उच्च  
मा.वि. संचालन  
गर्ने पहल



२०११ समुदायको सक्रियतामा आधारित सामुदायिक विकास कार्यक्रम  
नुवाकोटमा विस्तार भई व्यावसायिक तरकारी खेती तालिम संचालन



खानेपानी, सर  
सफाई तथा  
कृषिका  
माध्यमद्वारा  
सशक्तिकरण  
परियोजना  
मार्फत लामाटार  
मा खानेपानी  
योजना मर्मत  
तथा निर्माण

२०१२ मानव  
स्वतन्त्र परियोजना  
मार्फत मकवानपुरको  
विकट गा.वि.स.हरू  
(राक्सीराड, सरि  
खेत र  
हाँडीखोला)मा मानव  
बेचबिखन न्यूनिकर  
ण अभियान  
संचालन



महिला सशक्तिकर  
ण परियोजना  
मार्फत मकवानपुर  
को चुरियामाई  
तथा हटियामा  
कार्यक्रम विस्तार  
गरि तालिम  
संचालन



२०१३ संस्थाको संरथापक रमेश कुमार खड्काको आमाको स्मृतिमा प्रगति पार्कको स्थापना र सञ्चालन



रूपान्तरित व्यक्ति रूपान्तरित समुदाय परियोजना मार्फत समुदाय विकास व्यवस्थापन डिप्लोमा कोर्स संचालन

## आशा र आनन्दको वर्षहरू (२०१४-२०१८)



२०१४ न्यूजिल्याण्डको ट्र्याप ट्रष्टसँगको साफेदारीमा फर्पिडमा कम्प्युटर ल्याबोरेटरीको स्थापना तथा संचालन



२०१५ मानवीय सहायता तथा पुनर्वास परियोजना मार्फत मकवानपुरका भुकम्प पीडितहरूको लागि तत्काल राहत स्वरूप खाद्यान्न तथा अन्य सामग्रीहरू वितरण



पीडितहरूको  
लागि न्यानोपन  
कार्यक्रम अन्तर  
गत नुवाकोटमा  
ब्लाड्केट तथा  
अन्य न्यानो  
कपडाहरू वितरण



२०१६ युवाहरूको अग्रिम उद्यमशीलताको लागि आइस्याप संस्थासँग साखेदारी तथा सहकार्य गरी रूपान्तरण केन्द्र बाँडेगाउँमा तालिम संचालन



२०१७ फयुचर जेनेरेशन यूनिभरसिटी, यूएसए र सेयर एन्ड केयर नेपालबीच साखेदारी सम्झौतापछि समुदाय विकास व्यवस्थापन डिप्लोमा कोर्सको विधिवत मान्यता प्रदान



२०१८ नुवाकोटको समुन्द्राटार राउतबैशीका समुदायहरूमा सौहार्दता परियोजना मार्फत कार्यक्रम विस्तार गरी गठित महिला समूहहरू गाउँपालिकामा आवद्ध



मकवानपुरको भीमफेदी, कोगटे र इपापञ्चकन्याका समुदायहरूमा मर्यादा परियोजना मार्फत कार्यक्रम विस्तार पश्चात आयोजित वक्तुवकला प्रतियोगिता



मकवानपुरको डॉडाखर्का समुदायहरूमा आशा परियोजना मार्फत कार्यक्रम विस्तार पश्चात कृषकहरूद्वारा व्यावसायिक तरकारी खेतीको सुरुवात



संस्थाको २५ वर्षको उपलक्ष्यमा स्वीकृत नयाँ लोगो