# हाम्रो पालो

न्यूजलेटर पुस २०७६ **Newsletter** December 2019

हाम्रो पालो
our turn
educated. empowered. equal.

हाम्रो पालो सन् २०१६ को आरम्भमा स्थापित गैरसरकारी संस्था हो । विधिवत् रूपमा दर्ता हुनुअघि नै, समान सोँच भएका विभिन्न संस्थाहरूको वित्तीय सहयोगमा हाम्रो पालोले गोरखा र सिन्धुपाल्चोकका दुर्गम क्षेत्रमा हर टर्न शिक्षा तथा सशक्तीकरण कार्यशाला सञ्चालन गर्दै आइरहेको थियो ।

All Pictures by Hamro Palo

## हाम्रो दृष्टिकोण

लैङ्गिक रूपान्तर: बालक र बालिका दुवै सामाजिक परिवर्तनका शक्तिशाली संवाहक हुनसक्छन् । उनीहरूलाई हिंसा फैलाउन मद्दत गर्ने लैङ्गिक असमानता, खराब सामाजिक कुरिती, मूल्यमान्यतालाई चुनौती दिन छलफल, सोधपुछजस्ता कार्यक्रममा सहभागी गराउने हाम्रो दृष्टिकोण हो ।

समावेशी: हाम्रो कार्यक्रमका केन्द्र बालिका नै हुन् । यो रूपान्तरणमा बालकहरू पनि महत्वपूर्ण अङ्गका रुपमा सहभागी हुनुपर्छ भन्ने बालिकाहरूको विश्वास छ ।

स्थानीयकरण: हाम्रा सबै कार्यक्रम बालबालिका बसेकै क्षेत्रका स्थानीय महिला र पुरूषले सञ्चालन गर्दछन् । यसो गर्नुको अर्थ उनीहरूले स्थानीय सन्दर्भ र समुदायका चुनौती उत्तिकै मात्रामा बुझेका हुन्छन् भन्ने हाम्रो मान्यता हो ।

जवाफदेही: स्थानीय कार्यक्रमहरू, रणनीति र वकालतजस्ता कामको निर्माणमा हाम्रो बालिका सल्लाहकार बोर्ड (गर्ल्स एड्भाइजरी बोर्ड) सहभागी हुन्छ ।

किशोरकिशोरी र महिलालाई विभिन्न सीप र ज्ञानमार्फत सुरक्षित र स्वस्थ भविष्य निर्माणका लागि सशक्त तुल्याउँनु हाम्रो पालोको उद्देश्य हो । किशोरकिशोरीलाई साँस्कृतिक रूपले संवेदनशील सेवा उपलब्ध गराएर उनीहरूको स्वास्थ्य, सुरक्षा, आत्मविश्वास र नेतृत्व सीप विकास गर्दै हामी हाम्रो उद्देश्य पूरा गर्दछौं ।

शिक्षा र सूचनामा नेपाली बालिकाको समान पहुँच पुगोस् र विद्यालय, परिवार, समुदाय र देशमा उनीहरूको आवाज सम्बोधन गरियोस् भन्ने हाम्रो परिकल्पना हो । हामी चाहन्छौं, बालिकाहरू यस्तो संसारमा बाँचून् जहाँ उनीहरू आफूलाई समुदायको महत्वपूर्ण सदस्य र परिवर्तनका संवाहक हौं भन्ने महशुस गर्न सकून् ।

# हार्दिक आभार

हाम्रो पालोको अर्को अविश्वसनीय वर्षको अन्त्य हुनै लागेको छ । यो अवसरमा हामी हाम्रो कार्यमा सहयोग गर्नुहुने, बालिका अगुवाइको नेतृत्वको हाम्रो अभियानमा साथ र साझेदारी गर्नुहुने सबैप्रति हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छौं ।

यो वर्ष हाम्रा लागि धेरै तरिकाले विशेष रह्यो । आफ्नो पुस्ता र भावी पुस्ताका लागि समेत यस धर्तीलाई सुन्दर बनाउन बालिकाहरूको बुद्धिमता, साहस र प्रतिबद्धताबाट हामी प्रेरित भएका छौं ।

यसवर्ष हामीले विवाह गरेका र विद्यालय छाडेका बालिकाका आवश्यकता पूरा गर्न नयाँ कार्यक्रम सुरू गऱ्यौं । हाम्रो मुख्य कार्यक्रम हर टर्न ढाँचामै किशोरी आमाको मानसिक स्वास्थ्य र मातृस्वास्थ्य केन्द्रित चार साताको कार्यशाला पनि सञ्चालन गऱ्यौं । सहभागीका लागि यो पहिलो कार्यक्रम थियो किनकि किशोरी आमाकै लागि तयार गरिएको कुनै पनि कार्यक्रम सञ्चालनमा थिएन ।

विद्यमान सामाजिक र लैङ्गिक मानकसँग सामना गर्न निरन्तर नेतृत्व गर्दै आएका बालिका सहयोग समितिका सदस्यहरू हाम्रा गौरव हुन् । यो वर्ष आयोजना भएको 'चौथो गर्ल लेड लीडरसीप गोष्ठी' मा विभिन्न विद्यालयबाट करिब ७० जना सदस्य भेला भए । आपसी अनुभव र सिकाइ आदानप्रदान गरे । यसबाट उनीहरूको नेतृत्वसीप अझै बलियो भएको छ । केही सदस्यहरूले त अहिले बालिका सल्लाहकार बोर्डमार्फत् आफ्नो ज्ञान र दक्षताले योगदान पुऱ्याइरहेका पनि छन् ।

यो वर्षको अन्त्यसम्म, सन् २०१२ देखि सुरू भएको हर टर्न कार्यशाला बाट ६६२५ जना किशोरी बालिका र सन् २०१७ देखि सुरू हिज चान्स शिक्षा तथा सशक्तीकरण कार्यशाला कार्यक्रमबाट १६७१ जना किशोर बालक लाभान्वित भएका छन् । आगामी वर्ष अझै धेरै किशोरीकिशोरीसम्म पुग्ने हाम्रो आशा छ ।

यो वर्षदेखि विद्यालयमा बालिकाका लागि खेलकुद पनि सुरू गरेकोमा हामी असाध्यै खुशी छौं । लैङ्गिक विभेदविरूद्धको लडाइँमा उनीहरूले पहिलो पटक विद्यालयमा भलिबल खेले । त्यसबारे यो न्यूजलेटरमा अझ धेरै पढ्न पाउनुहुनेछ । अन्य विद्यालयका बालिकाका लागि पनि खेलकुद सुरू गर्न हामी उत्साहित छौं । आगामी वर्ष बालिका केन्द्रित, महिला अगुवाइको नेतृत्व विकास कार्यक्रमलाई अर्को चरणमा पुऱ्याउने प्रतिबद्धता पनि व्यक्त गर्न चाहन्छौं ।

धन्यवाद !

अनिता थापा
कार्यकारी निर्देशक

# हर टर्न
## शिक्षा तथा सशक्तीकरण कार्यक्रम

हर टर्न १२-१६ वर्ष उमेर समूहका विद्यालय छोडेका ग्रामीण छात्रा र बालिका केन्द्रित शिक्षा तथा सशक्तीकरण कार्यक्रम हो। कार्यशाला चार सातासम्म दैनिक सञ्चालन हुन्छ। दुई सातासम्म स्वच्छता, महीनावारी र पोषण, जस्ता आधारभूत स्वास्थ्य र घरेलु हिंसा, यौन दुर्व्यवहार, मानव बेचबिखन र उमेर नपुगी गरिने विवाहजस्ता सुरक्षा सम्बन्धी विषयवस्तु पाठ्यक्रममा समावेश छ। तेश्रो साता आत्मविश्वास र नेतृत्वसीप विकासमा केन्द्रित छ। अन्तिम साता कार्यशालामा सहभागी बालिकाहरूले सानो सामुदायिक परियोजनाको योजना बनाउँछन् र त्यसको कार्यान्वयन गर्दछन्।

बालिकाहरूले बालिका सहयोग समिति पनि गठन गर्छन्। समितिले मेन्टरसँग भेटेर स्वास्थ्य, सुरक्षा र विद्यालयसम्बन्धी विभिन्न समस्या समाधान गर्न विद्यालय र गाउँका बालबालिकालाई सहयोग गर्दछ। अन्तिम दिन, उनीहरूले सामुदायिक समारोह आयोजन गर्दछन्। त्यहाँ बालिकाहरूले आमाबाबु, शिक्षक र समुदायका अन्य सदस्यलाई सार्वजनिक सभा, समारोहमा बोल्ने सीप प्रस्तुत गर्छन्। यस्ता कार्यक्रम बालिकाका लागि महत्वपूर्ण - उमेर नपुगी गरिने विवाह, बेचबिखन, घरेलु हिंसाजस्ता मुद्दाको वकालत गर्ने मञ्च पनि बन्छन्।

यो वर्ष हामीले सिन्धुपाल्चोक र रौतहट जिल्लाका पाँच विद्यालयमा २२ वटा हर टर्न कार्यशाला सञ्चालन गर्‍यौं। स्थानीय महिलाले नेतृत्व गर्ने चार साता लामो कार्यशालामा ४२१ जना बालिका सहभागी भए। तीमध्ये २९२ जना सिन्धुपाल्चोकको भीमसेन माध्यमिक विद्यालय, जलदेवी माध्यमिक विद्यालय, वनकाली माध्यमिक विद्यालय र सेतीदेवी माध्यमिक विद्यालयबाट र रौतहटको संस्कृत माध्यमिक विद्यालयका १२९ जना छात्रा थिए। ती कार्यशालाका लागि हाम्रो पालोका मास्टर ट्रेनरले स्थानीय महिलालाई प्रशिक्षक प्रशिक्षण गराएका थिए। सबै विद्यालयमा बालिका सहयोग समिति गठन गरिएको छ। उनीहरूले स्थानीय स्तरमा वकालत र मेन्टरसीप कार्यक्रममार्फत् बालिकाको नेतृत्व विकास गर्नेछन्।

# हिज चान्स शिक्षा तथा सशक्तीकरण कार्यक्रम

हर टर्न कार्यशाला जस्तै यो वर्ष हामीले सिन्धुपाल्चोक र रौतहट जिल्लामा १७ वटा हिज चान्स कार्यशाला सञ्चालन गऱ्यौं । चार साता लामो कार्यशालाको नेतृत्व गर्न स्थानीय गाउँका युवा पुरूषलाई हाम्रो पालो का मास्टर ट्रेनरले प्रशिक्षित गरे । सिन्धुपाल्चोकको भीमसेन माध्यमिक विद्यालय, जलदेवी माध्यमिक विद्यालय, वनकाली माध्यमिक विद्यालय र सेतीदेवी माध्यमिक विद्यालय तथा रौतहटको संस्कृत माध्यमिक विद्यालयमा सञ्चालन गरिएका यी कार्यशालाबाट ३५२ जना किशोर बालक लाभान्वित भएका छन् ।

सिन्धुपाल्चोक, गोल्छेस्थित भीमसेन माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा ९ मा अध्ययनरत् १७ वर्षीय रोशन स्याङ्बो भन्छन्, **"कार्यशालाको 'किशोरवस्था' शीर्षकको कक्षा मलाई साह्रै मनपऱ्यो। त्यसमा मैले किशोरावस्थामा हुने भावनात्मक, शारीरिक र जैविक परिवर्तन बारे सिक्ने अवसर पाएँ। शरीरमा हुने परिवर्तनलाई लिएर मलाई डर लाग्थ्यो। धेरै प्रश्न र जिज्ञासा हुन्थ्यो। अब यो सबै सामान्य हो भन्ने मैले बुझेको छु ।"**

# बालिका अगुवाइको नेतृत्व

यो वर्ष झण्डै ७० जना बालिका काभ्रेको धुलिखेलमा आयो जित तीन दिने वार्षिक 'गर्ल लेड लिडरसीप गोष्ठी' मा सहभागी भए। विभिन्न विद्यालयका बालिका सहयोग समितिका सदस्यलाई एउटै मञ्चमा ल्याउनु, उनीहरूको कथा, सोंच, ज्ञान र सीप आपसमा बाँड्नु र विद्यालय - समुदायमा प्रस्तुत गरिएका व्यक्तिगत तथा सामूहिक नेतृत्वको खुशी बाँड्नु नै उक्त गोष्ठीको मुख्य उद्देश्य थियो।

तीन दिनको अवधिमा हामीले लक्ष्य निर्धारण, समन्वय, जोखिम वहन, सञ्चारजस्ता नेतृत्व केन्द्रित विभिन्न खेल खेल्यौं। हाम्रो पालोको काम र त्यसले समुदायमा पारेको प्रभाव बारे समीक्षा गर्‍यौं। विषयगत छलफलका साथै व्यक्तिगत नेतृत्व यात्राको अनुभव पनि साटासाट गर्‍यौं। महीनावारी स्वच्छता बारे हाम्रो पालोले चित्रकथा पुस्तक प्रकाशित गर्न लागेको थाहा पाउँदा बालिकाहरू उत्साहित देखिन्थे। चित्रकथा पुस्तकको अन्तरवस्तुबारे बालिकाहरूको प्रतिक्रिया र सुझाव संकलन गर्न लक्षित समूह छलफल समेत गर्‍यौं।

साँझ बालिकाहरूले नृत्य, गीत, कविता वाचन र चुट्किला सुनाएर प्रतिभा प्रस्तुत गरे। गोल्छेस्थित भीमसेन माध्यमिक विद्यालय, गोल्छेकी कक्षा १० की छात्रा उर्मिला भट्टराईले भनिन्, **"हाम्रो गाउँमा उमेर नपुगी गरिने विवाह र बालविवाहलगायत विभिन्न प्रकारका हिंसा चुनौतीका रूपमा थिए। हर टर्न कार्यक्रम पछि बालविवाह घटेको छ। यो गोष्ठीबाट मैले पाएको ज्ञान र सीप गाउँका बालबालिकालाई नेतृत्व, सामाजिक मुद्दाको वकालत र गलत परम्परागत अभ्यास बारे शिक्षा दिन उपयोगी हुनेछ।"**

कार्यक्रमको अन्तिम अर्थात् तेश्रो दिन हामीलाई साथ दिन विभिन्न क्षेत्रमा कम्पनी, संस्था र अभियानको नेतृत्व गरिरहेका महिला पनि सहभागी भए। सोसल चेञ्जमेकर एन्ड इन्नोभेटर्स (सोंचाइँ) की संस्थापक बोनिता शर्मा, सोंचवेयर की सह-संस्थापक एवं प्रमुख कार्यकारी अधिकृत इडा रिजाल, व्यावसायिक धावक रशिला तामाङ, एकल महिला यात्री तथा इसिमोडकी कम्युनिकेसन एशोसिएट शर्मिला ढुङ्गाना वक्ताका रूपमा सहभागी थिए।

उनीहरूले सहभागीलाई आफ्नो नेतृत्व आरोह-अवरोह सुनाए । छलफलको क्रममा केही बालिकाले वक्ताहरूलाई उनीहरूले सामना गर्नुपरेको चुनौती, रोजेको पेशा र नेतृत्व विकासका लागि पाएको प्रोत्साहन बारे प्रश्न गरेका थिए ।

गोष्ठीमा सहभागीमध्ये भोटेकोशी गाउँपालिकास्थित भिर्पु माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा ९ की मसली तामाङले आफ्नो तीन दिने अनुभव यसरी सुनाइन्,

**"मैले गोष्ठीमा मेरो कुरा, गाउँ र विद्यालयको अनुभव बाँड्ने अवसर पाएँ । इमान्दार, प्रतिबद्ध, सिर्जनशील, उत्पादनशील गतिविधिमा संलग्न हुने, दृढ र लक्ष्यमा केन्द्रित हुनुपर्छ भन्ने सिकें । कार्यक्रमले मलाई उत्प्रेरणा र प्रोत्साहन दिएको छ। सिकेका सबै कुरा दैनिक जीवनमा अभ्यास गर्दै म मेरो समुदायको असल नेता बन्न चाहन्छु ।"**

# लेट गर्ल्स प्ले
# ओरेञ्ज द वर्ल्ड

सन् २०१९ अक्टोबरमा बालिका सल्लाहकार बोर्डका सदस्यहरू तीन दिने रणनीतिक योजना तर्जुमा कार्यशालामा सहभागी हुन आ-आफ्ना गाउँबाट काठमाडौं आए । सहभागीमध्ये चीनसँगको सीमावर्ती सिन्धुपाल्चोक दुर्गम गोल्छे गाउँकी १५ वर्षिया पासमाई स्याङ्बो पनि थिइन् । तामाङ, दलित, भुजेल जाति बहुल करिब १७० घरधुरीको गोल्छेमा नेपाली नै बोल्न नजान्ने पनि थुप्रै छन् । धेरैजसो गाउँबाट अन्यत्रै बसाइँ सरेका छन् । केहीले राजधानी काठमाडौंमा सम्पत्ति जोडेका छन् भने केही विदेशमा काम गर्छन् । गाउँको मुख्य पेशा कृषि हो । अधिकांश ज्येष्ठ नागरिक अक्षर चिन्दैनन् ।

कार्यशालामा हामी बालिका नेतृत्वसम्बन्धी विभिन्न रणनीति र कार्यक्रमबारे छलफल गरिरहेका थियौं । छलफलका क्रममा उनले भनिन्, **"म बालिकाहरु खेलकुद, खासगरी भलिबलमा खेले को हेर्न चाहन्छु । विद्यालयमा बालकहरु मात्र भलिबल खेल्छन् । भलिबलले उनीहरुको आत्मविश्वास बढेको म र मेरा साथीहरुले महशुस गरेका छौं । हामीलाई कसैले पनि भलिबल खेलौं भन्दैनन् । सधैं दर्शक मात्र बन्छौं। बीचैमा विद्यालय छाड्ने, उमेर नपुगी विवाह गर्ने, गर्भवती हुने, घरेलु हिंसा, बहुविवाह हाम्रो गाउँका मुख्य चुनौती हुन् । खेलकुदमा बालिकाहरु पनि सहभागी हुनसके यी समस्या समाधानमा ठूलो सघाउ पुऱ्याउँथ्यो भन्ने मलाई लाग्छ ।"**

हामीले पासमाईको नेतृत्वलाई सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता जनायौं । एउटै शर्त थियो- उनले यो कार्यमा अन्य बालिका र विद्यालय प्रशासनलाई विश्वासमा लिनुपर्नेछ ।

पासमाई सात महिनाअघि हर टर्न शिक्षा तथा सशक्तीकरण कार्यशाला मा सहभागी थिइन् । उनी बालिका सहयोग समितिमा पनि चुनिइन् । बालिकालाई दीर्घकालीन सहयोग गर्ने यो हामीले काम गर्ने प्रत्येक विद्यालयमा गठन हुन्छ । समितिमा ६ महिना काम गरेपछि पासमाई बालिका सल्लाहकार बोर्डमा छानिइन् । नोभेम्बर २५, लैङ्गिक हिंसा विरूद्धको १६ दिने अभियानको पहिलो दिनमा जुगल हिमश्रृङ्खलाको पृष्ठभूमीमा बालिकाहरू जर्सी र सेतो जुत्ता लगाएर भलिबल कोर्टमा देखिए । धेरैजसोले पहिलो पटक यस्तो पहिरन लगाएका थिए । बालिकाहरू मात्र होइन, बालक, अभिभावक सबैका लागि यो विशेष दिन थियो, किनकि बालिकाहरू पहिलो पटक भलिबल खेल्न गइरहेका थिए । एक उल्लेखनीय र ऐतिहासिक दिन ।

यसका लागि एक सातादेखि बालिकाहरूलाई विद्यालयका शिक्षक (सबै पुरूष) र बालकहरूले प्रशिक्षण र तालिम दिएका थिए । हामीलाई खुशी तुल्याउने कुरा, यसकार्यमा बालिकाहरूले परिवारबाट समेत साथ र सहयोग पाएका थिए । विद्यालयको हाउस अनुसार बालिकाहरूलाई चारवटा समूह रातो, नीलो, पहेंलो र हरियोमा बाँडियो । यो वर्षको लैङ्गिक हिंसाविरूद्ध १६ दिने अभियानको नारा 'ओरेञ्ज द वर्ल्डः जेनेरेसन इक्वालिटी स्ट्यान्ड्स अगेन्स्ट रेप' भएकाले सबैको जर्सी सुन्तला रङ्गको थियो ।

बालिकाहरूले अविश्वसनीय रुपमा खेल कौशल प्रस्तुत गरे । मैदानबाहिरबाट आमा, हजुरआमासहित सम्पूर्ण दर्शकदीर्घा उनीहरूलाई प्रोत्साहित गरिरहेका थिए । बालिकाहरूले डर र अप्ठ्यारोपनलाई आत्मविश्वासमा रूपान्तरण गरे र मैदानमा प्रत्येक क्षणको मज्जा लिए ।

"हामीले शक्तिशाली अनुभव गरेका छौं । आत्मविश्वास बढेको छ । हामी भलिबललाई निरन्तरता दिन चाहन्छौं । बालिकाहरूलाई सहभागी हुन प्रोत्साहन पनि गर्छौं ।" पासमाईको टिमले खेल जित्यो । उनी निकै खुशी थिइन् । यो घटनाले धेरै सन्देश दिएको छः बालिकालाई पनि बालकसरह खेल्न मनपर्छ र उनीहरू पनि बालकजत्तिकै राम्रो खेल्न सक्छन् । विद्यालयमा खेल्न पाउने अवसर बराबर हुनुपर्छ । खेलकुदमा लगानी बढाइनुपर्छ । उपयुक्त अवसर र स्थान दिए, बालिकाहरूले जे पनि गर्न सक्छन् ।

दर्शक एक आमा भनिरहेकी थिइन्, **"मेरी छोरीले पनि भलिबल खेल्न सक्छिन् भनेर कहिले सोंचेकी थिइनँ । यो देखेर मलाई गर्व छ ।"**

**विभेदको प्रणाली तोडेको र आफ्ना लागि आफैंले नेतृत्व लिएकोमा हाम्रो पालो पनि बालिकाहरुप्रति गर्व गर्दछ । हामीले भविष्यमा अझ धेरै बालिका नेतृत्वलाई सहयोग गर्ने आशा गरेका छौं ।**

# बालिका सहयोग समितिका लागि कार्यशाला

यो वर्षदेखि विभिन्न विद्यालयका बालिका सहयोग समितिसँग हामीले भेटघाट गरिरहेका छौ । उनीहरूका लागि सीपमूलक कार्यशाला पनि सञ्चालन गरिरहेका छौं। हर टर्न कार्यशाला पूरा गरेका बालिकाहरूका लागि यो 'रिफ्रेसर कोर्ष' हो। त्यसबाहेक, समितिका सदस्यसँग परामर्श गरेर आगामी वर्षका लागि हाम्रा प्राथमिकता र कार्यक्रम पनि निर्धारण गरिरहेका छौं।

# मेन्टरसीप कार्यक्रम

नियमित मासिक बैठक, वार्षिक सम्मेलन र विद्यालयमा आधारित रिफ्रेसर कार्यशाला र विद्यार्थीका लागि शैक्षिक सामग्री सहयोग गर्नेबाहेक, यो वर्षदेखि हाम्रो पालोले बालिका सहयोग समितिका दुई सदस्यलाई उच्च शिक्षा छात्रवृत्ति पनि प्रदान गरेको छ। छात्रवृत्ति अन्तर्गत उनीहरूलाई दुई वर्षको कलेज शुल्कका साथै आवश्यक सामग्री र विविध खर्चमा पनि सहयोग उपलब्ध गराइनेछ। स्थानीयस्तरमा गरेको वकालत र बालिका नेतृत्व प्रतिबद्धताको मूल्याङ्कन गरी आगामी वर्षदेखि समितिका पाँच जना सदस्यलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरिने लक्ष्य राखिएको छ।

# महीनावारी स्वच्छता चित्रकथा पुस्तक

किशोरी बालिकाका लागि हामीले आफ्नै महीनावारी स्वच्छता सम्बन्धी कमिक बुक बनाइरहेका छौं । सन् २०१६ मा, उमेर नपुगी गरिने विवाहबारे हामीले यस्तै कमिक बुक प्रकाशन गरेका थियौं । उक्त कमिक बुकलाई किशोरकिशोरीले असाध्यै मन पराइरहेका छन् । भूकम्पपछिको सन्दर्भमा बालविवाह र उमेर नपुगी गरिने विवाह रोक्न यो कमिक बुक सहयोगी भएको छ ।

पाठेघरले डिम्ब निष्काशन गर्दा महिला र बालिकालाई प्रत्येक महीना हुने रक्तश्राव नै महीनावारी हो भन्ने कमिक बुकको मुख्य सन्देश हो । महीनावारीबारे अनभिज्ञ बालिकालाई पहिलो पटक यस्तो हुँदा चिन्ता र दुविधा हुनसक्छ । बालिकाले यस बारे थाहा पाउनु अत्यन्त महत्वपूर्ण छ । बालकले पनि बालिकाको शारीरिक परिवर्तन बारे थाहा पाउनुपर्छ र सहयोगी बन्नुपर्छ । महीनावारी प्राकृतिक शारीरिक प्रक्रिया हो । नियमित महीनावारी हुनु भनेको बालिका वा महिलाको शरिर स्वस्थ र सही ढंगबाट काम गरिरहेको छ भन्ने पनि छ । त्यसकारण महीनावारी बारे लाज मान्नुपर्ने कुनै कारण छैन ।

# बालिका सिकाइ केन्द्र

बालिका सिकाइ केन्द्रले विशेष गरि बालिकाहरूलाई कम्प्युटर सिकाउने गर्दछ । गोल्छेस्थित भीमसेन माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरूले कम्प्युटरको प्रयोगात्मक कक्षा कहिले पनि नलिएको थाहा पाएपछि हाम्रो पालोले विद्यालयसँग सहकार्य निधो गऱ्यो ।

आज भीमसेन माविका विद्यार्थीले कम्प्युटर कक्षा, श्रव्यदृश्य सामग्रीमार्फत् पढने अवसर पाएका छन् । हाम्रो पालोले कम्प्युटर शिक्षकको प्रशासनिक लागतमा पनि सहयोग गरिरहेको छ । आगामी वर्ष पनि सहयोग निरन्तरताका लागि प्रतिबद्ध छ ।

# बालिका सल्लाहकार समिति

## सिआरइए (CREA) को रिकन्फ्रेन्समा सहभागिता

हाम्रो पालोका बालिका सल्लाहकार बोर्डका केही सदस्य र मेन्टरले बेलायतको 'विथ एन्ड फर गर्ल्स कलेक्टिभ टिम' सँग भेटने अवसर पाएका थिए । सिआरइए (CREA) ले १०–१२ अप्रिलमा काठमाडौंमा आयोजना गरेको तीन दिने रिकन्फ्रेन्स सम्मेलनपूर्वको सत्रमा उनीहरू पनि सहभागी भए । हाम्रो पालोकी

मास्टर ट्रेनर सम्मेलनकी एक सहभागी थिइन् । त्यहाँ उनले गर्भपतन बारे विश्वव्यापी रुपमा चलिरहेको सांस्कृतिक र चर्चित धारणा बारे बहस सुनिन् ।

## बालिका सल्लाहकार समितिसँग रणनीतिक योजना तर्जुमा बैठक

आगामी वर्षको काम प्राथमिकीकरण गर्न बालिका सल्लाहकार बोर्डसँग हामी प्रत्येक वर्ष एउटा विशेष रणनीतिक योजना तर्जुमा बैठक गर्दछौं । यो वर्ष पनि अक्टोबर २१–२३ सम्म हामीले बैठक गऱ्यौं । हामीले मिलेर हाम्रा कामको समीक्षा गऱ्यौं । विद्यालय, समुदाय बारे छलफल गर्दै प्राथमिकता क्षेत्र पहिचान गऱ्यौं । बोर्डका सदस्यहरूले गाउँका समस्याहरु गरिबीसँग जोडिएकोमा जोड दिए । यो यति जटिल भइसकेको छ कि सामाजिक र लैङ्गिक मान्यताहरु व्यवस्थापन गर्न कठिन बनिरहेको छ । किशोरी बालिका र महिलाका लागि लैङ्गिकमैत्री वातावरण सिर्जना गर्न अझ धेरै काम गर्नुपर्नेमा उनीहरू सहमत भए । आउने वर्ष किशोरकिशोरीको चाहना अनुसार हर टर्न कार्यक्रम लाई निरन्तरता दिने तथा बालक र बालिका दुवै सहभागी हुनसक्ने कार्यक्रम निमार्ण गर्ने हाम्रो प्राथमिकता हुनेछ । विवाहित र विद्यालय छाडेका बालिकासँगका कार्यक्रमलाई पनि हामी निरन्तरता दिनेछौं ।

यो वर्षदेखि हामीले सल्लाहकार बोर्डलाई १५ सदस्यीय बनाएका छौं । विभिन्न खेल र गतिविधिबाट सामूहिक भावना निमार्णको अभ्यास गर्दै हाम्रो बलियो पक्ष र सहकार्यका सम्भावित क्षेत्रबारे पनि छलफल गऱ्यौं ।

सल्लाहकार बोर्डले ललितपुरस्थित राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोगको केन्द्रिय कार्यालयको पनि भ्रमण गऱ्यो । त्यस क्रममा आयोगका प्रतिनिधिसँग उनीहरूले छलफल पनि गरे । बैठकको क्रममा बालिकाहरूले समुदायमा भोगेका घटनाहरू सुनाए र त्यस्ता घटना भएमा उजुरी र कारवाही गर्न सकिने विभिन्न संयन्त्र बारे पनि थाहा पाए ।

# बालिका सल्लाहकार समिति

जुगल गाउँपालिकाकी सानु स्याङ्बोको जन्म सन् २००१ मा भएको हो । उनलाई बास्केटबल र टेबल टेनिस खेल्न मन पर्छ । उनी सन् २०१९ को हर टर्न कार्यशालामा सहभागी भएकी हुन् । भविष्यमा सफ्टवेयर इन्जिनियर बन्न चाहने सानु भन्छिन्, *“किशोरीहरूको समस्यामा केन्द्रित भएर म समस्या समाधानका लागि वकालत समेत गर्नसक्छु ।“*

लसंखुपाखर गाउँपालिका, सिन्धुपाल्चोककी विनीता श्रेष्ठको जन्म सन् २००० मा भएको हो । उनी कक्षा १२ मा पढ्दैछिन् । उनी शिक्षक बनेर विद्यार्थीलाई गुणस्तरीय शिक्षा दिन चाहन्छिन् । सन् २०१६ मा हर टर्न कार्यशालाकी सहभागी विनीता भन्छिन्, *“किशोरी बालिकाको मुद्दाबारे वकालत र समाधानका लागि एउटा समिति नै बनाउँछु । समितिबाट पनि समस्या समाधान नभए सम्बन्धित निकायको सहयोग लिनेछौं ।“*

सन् २००४ मा जन्मिएकी लाक्माई तामाङ पनि जुगल गाउँपालिका कै वासिन्दा हुन् । उनी रामेश्वर माध्यमिक विद्यालयमा पढ्छिन् । विद्यालय र समुदायमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने स–साना गतिविधिमा उनलाई रूचि छ । लाक्माई सन् २०१७ को हर टर्न कार्यशालामा सहभागी थिइन् । *“पहिले मुद्दाको अध्ययन गर्छु, अनि बल्ल समाधान गर्ने योजना बनाएर म किशोरी बालिकाका लागि वकालत गर्नसक्छु ।“* उनी भन्छिन् ।

करूणा श्रेष्ठको घर पनि लिसंखुपाखर नै हो । उनको जन्म सन् २००५ मा भएको हो । उनी निगाले माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा१०मा पढ्छिन् । उनलाई नाच्न र पुस्तक पढ्न मनपर्छ । डाक्टर बन्न चाहने करुणा सन् २०१७ मा सञ्चालन गरिएको हर टर्न कार्यशालामा सहभागी थिइन् । *“बालिका सहयोग समितिको सदस्य भएकोले म समस्या झेलिरहेका बालिकालाई सहयोग गर्नेछु । यदि मैले कुनै घटना व्यवस्थापन गर्न सकिनँ भने ठूला व्यक्तिको सहयोग लिनेछु“*, उनी भन्छिन् ।

जुगल गाउँपालिकाकै पासमाई स्याङ्बो सन् २००२ मा जन्मिएकी हुन् । उनी भीमसेन माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा ९ मा अध्ययनरत् छिन् । अरूको भावना बुझेर सहयोग गर्न उनी सिपालु छिन् । पासमाई सन् २०१९ मा सञ्चालन गरिएको हर टर्न कार्यशलामा सहभागी थिइन् । सामाजिक कार्यकर्ता बन्नु उनको जीवनको लक्ष्य हो। उनी भन्छिन्, *“हर टर्न कार्यशालापछि मेरो मात्र होइन, पूरै बालिकाहरुको आत्मविश्वास बलियो भएको छ।“*

भोटेकोशी गाउँपालिकाकी डासाङ्मु शेर्पा सन् २००३ मा जन्मिएकी हुन् । उनी मार्मिङ माध्यमिक विद्यालमा कक्षा १० मा अध्ययनरत् छिन् । इन्जिनियर बन्न चाहने उनी सन् २०१७ मा सञ्चालन गरिएको हर टर्न कार्यशालामा सहभागी भएकी थिइन् । उनको प्रतिबद्धता यस्तो छ, *“बालिकाहरुले सामना गर्नुपरेका मुद्दाबारे सचेतनामूलक कार्यक्रम गरेर म बालिकाको मुद्दाहरुको वकालत गर्नसक्छु।“*

पाँचपोखरी थाङ्पाल गाउँपालिकाकी विष्णुमाया तामाङको जन्म सन् २००४ मा भएको हो । उनी पाल्चोक माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा १० मा पढिरहेकी छन् । विष्णुमाया अरूलाई सहयोग गर्न पाउँदा सन्तुष्ट हुन्छिन् । नर्स बन्नु उनको लक्ष्य हो । सन् २०१७ मा सञ्चालन गरिएको हर टर्न कार्यशालामा सहभागी उनी भन्छिन्, *“किशोरी बालिकाको मुद्दामा वकालत गर्न म योजना बनाउनेछु र समाधानको खोजी गर्नेछु । नसके सम्बन्धित निकायमा उजुरी गर्नेछु ।“*

# विवाहित र विद्यालय छाडेका बालिकाहरू

# कम उमेरमै आमा बनेका किशोरीका लागि कार्यक्रम

यो वर्ष हामीले बीचैमा विद्यालय छाडेका विवाहित बालिकाका लागि विशेष कार्यक्रम शुरू गऱ्यौं । बीचैमा विद्यालय छाडेका विवाहित बालिका र समुदायका सदस्यको सुझावका आधारमा यो कार्यक्रम बनाइएको हो ।

सिन्धुपाल्चोकका दुई गाउँपालिकामा पाँचपोखरी थाङ्पाल र जुगल गाउँपालिकामा सञ्चालित कार्यशालामा कम उमेरमै आमा बनेका १५ देखि १९ वर्षका एक सय जना सहभागी भए । चार साता लामो कार्यशालामा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले सहजीकरण गरेका थिए । यसका लागि महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई पाँच दिने प्रशिक्षक प्रशिक्षणका साथै चार दिने प्राथमिक मनोवैज्ञानिक उपचारको तालिम दिइएको थियो । कार्यक्रममा परिवार नियोजन, सुरक्षित मातृत्व, मानसिक स्वास्थ्य, आर्थिक साक्षरताजस्ता विषयहरू समावेश गरिएको थियो । कार्यशालामा पाँचपोखरी थाङ्पालका ७७ र जुगल गाउँपालिकाका २३ जनाको सहभागिता थियो ।

# वुमेन डेलिभर कन्फ्रेस

क्यानडामा आयोजित वुमेन डेलिभर कन्फ्रेस लैङ्गिक समानता र स्वास्थ्य, बालिका तथा महिलाको अधिकार र हितसम्बन्धी सबैभन्दा ठूलो सम्मेलन हो । नयाँ ज्ञान प्रस्तुत गर्नु, समाधान प्रवर्द्धन र फराकिलो दायरा, आयामका विविध आवाज समेट्नु सम्मेलनको उद्देश्य थियो । हाम्रो पालोकी कार्यकारी निर्देशक अनिता थापा, मास्टर ट्रेनर याचिन शेर्पा र प्राविधिक सल्लाहकार ओला पर्चिन्का संस्थाको प्रतिनिधित्व गर्दै सम्मेलनमा सहभागी भएका थिए ।

इन्टरनेसनल कोअपरेसनले नारीवाद र लैङ्गिक समानतासम्बन्धी काम र विचार प्रस्तुत गर्न एउटा ह्युमन बुक (मानव पुस्तक) को रुपमा निम्त्याएको थियो । जुन २ मा सम्मेलनपूर्वको एउटा कार्यक्रममा थापाले त्यसरी नै छनोट भएका अन्य १६ जना नारीवादीसँग आफ्ना अनुभव साटिन् । चार चरणसम्म चलेको उक्त कार्यक्रममा करिब एक सय जना इच्छुक दर्शकसँग आफ्ना काम बारे कुराकानी पनि गरिन् । वुमेन डेलिभर कन्फ्रेसको मुख्य आकर्षणमध्ये एक दोश्रो दिन, जुन ४ थियो ।

सम्मेलनमा हाम्रो सामूहिक छनोटका सत्रहरू मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षा, बालिका सशक्तीकरण, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार, महीनावारी स्वच्छता, सुशासन तथा बालिका र महिलाको नेतृत्व र समानता आदि थिए । यी सत्रमार्फत् नयाँ सोंच, पद्धति बारे सिक्नु र यी समस्याका समाधानमा दिगो साझेदारी खोजी गर्नु हाम्रो प्राथमिकता थियो ।

पाँच दिनसम्मका रोचक सत्रहरूमा सहभागी हुनेबाहेक हाम्रो पालो की कार्यकारी निर्देशक थापा दुईवटा कार्यक्रममा वक्ताको रूपमा पनि सहभागी भइन् । 'फेमिनिष्ट ह्युमन लाइब्रेरी' थापा सहभागी एउटा यस्तो सत्र थियो जहाँ उनलाई क्यानेडियन काउन्सिल फर

यो दिन 'लेट्स टक अबाउट इट. पिरियड' शीर्षकको प्यानलमा कार्यकारी निर्देशक थापा पनि एक वक्ता थिइन् । महीनावारी स्वच्छता, महीनावारीसम्बन्धी बन्देज, गलत र हानिकारक सामाजिक बन्धन व्यवस्थापन गर्न नेपाली किशोरीले अपनाएका असल अभ्यासलाई थापाले 'पेचाकुचा' शैलीमा प्रस्तुत गरेकी थिइन् । उक्त अवसरमा थापाले बालिका शिक्षामा लगानी गर्नुको महत्व र कार्यक्रम तथा परियोजनामा उनीहरूलाई नै निर्णायक बनाउनुको कारण बारे थापाले जोड दिएकी थिइन् । त्यसवाहेक विभिन्न देशबाट आएका 'विथ एन्ड फर गर्ल्स कलेक्टिभ' का सदस्यहरुसँग केही स-साना बैठक र सहकार्यका अवसरबारे पनि छलफल गऱ्यौं ।

# किशोरी आमाहरू भन्छन्:

## बिहे के-के न होला भन्ने भयो !

सबिना श्रेष्ठ
सिन्धुपाल्चोक,
तस्बिरः सबिना श्रेष्ठ/ सेतोपाटी

*बिहेबारी बीस वर्ष पारी !*

*बालविवाह रोक्न र विशेषगरी महिलाको शारीरिक विकासलाई ध्यानमा राखेर मातृ मृत्युदर घटाउन सरकारले यो अभियान चलाएको हो । अभियानले मात्रै पुग्दैन भनेर बीस वर्ष नपुगी बिहे गरिदिनेलाई जेल र जरिवाना सजाय पनि तोकेको छ । यो कानुन सबै ठाउँमा व्यवहारमा लागू भएका छैनन् । आफूखुसी बिहे गर्नेलाई त झन् कानुनले पनि के नै गर्ने र! केही दिनअघि हामी पुगेको सिन्धुपाल्चोकको पाचँपोखरी स्थित मिजार टोल, भोटे नाम्लाङ र गुन्सा यस्तै ठाउँका उदाहरण हुन् । यहाँका अधिकांश किशोरी विवाहित मात्र होइन, आमा नै बनिसकेका छन् । हर टर्न (हाम्रो पालो) संस्थाले यी ठाउँका १९ वर्षमुनिका किशोरी आमालाई आफ्नो साथै बच्चाको स्याहार कसरी गर्नेबारे तालिम दिँदै आएको छ ।*

*मिजार टोलमा मिजार, भोटे नाम्लाङमा तामाङ र गुन्सामा गोले र थिङको बस्ती धेरै छ । मिजार टोलका महिला खेतीपाती र वस्तुभाउ हेर्छन् भने पुरुष प्रायः लघु उद्यममार्फत छाला सुकाएर बाहिर बेच्ने काम गर्छन् । करिब २५ घरधुरी भएको यो गाउँमा ९ घरका किशोरी तालिममा थिए ।*

*पार्वती मिजार उनीहरूमध्ये एक हुन् । १७ वर्षमा बिहे गरेकी उनले १८ वर्षमा छोरी जन्माइन् । कलिलैमा बच्चा जन्माउँदा उनलाई भएको सकस सुनाउँदा अनुहारमा पनि पीडा देखिन्थ्यो ।*

*नानीलाई दूध खुवाउन नजान्दा झन्डै आफ्नो ज्यान गएको थियो,' पार्वतीले सुनाइन् 'स्तनपान गराउने दूधको मुन्टा नै नभएर स्तन पाकेको थियो । अहिले बल्ल त्यस्तो अवस्थामा कसरी मुन्टो बनाउन पर्ने रहेछ भन्ने थाहा भयो ।'*

*हाम्रो भेटमा उनले आफू फेरि गर्भवती रहेको बताइन् । यो पटक भने तालिमबाट धेरै ज्ञान पाएकाले पहिलेजस्तो समस्या नहुनेमा उनी निश्चिन्त सुनिन्थिन् । पहिलो बच्चा घरमै जन्माएको भए पनि अब 'बर्थिङ सेन्टर' जानुपर्छ भन्ने ज्ञान उनलाई भइसकेछ । पार्वतीसँगै आएकी १८ वर्षीय विमला मिजारको भने सानो उमेर, स्वास्थ्यको उचित स्याहार नहुने र परिवारले पनि ख्याल नराख्ने हुँदा पहिलो बच्चा खेर गएछ । विमलाले प्रेम बिहे गरेकी हुन् त्यो पनि भागेर । कलिलैमा बिहे गरेपछि भोग्नुपर्ने समस्याको अन्दाज नै उनलाई थिएन, माया मात्र देखिरहिन् । सासूले घरमा थुनेर राख्ने र बाहिर केही बेर हिँड्दा पनि शंका गर्ने लगायत व्यवहारिक समस्या भोगिन् । झन् गर्भ खेर गएपछि त शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य समस्या उस्तै ।' सानैमा गर्भ बसे पछि शरीर राम्रो हुँदैन । साह्रै दुःख हुन्छ ।*

*'प्रेम बिहे गरे पनि पछि श्रीमानले वास्तै नगर्ने । यस्तै त हो यहाँ सबैको अवस्था,' विमला जस्ता किशोरीको समग्र अवस्था बताउँछिन् ५० वर्षीय स्वास्थ्य स्वयंसेविका पूर्णमाया गुरुङ ।*

*पूर्णमायाले नै गाउँका यी किशोरी आमालाई तालिम दिएकी थिइन् । अन्य समय पनि महिला तथा बालबच्चालाई खोप लगाउने, पोलियो थोपा खुवाउने, जनचेतना फैलाउने साथै महिनैपिच्छे स्वास्थ्य रिर्पोट स्वास्थ्य चौकीसम्म पुर्याउने काम स्वयंमसेविकाका रूपमा उनले गर्नुपर्छ । पूर्णमायाजस्ता स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले महिनाको पाँच सय रुपैयाँ गाउँपालिकाबाट पाउँछन् । त्यही पनि स्वयंसेविका बन्न यहाँ तँछाडमछाड हुन्छ । स्वयंसेविका बन्न क्षमताभन्दा पनि परिवार बाट परिवारकै अर्को सदस्य वा पुस्तामा हस्तान्तरण हुने धेरै रहेछ ।*

*'मेरी सासू स्वयंसेविका हुनुहुन्थ्यो । उहाँपछि म भए,' पूर्णमाया पनि त्यसैको उदाहरण हुन् । व्यवहारिक सिकाइ भए पनि यस्ता धेरै स्वयंसेविकाले प्राविधिक ज्ञान पाइरहेका हुँदैनन् । तै पनि विमला र पार्वती जस्ता धेरै लाई उनीहरूले सहयोग गरिरहेका छन् ।*

*विमला र पार्वतीजस्तै तालिममा सहभागी थिइन् देवकी मिजार । उनी पनि आफूले चाँडै बिहे गरेकोमा चुक्चुकाउँछिन् । हाल दुई वर्षको बच्चाकी आमा देवकीको १७ वर्षमै बिहे भएको थियो । 'सानोमा बिहे गर्नुहुँदैन, दुःख पाइन्छ' भन्ने उनीहरूले स्कुल पढ्दा र अरूले भनेको नसुनेका पनि होइनन् । 'तर के गर्नु? त्यति बेला बिहे भनेको कत्रो न कुरा! राम्रो लुगा लगाउन पाइन्छ, डोली चढ्न पाइन्छ भन्नेमा खुसी भइयो,' नौ कक्षासम्म पढेकी देवकीले भनिन् 'अहिले त बिहे नभएको भए यति पढ्थेँ, यो गर्थें, त्यो गर्थें भन्ने हुन्छ । अब त बालबच्चा हेर्दै दिन जान्छ ।'*

*गाउँमा धेरै किशोरी आमा भइसकेका छन् । अचेल यो क्रम घटेको उनीहरू बताउँछन् । 'कसरी त' भन्ने कारण*

> "नानीलाई दूध खुवाउन नजान्दा झन्डै आफ्नो ज्यान गएको थियो," पार्वतीले सुनाइन् "स्तनपान गराउने दूधको मुन्टा नै नभएर स्तन पाकेको थियो । अहिले बल्ल त्यस्तो अवस्थामा कसरी मुन्टो बनाउन पर्ने रहेछ भन्ने थाहा भयो । "

*बताउँदा हामी चकित भयौं । 'बिहे गर्ने उमेरका कोही पनि बाँकी त छैनन् । सबै बालखा मात्रै । जाने जति सबै गइसके नि,' उनीहरूले भने । अझ भोटे नाम्लाङको मुख्य समस्या बहुविवाह पनि हो । यहाँका महिला–पुरुष उत्तिकै मात्रामा विदेशिने स्थानीयहरू बताउँछन् । श्रीमान विदेशिँदा श्रीमतीले अर्को बिहे गर्ने, श्रीमती विदेशिँदा श्रीमानले । बिहे र सम्बन्धविच्छेद त एकदमै सामान्य!' आफ्नै मनखुसीले बिहे, पछि चित्त बुझेन भने डिभोर्स, फेरि विवाह! लथालिङ्ग छ । बुवाआमाको कुरा सुन्नेभन्दा पनि आफ्नै मनखुसी हुन्छ,' १९ वर्षीय विनिता तामाङले भनिन् । उनी आफैंले मनखुसी बिहे गरेकी रहिछन् । तर उनलाई यहाँको स्थिति आफ्नो माइती नगरकोटभन्दा झनै भयावह लाग्ने रहेछ । यहाँ अधिकांशले स्कुल पढ्दापढ्दै आफैं बिहे गर्छन् ।*

*भोटे नाम्लाङको जनसंख्या अरू दुई गाउँभन्दा धेरै छ । तामाङ बहुल बस्तीकी अर्की सहभागी १७ वर्षीया रेजिना तामाङले पनि १५ वर्षमै बिहे गरिन् । १६ वर्षमा त बच्चा पाइहालिन् । तर उचित स्याहार नपुग्दा १२ दिनमै बच्चाको मृत्यु भएछ ।*

*'खै के भयो भयो, धामीले फुक्दाफुक्दै मर्यो,' बिरामी हुँदा अस्पताल नगएर अझै पनि धामीलाई देखाउने चलन व्याप्तै रहेछ । फेरि ७ महिनाकी गर्भवती उनलाई हामीले सोध्यौं, 'अब त धामीलाई देखाउनु हुन्न होला नि?' आमा बन्ने भए पनि कलिली रेजिनाको व्यवहार अपरिपक्व छ । 'जान्नँ,' लजाउँदै विस्तारै उनले जवाफ दिइन् । उता १७ वर्षमा बिहे गरेर १८ वर्षमा बच्चा पाउँदाको क्षण सम्झँदा विनिता तामाङ 'मरेर बाँचेको' महशुस गर्छिन् । फेरि अर्को बच्चा त कसै गरे पनि नपाउने भन्छिन् । तै बेलाबेला सासूससुराले भन्छन् रे, 'एउटा आँखा के आँखा, एउटा छोरा के छोरा ।'*

*हाम्रो पालो संस्थाकी कार्यकारी निर्देशक अनिता थापाका अनुसार यी गाउँमा परिवार नियोजन गर्न हिच्किचाउनु अर्को भयावह समस्या हो । 'इश्वरको वरदान' भन्दै परिवार नियोजन नगर्ने, फेरि छोरा मात्रै भएर पनि नहुने, छोरी मात्र भएर पनि नहुने । झन् छोरी मात्रै भए त छोरा नपाउन्जेल जन्माइरहन पर्ने ।*

*परिवार नियोजन गर्न परिवारले पनि निरुत्साहित गर्ने चलन छ । केहीले भने लुकाएरै पनि गर्ने रहेछन् । 'तामाङ जातिको त झन् दुइटा छोरा र दुइटी छोरी अनिवार्य हुनपर्ने रे,' त्यहाँकी स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले भनिन्, 'एकअर्कालाई खेल्न साथी चाहिने रे ।'*

*गुन्सामा तीन जना मात्र किशोरी आमा उपस्थित थिए- कान्छी गोले, पूर्णिमा गोले र मिनु गोले । उनीहरूले तालिमबाट धेरै सिकाइ पाएको बताए । पहिले घरमै बच्चा जन्माए पनि अब 'बर्थिङ सेन्टर' जानुपर्ने चेत उनीहरूमा देखियो । उनीहरू गुन्साका अन्य महिला झैं खेतीपाती गर्छन् भने उनीहरूका श्रीमान अरू पुरुष झैं विदेशिएका छन् ।*

*कान्छी, पूर्णिमा र मिनुले नजिकै दुइटा स्कुल भए पनि पढेनन् । अहिले आफ्नो कामका छोराछोरी छन् । प्रौढशिक्षा भए पनि पढ्न पाए अक्षर चिन्न सकिन्थ्यो भन्ने लाग्छ ।*

*पाचँपोखरी र जुगलका सय किशोरी आमालाई तालिममा सहभागी गराइएको थियो । त्यसक्रममा धेरै छुटेकाले फेरी दोस्रो चरण तालिम दिने सोच रहेको हाम्रो पालोकी शोभना पोखरेल बताउँछिन् ।*

*हामीले जति किशोरी आमा भेट्यौं, उनीहरूले समग्र पाचँपोखरीको अवस्था चित्रण गर्छन् । यो तालिममा पनि धेरै किशोरी आमाले आफ्नो वास्तविक उमेर भन्न सुरूमा हिच्किचाउदा समस्या भएको रहेछ । आफ्नो वास्तविक उमेर भन्दा कारबाहीमा परिन्छ भन्ने डर उनीहरूमा देखिएको सोभनाले बताइन् ।*

**२०७६ कार्तिक ८ मा *सेतोपाटी*मा प्रकाशित**
https://www.setopati.com/social/192196

# परिवर्तनका कथा

## अब डर लाग्दैन

रोजिना तामाङ (१५)
धनेश्वर सेकेन्डरी स्कुल

*मलाई पहिले-पहिले केटाहरू देखेर साह्रै डर लाग्थ्यो । हामीले जे बोले पनि उनीहरूले त्यसलाई नकारात्मक सोच्छन् जस्तो लाग्थ्यो । सरहरूसँग पनि दोहोरो कुरा गर्दिनथे ।*

*सन् २०१७ को अक्टोबर-नोभेम्बर महीनामा स्कुलमा हाम्रो पालो को २४ दिने कार्यशाला आयोजना भयो । जसबाट म पूरै बदलिए । अहिले त म जोसँग पनि कुरा गर्न सक्छु । कार्यक्रमहरू उद्घोषण समेत गर्छु ।*

*मलाई केटाहरूसँग डर लाग्नुको कारण धेरै छन् । एउटा घटना सुनाउँछु । त्यो बेला म सानै थिएँ । हाम्रो छिमेकमा ८ वर्षकी बहिनीलाई गाउँकै ३१ वर्षको मान्छेले बलात्कार गरेको थियो । त्यो बहिनीकी दिदी चिच्याएपछि म दौडेर उहाँको घर पुग्दा विभत्स दृश्य देखेकी थिएँ ।*

*म झसङ्ग भएँ । डराउँदै उसलाई लुगा लगाइदिएँ । बहिनीको अनुहार डम्म सुन्निएको थियो । हामीले त्यो मान्छेलाई थुनेर राख्यौं । गाउँलेहरू जम्मा भए । बेलुका आमा समूहको बैठक बस्यो । सरसँग पनि कुरा गर्‍यौं । दुई दिनपछि बहिनीलाई हस्पिटल लगियो ।*

*त्यो बलात्कारी अहिले जेलमा छ । उसलाई ५० हजार रुपैयाँ जरिवाना र ४ वर्षको कैद सजाय तोकिएको छ । यस्तो अपराधमा कति थोरै सजाय दिएको होला । मलाई त्यो घटनाले धेरै तर्साएको तछ । हामी घरभित्र पनि सुरक्षित छैनौं जस्तो लाग्छ । त्यो बहिनी आफ्नै घरमा बलात्कृत भइन् ।*

*गाउँमा बालविवाह र अन्धविश्वास छ । पोहोर मेरो एक जना साथीले बिहे गरिन् । बिहे गर्नुको कारण चाँहि रक्सी खाएर रातदिन बुबाले गर्ने गाली थियो । छोरीहरूलाई 'बोक्सी' भन्नेहरू अझै छन् ।*

*मेरै काकीलाई पनि एकपटक गाउँलेले बोक्सीको आरोप लगाएका थिए । पुलिस बोलाएपछि भने गाउँले चुप भए । अहिले आन्टिलाई बोक्सी भन्ने आट कसैले गर्दैन ।*

*मेरा ठूली दिदी साइप्रस र माइली इराकमा काम गर्नुहुन्छ । गर्छन् । दाई पनि इराकमै हुनुहुन्छ । घरमा बाबा, ममी, फुपू र भाइ छौं । फुपू बोल्न सक्नु हुन्नँ । तर, ममी र फुपू मिलेर होटल चलाउनु हुन्छ । बाबा सिकर्मी हुनुहुन्छ ।*

*मलाई प्रहरी बन्ने रहर थियो । प्रहरीले गर्दा गाउँमा अपराध नियन्त्रण भएको मैले देखेकी छु । प्रहरी पोसाक लगाएका महिला देख्दा पनि कस्तो रमाइलो महसुस हुन्छ । तर, मेरो कम भएकोले प्रहरी बन्न सक्दिन कि जस्तो पनि लाग्छ । प्रहरी बन्न सकिन भने शिक्षक बन्छु र चेतना फैलाउने काम गर्छु ।*

## हिंसा रोक्ने अठोट

रञ्जु मगर (१७)
कक्षा १०, कागेश्वरी मावि
त्रिपुरासुन्दरी-१

*म १३ वर्षको छँदा पहिलो पटक महिनावारी भए । हामी यार्चा टिप्न गौरी पर्वत गएका थियौं । तिघ्रामा जुकाले टोकेछ भन्ठानें । दिदीले रुमाल लगाऊ भन्नुभयो । थोरै रक्तस्राव भएकाले रुमालले थेग्यो । तीन दिनपछि घर फर्किएर राहतमा आएको प्याड लगाउँदा कस्तो अचम्म लागेको थियो । महिनावारी हुनु राम्रो हो तर छोइछिटो गर्दा चित्त दुख्छ । यो सामान्य शारीरिक प्रक्रिया हो भन्ने बुझाउन बाँकी छ ।*

*महिनावारी हुँदा हामीलाई फलफुल नछोऊ, बारीमा नजाऊ, घुम्याउनमा नजाऊ भन्नु हुन्छ । छोयो भने सबै खुम्रीपर्छ रे ! मलाई चाहिँ पत्यार लाग्दैन । एक दिन म बारीमा मुला टिप्न जाँदा गाउँकै एकजना हजुरआमाले 'निधार फुटेको छ भने नजा' भन्नुभयो । मैले त कुरै बुझिनँ । अहिले बुझ्छु । त्यो मेरा लागि 'महिनावारी हिंसा' थियो । मैले त मम्मीलाई पनि 'मलाई हिंसा गर्नुभयो भने तपाई पनि जेल जानुपर्छ' भन्देकी छु ।*

*म सानोमा सोझी थिएँ । कक्षा ५ सम्म पनि मलाई केहि न केहि निहुँ पारेर ठूलो कक्षाको केटाहरूले पिट्दथे । म सहेर बस्थेँ । यतिसम्म कि उनीहरू कक्षा कोठाको प्वालबाट महिला यौनाङ्गको चित्र देखाएर गिज्याउँथे । सरलाई भन्दियो भने आफैं कुटाइ खाने डर !*

*सन् २०१६ मा हाम्रो विद्यालयमा हर टर्न कार्यशाला सञ्चालन भयो । यो कार्यशालामा भाग लिए पछि मलाई महिनावारी स्वास्थ्य मात्र होइन, बालबालिका र किशोरकिशोरी हिंसाको विभिन्न रुपबारे थाहा भयो । यसबाट कसरी बँच्ने, यस्ता घटना कसरी नियन्त्रण गर्ने भन्ने बारेमा पनि विस्तारमा बुझाइयो । कार्यशाला ठक समयमा हाम्रो स्कुलमा आयो र कति हो कति ज्ञान दिएर गयो ।*

*स्कुलमा अहिले पनि एउटा केटा छ हेप्न खोज्ने । कोही केटासँग खेल्नै नहुने 'बुढा-बुढी' भन्दिहाल्ने । त्यो केटा स्कुल नआएको दिन बाँकी केटा ज्ञानी बन्छन् । तर, अब त्यो केटाले केही गर्न सक्दैन भन्ने कुरा मैले बुझेकी छु । केहि गरिहाले पनि मैले के गर्नुपर्छ थाहा पाएकी छु । गाउँ-घरको वास्तविकता के हो भने, केही गर्न आँट्यो खुट्टा तान्ने । आँट नदिने, विभेद गर्ने । त्यसमाथि गरिब भयो भने झनैं गाह्रो । गरिब हुनु नै हिंसामा पर्नु जस्तै रहेछ । हाम्रो गाउँकी तीन वर्षकी बच्चीलाई बलात्कार गर्ने गाउँकै मान्छे जेल परेको छ । तर, अहिले ति बच्ची बलात्कृत नै भएकी होइनन् भन्ने रिपोर्ट बनाएर बलात्कारीको सजाय काट्न खोजिँदैछ । यस्तो देख्दा उकुसमुकुस हुन्छ ।*

*मलाई एउटा मान्छे सम्झिँदा साह्रै रिस उठ्छ । दुईवर्षजति अघि म*

*दिदीसँग गाउँमा मेला हेर्न गएकी थिएँ । एउटा केटाले मेरो तिघ्रामा च्याप्प समात्यो । मैले लात्ता हान्दिएँ । 'तलाई लाज छैन यस्तो गर्न ?' भनेर थर्काएँ ।*

*यो बल मलाई हर टर्न कार्यशाला बाटै आएको थियो । तर, साँझ घर फर्किने बेला ति केटाहरुले मेरो काका र गाउँका अरुलाई पिटेछन् । हाम्रो रिसमा काकाले कुटाइ खानुभएछ । त्यस्ता मान्छे देखेर मलाई डर लाग्छ । उनीहरूलाई सम्झायो भने बाहिर-बाहिर सम्झिएजस्तो गर्छन् तर भित्र उही राक्षस नै हुन्छन् । मलाई यस्ता मान्छेलाई सुधार्नु छ ।*

## कपडाको प्याड बनाउन सिकाउने भएकी छु

सुनमाया तामाङ (१५)

*कक्षा १०,*
*महेन्द्र सेकेन्डरी स्कुल*

*म शुक्रबार जन्मिएकी भएकाले सुनमाया नाम राखिदिनु भएछ । कस्तो पूरानो नाम, हाँस उठ्दो । तर, नाम फेर्न मन छैन । अब जे छ ठीकै छ अब । ठीक नभएका कुराहरू अरू छन् । तिनलाई फेर्न पाए हुने ।*

*हाम्रो गाउँमा बालविवाह हुन्छ । म कक्षा ६ मा पढ्दा मेरा ७२ जना साथी थिए । अहिले १० मा पुगेकी छु, साथी घटेर ४० मा झरेका छन् । केटी साथीहरू 'पोइला' गइदिन्छन् । आफ्नो खुट्टामा उभिन नसक्ने नभई बिहे गर्नु हुन्नँ भन्ने लाग्छ । यो कुरा म पनि भर्खर बुझ्दैछु । पहिले नै बुझेको भए बिहे गर्ने साथीहरूलाई सम्झाउँथेँ ।*

*हाम्रै गाउँकी एक जना साथीको 'ब्वायफ्रेण्ड' रहेछ । ब्वाइफ्रेन्डले भेट्न बोलाएछ । त्यसपछि त फर्केर घर आउन दिएनन् । उसको अहिले बच्चा पनि भइसकेको छ । यो घटनाबारे सोच्दा पनि मलाई अचम्म लाग्छ । आउनै नदिने भन्ने पनि हुन्छ त ? प्रतिकार गर्नुपर्थ्यो । उल्टै बिहे पो गरिछन् ।*

*म खाली समयमा महिनावारीमा लगाउने कपडाको प्याड बनाउँछु । हाम्रो पालो संस्थाले यसबारे बनेपामा तालिम दिएको थियो । यसअघि सन् २०१७ मा हाम्रो पालो बाटै स्कुलमा २४ दिने कार्यशालामा पनि भाग लिएकी थिए । प्याड बनाउन अलि झन्झटिलो छ । तर, बजारको सेनिटरी प्याड किन्दा धेरै खर्च हुन्छ । परिवारको कमाई पनि राम्रो छैन । पहिले रक्सी बनाएर बेच्थ्यौं, अचेल त्यो पनि पाइदैन ।*

*महिनावारी हुँदा कपडाको टालो लगाउन गाह्रो लाग्छ । त्यसबाट रोग पनि लाग्छ रे । एउटै टालो लगाइरहन पनि सिकसिक हुन्छ । एकचोटि त कपडाको टालो लगाएर हिँडेकी थिएँ, कतिबेला कहाँ झऱ्यो, थाहै पाइनँ । घर पुग्दा त छैन । धन्न धेरै 'ब्लिडिङ' भएनछ । त्यो बेलादेखि ममीसँग पैसा मागेर प्याड किन्न थालेकी थिए । हाम्रो पालोको कार्यक्रममा कपडाको प्याड बनाउन जानेपछि मैले गाउँका बहिनीहरूलाई पनि प्याड बनाउन सिकाइदिएकी छु । यो प्याड पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने खालको छ ।*

*हाम्रो गाउँमा अरु जातकाहरूमा महिनावारी भएकालाई छुवाछुत हुन्छ । तर, हामी तामाङहरूकोमा त्यस्तो भेदभाव हुँदैन ।*

## सरलाई सुधाऱ्यौं

जस्बिना थापा (१५)

*कक्षा–१०, रामेश्वर*
*माध्यमिक विद्यालय, जुगल-५*

*२०७२ साल वैशाख १२ गते गएको भूकम्पलाई लिएर मेरो अर्कै खालको सम्झना छ । त्यो बेला मलाई पहिलो पटक महिनावारी भएको थियो । खमारीको टहरामा म एक्लै बस्नुपर्ने भयो । सात दिनसम्म थुनिएर बस्दा म कत्ति रोएँ, कत्ति । भाइको जीन्दगी रमाइलो लाग्यो । उसले त कहिल्यै यस्तो झेल्नुपर्दैन । मैले मात्र किन पर्छ जस्तो लाग्यो । स्कुल जानु परेन, मैले मागेको कुरा मम्मीले पकाएर ल्याइदिनु हुन्थ्यो । तर, त्यसले खुशी बनाएन ।*

*महिनावारी हुँदा छोइछिटो गर्छन् । मलाई यो चित्त बुझ्दैन तर मम्मीहरूलाई बुझाउन पनि सक्दिनँ । हामी नै मम्मीको उमेरमा पुगे पछि मात्रै यस्ता अन्धविश्वास हटेर जान्छन् होला जस्तो पनि लाग्छ । तर, परिवर्तन आउन समय लाग्छ भनेर चुप बस्नु पनि भएन नि ! मलाई उहाँले भान्सा कोठामा पस्न दिनु हुन्नँ । बाबाको कोठामा चाहिँ जान्छु । 'म तपाईंको छोरी हैन ? यस्तो चलन पनि मान्छन् ?' भन्दिन्छु । मम्मी गाली गर्नुहुन्छ तर कुरा बुझ्दै पनि हुनुहुन्छ ।*

*पहिलो पटक पर सर्दा बिहान ४ बजे नै उठेर धारामा नुहाउन जानुपर्थ्यो । तातो पानी आउने धारा खुला ठाउँमा भएकाले दिउँसो नुहाउन मिल्दैन थियो । अँध्यारोमा जाँदा डर लाग्थ्यो । अहिले पनि नुहाउने ठाउँ सडककै छेउमा छ । गाडी आऊ/जाऊ गरिराख्दा नुहाउनै लाज हुन्छ । अब दुइटा बाथरुम बनाउने योजना छ ।*

*अप्ठेरो घरमा मात्र छैन, स्कुलमा पनि छ । स्कुलमा एकजना सर हुनुहुन्छ । हामीभन्दा ठूला दिदीहरूलाई पिटदा र माया गरेको बहानामा उहाँ ढाड सुम्सुम्याउने, भित्रि कपडा तान्दिने गर्नुहुन्थ्यो रे ! यो कुरा स्कुलभर फैलियो । तर, उहाँलाई सामुन्नेमा भन्ने आँट कसैको थिएन । सन् २०१७ को मे-जुन महीनामा हाम्रो पालो संस्थाले हाम्रो स्कुलमा २४ दिने कार्यशाला आयोजना गऱ्यो । जसमा बेला बेला आयोजकले सरलाई पनि सहभागी गराउनुभयो । सरसँगको मिटिङमा हामीले पनि अप्रत्यक्ष रूपमा उहाँका बानीबेहोराबारे कुरा राख्यौं । त्यसपछि बल्ल सर ठीक ठाउँमा आउनु भयो ।*

*अहिले सर सुध्रनु भएको जस्तो लाग्छ । तर, सुध्रनुअघि हामीलाई 'आफैंले आफूलाई विश्वास नगर्ने तिमीहरू, जथाभावी बोल्दै हिँड्छौ' भनेर गाली गर्नुभयो । मलाई त डर-डर पनि लाग्यो । तर, त्यो बेलादेखि सरबारे त्यस्तो हल्ला फैलिएको छैन । खासमा सरहरूलाई पनि के ठीक, बेठीक, सही, गलतबारे तालिम दिनुपर्दो रहेछ । सबैले सिक्ने, बुझ्दै जाने रहेछन् । हाम्रो पालो का यस्ता कार्यक्रम गाउँ-गाउँमा पुग्दा सबै थरि मान्छेले सभ्य हुन सिक्छन् । हामी किशोरीमा एकता र मनोबल बढ्छ ।*

हाम्रो पालो
our turn
educated. empowered. equal.

निल सरस्वती मार्ग, लाजिम्पाट, काठमाडौं
जीपीओ बक्सः ८९७४, सीपीसीः ०४३, फोन नं.: +९७७ १ ४४३९७६२, ४४३२२७६

info@her-turn.org www.her-turn.org
HerTurn @HerTurnNepal @HerTurnNepal
Her Turn HamroPalo

© हाम्रो पालो, २०१९