



# हाम्रो पालो

न्यूजलेटर पुस २०७७ | Newsletter December 2020



हाम्रो पालो  
our turn  
educated empowered equal



**हाम्रो पालो**  
**our turn**  
educated empowered equal

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



## हाम्रो दृष्टिकोण

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

**समावेशीः** हाम्रो कार्यक्रमका केन्द्र बालिका नै हुन्। यो रूपान्तरणमा बालकहरू पनि महत्वपूर्ण अङ्गका रूपमा सहभागी हुनुपर्छ भन्ने बालिकाहरूको विश्वास छ।

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

**जवाफदेहीः** 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 तुल्याउनु 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 बाँच्नु जहाँ उनीहरू आफूलाई समुदायको महत्वपूर्ण सदस्य र परिवर्तनका संवाहक हौं भन्ने महशुस गर्न सकून्।

## कार्यकारी निर्देशकको पत्र



**हामी** सबैका लागि सबैभन्दा चुनौतिपूर्ण वर्ष २०२० को स्मरण गर्दै म हाम्रो पालोका प्रत्येक सदस्य र सहकार्यमा साथ दिने समुदाय—किशोरकिशोरी, युवा, विद्यालयहरू, दातृ संस्था, साभेदारहरू एवं शुभचिन्तकहरूमा आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु। यो घडीमा तपाईंहरूको उपस्थिती केवल सहयोग मात्र होइन, हाम्रा लागि अमूल्य बनेको छ।

कोभिड-१९ महामारीको यो वर्ष हामीले हाम्रा धेरै क्रियाकलाप, खासगरी हर टर्न र हिज चान्स शिक्षा तथा सशक्तिकरण कार्यक्रमहरू स्थगन गर्नु परे पनि हामी सन् २०२० को जुनदेखि नै चुनौतीको सामना गर्न तयार थियौं। जुलाईको प्रारम्भदेखि नै हामीले महामारी प्रतिकार्य क्रियाकलापहरू प्रभावित क्षेत्रहरूमा तत्काल आवश्यक खाद्य सामग्री र औषधि वितरणजस्ता राहतका कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु। अगष्टमा स्वास्थ्य सुरक्षाका उपायहरू अबलम्बन गर्दै विवाहित र विद्यालय छाडेका बालिकाहरूका लागि कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सफल भयौं। विद्यालयहरूमा गरिने आफ्ना क्रियाकलापहरूलाई अर्को वर्षका लागि थाती राख्दाराख्दै पनि हामीले केही कार्यक्रमहरूलाई फेरबदल गर्दै अनलाइन प्लेटफर्ममार्फत सञ्चालन गर्नु। यो परिवर्तन धेरै अर्थमा प्रेरक थियो तर हामीलाई यो बेला बालिकाहरू र समुदायहरूसँग नियमित सम्पर्कमै रहनुपर्छ भन्ने लागिरहेकै थियो। त्यसैले हामीले यसअघि कहिल्यै प्रयोग नगरेका विधिहरू जस्तै—वेबिनारहरू, मानसिक स्वास्थ्यबारे कार्यशालाहरू सञ्चालन गर्नु। यी यस्ता कार्यक्रम थिए, जसबाट महिला र बालिकाहरूले सोभो लाभ लिन सके, आफूलाई सुरक्षित र स्वस्थ राख्ने उपाय सिक्न सके।

महिला र बालिकाको सहभागीताका खातिर सम्भावनाका ढोकाहरू खोज्ने क्रममा हामीले यो वर्ष धेरै नयाँ कार्यक्रमको थालनी गर्नु, जसमध्ये हर टर्न लिडरशीप अवार्ड, रेडियो कार्यक्रम, डिजिटल वकालत छात्रवृत्ति केही हुन्। स्वास्थ्य संस्थाहरू र महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूसँग सहकार्यमा गाउँका गर्भवती र भर्खरै आमा बनेकाहरूलाई सुरक्षाका साथै स्वास्थ्य सेवाहरूको पहुँच दिलाउन सकेकोमा हामी थोरै भए पनि सन्तुष्ट छौं। एकैसमयमा यी सबै प्रयासहरूका साथ हामी निरन्तर अघि बढिरहेकै छौं।

हामीले सन् २०२० मा जति उपलब्धि हासिल गर्नु, त्यसको कारण भनेको सहनशीलता र करुणाको शक्ति नै हो। आगामी वर्षहरूमा हामी यसरी नै आफ्ना क्रियाकलाप अघि बढाउने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछौं।

सुरक्षित रहनुहोला, आफ्नो ख्याल राख्नुहोला। 🍀

### अनिता थापा

कार्यकारी निर्देशक

हाम्रो पालो

अन्तर्राष्ट्रिय बालिका दिवस

# ‘मेरो आवाज, हाम्रो समान भविष्य’

**अक्टोबर ११**, अन्तर्राष्ट्रिय बालिका दिवस । हाम्रो पालोले किशोरी तथा उनीहरूको-शक्ति, साहस तथा नेतृत्वको उत्सव मनायो ।

हाम्रो पालोले सन् २०१२ देखि प्रमुख कार्यक्रम हर टर्नमार्फत बालिका शिक्षा तथा सशक्तिकरणको वकालत गर्दै आइरहेको छ । त्यसो त हामी हरेक दिन बालिकाको नेतृत्वको वकालत गर्छौं, उत्सव मनाउँछौं । तर, यसवर्षको अन्तर्राष्ट्रिय बालिका दिवस थप विशेष बनाउन योजना बन्थो ।

अन्तर्राष्ट्रिय बालिका दिवसलाई हामीले



चित्रकला प्रतियोगिताका विजेताहरू क्रमशः श्रेशा श्रेष्ठ, रिशु थापा र कृतिका शर्मा ।

चित्रकला प्रतियोगितामा सहभागी श्रेशा श्रेष्ठले बनाएको विजयी चित्र ।



हर टर्न लिडरशीप अवार्ड, कला प्रस्तुति र बालिकाको सन्देश सुन्ने दिनका रूपमा मनायौं । ‘कोभिड-१९ र नेपाली बालिकाहरूको जीवनमा यसको असर’ विषयमा १२-१८ वर्षका बालिकाहरूबीच चित्रकला प्रतियोगिता पनि आयोजना गर्नु । तीमध्ये निर्णायक मण्डलद्वारा उत्कृष्ट तीन प्रस्तुति छानेर प्रोत्साहनस्वरूप हरेकलाई दुई हजार रुपैयाँ पनि प्रदान गर्नु । थप विभिन्न विषयका विषय विज्ञहरूद्वारा सञ्चालित सिर्जनशील कार्यशाला तथा नेपाली ब्रान्डहरूको उपहार पनि प्रदान गरियो ।

यसैगरी, हामीले बालिका समर्पित एउटा सामूहिक भिडियो पनि बनायौं जसमा पार्वत गुरुङ (तत्कालीन महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याणमन्त्री), मिरा राई (प्रसिद्ध ट्रेल रनर तथा नेसनल जियोग्राफिक एडभेन्चर-२०१७ विजेता), अनिता थापा (कार्यकारी निर्देशक, हाम्रो पालो) तथा हाम्रो पालो सल्लाहकार समिति सदस्यहरूले दिवसको सन्दर्भमा विशेष सन्देश दिनुभयो ।

“अन्तर्राष्ट्रिय बालिका दिवसका अवसरमा कलिला तथा किशोरावस्थाका सबै बालिकाहरूलाई मेरो हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छु । नेपाल सरकार बालिकामाथि गरिने लैङ्गिक असमानता, दुर्व्यवहार तथा हिंसालाई अन्त्य गर्न प्रतिवद्ध छ । सबै बालिकालाई शिक्षा, स्वास्थ्य, पोषण, अधिकार तथा अवसर प्रदान गर्नु सरकारको दायित्व हो,” भिडियो सन्देशका अवसरमा माननीय मन्त्री गुरुङले भन्नुभयो ।

# हर टर्न लिडरशीप अवार्ड

आफ्नो विशिष्ट नेतृत्वद्वारा समुदायमा उल्लेखनीय योगदान दिने बालिकाहरूको कामको सराहना गर्ने हाम्रो पालोको एउटा प्रयास हो- हर टर्न लिडरशीप अवार्ड । यो अवार्डका लागि १२-१८ उमेर समूहका बालिकाहरूले स्वयं पनि आवेदन दिनसक्थे, या अरूले मनोनयन पनि गर्नसक्थे ।

अवार्ड शुरुवातको यो वर्ष हामीले यस्ता पाँच बालिकालाई सम्मानित गर्‍यौं । यी ती बालिकाहरू थिए, जसको कामले हामीलाई मात्र प्रभावित तुल्याएन, बालिकाहरूको सुखद भविष्यका लागि आशावादी पनि बनायो ।

अवार्ड विजेताहरू -



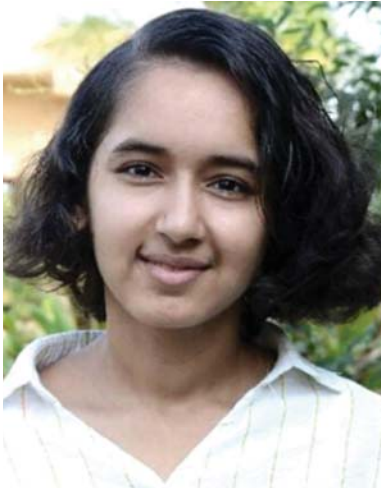
**कृपा करुणा पोखरेल, सुनसरी (१६):**  
खेलकुदमार्फत लैङ्गिक रूढीवादलाई परिवर्तन गर्न प्रयासरत पोखरेल विभिन्न सामाजिक संस्थाहरूसँगसमेत आबद्ध छन् ।



**शीतल बिक, अछाम (१४):** शीतल आफ्नो समुदायमा बालविवाह र छाउपडीविरुद्धको अभियान सक्रिय छन् ।



**संस्कृति फुँयाल, काठमाडौं (१६):**  
संस्कृति खेलकुदमार्फत बालिकाहरूको सशक्तिकरण गर्दै तथा भविष्यमा किशोरीहरूसँग काम गर्ने योजनामा छन् ।



**सुस्मिता भण्डारी, नवलपुर (१७):**  
सुस्मिता स्थानीय बालकलबहरूमार्फत पाँच वर्षदेखि बाल विकासको क्षेत्रमा काम गरिरहेकी छन् ।

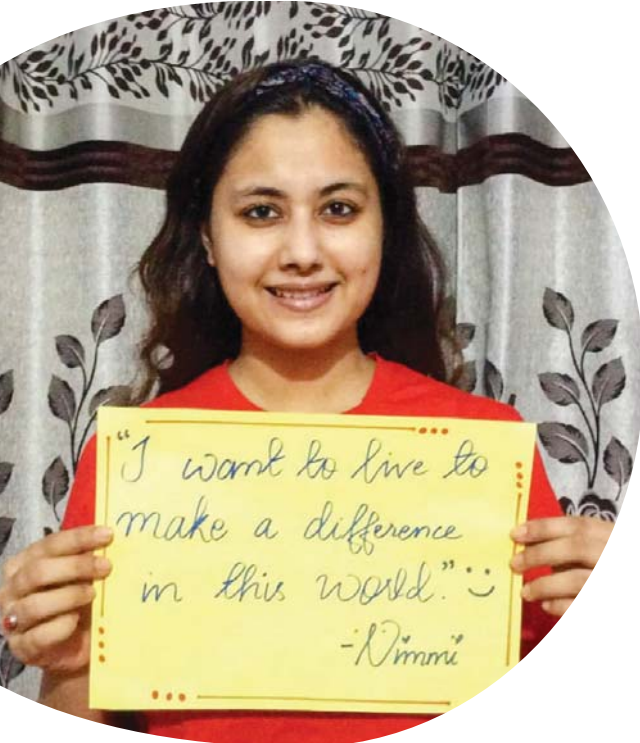


**अमृता कुस्वर, सर्लाही (१७):**  
अमृता समुदायमा महिला साक्षरता कक्षा सञ्चालन गर्न प्रयत्नशील छन् ।

“हामी बालिकाहरूलाई आफूमा कति क्षमता छ भन्ने थाहै हुँदैन । आफूमा रहेको प्रतिभा थाहा पाउन, बुझ्न अनि बालिकाहरूको समस्याहरू कसरी हल गर्ने भन्ने जान्न हामीले सबैभन्दा पहिले बालबालिका क्लबको स्थापना गर्नुपर्छ,” हर टर्न लिडरशीप अवार्ड विजेतामध्येकी एक सुस्मिता भण्डारी भन्छिन् ।

हामीले 'हर टर्न लिडरशीप अवार्ड' विजेताहरूको एक भिडियो पनि बनायौं, जहाँ उनीहरूले आफ्नो काम तथा प्रेरणाको कथा सुनाएका छन् । उक्त भिडियो हाम्रो युट्युब च्यानल Hamro Palo मा पनि हेर्न सक्नुहुनेछ ।

# विश्व आत्महत्या रोकथाम महीना



हरेक वर्ष सेप्टेम्बर १० लाई विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस तथा सेप्टेम्बर महीनालाई आत्महत्या रोकथामका निम्ति समर्पित गरिन्छ ।

आत्महत्या रोकथाम दिवस मनाउने क्रममा यो वर्ष हाम्रो पालोले 'तस्बिर अभियान' सञ्चालन गर्‍यो, जहाँ सहभागीहरूले एउटा कागज बोकेर 'मलाई बाँच्न मन छ किनकि ...' भन्ने साभा वाक्यलाई पूरा गरेका थिए । हामीलाई नेपालका विभिन्न भागबाट सहभागीहरूबाट 'जीवन रोज्नुका कारणहरू' प्राप्त भयो ।

हाम्रो जीवन सुन्दर छ, हामी आफैले यसको अन्त्य गर्नुको बदलामा जीवन रहेसम्म खुशी मनाऔं भनी आत्महत्याविरुद्धको सचेतना फेलाउने उद्देश्यले हामीले यो कार्यक्रम सञ्चालन गरेका थियौं ।

## किशोरकिशोरी मानसिक स्वास्थ्य कार्यशाला

किशोरकिशोरीमा बढ्दो मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्न हामीले एक मानसिक स्वास्थ्य कार्यशाला आयोजना गर्‍यौं । १९ जना किशोरीले सहभागिता जनाएको उक्त कार्यशाला व्यावसायिक युवा महिलाहरूको समूह आधारले गरेको थियो ।

कार्यशालाको पहिलो भाग किशोरकिशोरीमा हुने साभा मानसिक समस्याहरू बुझ्नमा केन्द्रित थियो । यसैगरी सञ्चारमाध्यम (सामाजिक सञ्जाल र अन्य सञ्चारमाध्यम) मा हुने दुर्व्यवहार र बेवास्ता, साथीहरूको दबाब, डरधम्की, हैसियत विकास, पारिवारिक सम्बन्ध जस्ता मनोरोगका कारकतत्वहरूबारे पनि छलफल गरियो ।

केही सहभागीहरूले आफूले भोग्नु परिरहेको मनोसामाजिक समस्याका कारण पारिवारिक दबाब नै हुनसक्ने बताए । एक सहभागीले सोसल वर्क विषयमा रुचि भएकोमा परिवारको दबाबमा कम्प्युटर इन्जिनियरिङ पढिरहनुपर्दा आफूलाई दिक्क लागेको बताइन् । अहिले उनी यसबाट निस्कने विकल्पहरू खोजिरहेकी छन् ।

कार्यशालाको तेस्रो भाग चाहिँ यदि कसैमा मानसिक समस्याहरू भए कसरी पता लगाउने, कसरी कुरा गर्ने, कसरी व्यवस्थापन गर्ने र कुन बेला सहयोगको खोजी गर्ने भन्ने विषयमा केन्द्रित थियो । यी र यस्ता मानसिक समस्याहरूलाई कसरी समाधान गर्ने भन्ने विषयमा सहभागीहरूले आ-आफ्ना प्रश्नहरू पनि राखेका थिए । केहीले थप मनोपरामर्शको आवश्यकता पनि औल्याए ।



मेन्टरशीप कार्यक्रम

## वुमेन सर्कल

**सन्** २०२० को जनवरीदेखि अगस्तसम्म हामीले उद्यमी, गैरनाफामूलक संस्थाका नेतृत्वकर्ता, व्यापारिक क्षेत्र, स्वतन्त्र कलाकार तथा अन्य क्षेत्रका ५० जना युवा महिलाहरूसँग फरक फरक समयमा भेट गर्‍यो। दिवा खानाको समयमा गरिएका अधिकांश यस्ता छलफललाई हामीले वुमेन सर्कल नाम दिएका थियौं। यस्ता छलफलबाट विभिन्न क्षेत्रका महिलाहरूले एक-अर्काको कामबारे जान्ने, बुझ्ने हाम्रो मनसाय थियो।

यी महिलाहरूसँगको सम्पर्कमार्फत उनीहरूका काम, सीप र अनुभव हाम्रा प्रशिक्षक, बालिका सल्लाहकार समिति, बालिका सहयोग समितिका सदस्यहरूलाई कति उपयोगी हुन सक्छन् र उनीहरूले कसरी प्रशिक्षित गर्न सक्छन् भन्नेमा हाम्रो ध्यान केन्द्रित थियो।

“पाठ्यक्रमबाहिरको अतिरिक्त क्रियाकलापका रूपमा विद्यालयहरूमा गएर कला सिकाउन पाउँदा म धेरै हर्षित

हुनेछु,” वुमेन सर्कलकी एक सहभागी डॉफे आर्टस्की संस्थापक शिवांगी वंसलले भनिन्।

वुमेन सर्कलमा विभिन्न क्षेत्रका महिला नेतृत्वको सहकार्य, आत्मीयता र अभिरुचिले हामीलाई कतिपय कामहरूमा वुमेन सर्कलमै सहभागी महिला नेतृत्वलाई नै जिम्मेवारी दिने, महिला परामर्शदाता नै छान्ने मनस्थितिमा पुऱ्यायो। हाम्रो अर्को योजना चाहिँ सर्कलका सबै ५० महिलालाई एउटै मञ्चमा निमन्त्रणा गर्ने र महिला शक्ति, नेतृत्व र सहकार्यको उत्सव मनाउने थियो, तर कोभिड-१९ महामारीसँगको सुरक्षा सतर्कताका कारण हामीले यसो गर्न सकेनौं।

तर, बालिकाहरूलाई जीवनवृत्तिमा सहयोग पुग्ने विभिन्न कार्यक्रम, प्रशिक्षणका लागि हामी वुमेन सर्कलसँगको सहकार्य, साभेदारी गर्न सधैं तत्पर छौं। आशा छ, आपसी सहकार्यमा हामी लामो बाटो तय गर्नेछौं।

### वुमेन सर्कल

### मानसिक तन्दुरुस्ती

गएको सेप्टेम्बरमा हामीले वुमेन सर्कलका सदस्यहरूका लागि ‘मानसिक तन्दुरुस्ती कार्यक्रम’ सञ्चालन गर्‍यो। खासगरी कोभिड-१९ महामारीमा शारीरिक र मानसिक रूपमा तन्दुरुस्त हुनुपर्ने आवश्यकता महशुस भएकाले हामीले यस्तो कार्यक्रमको योजना बनाएका थियौं। हाम्रो पालो र वुमेन सर्कलका सदस्यहरूबीच मात्र सिमित यो सुरक्षित स्थलमा कार्यक्रममा सहभागीहरूले आफ्ना व्यक्तिगत, व्यवसायिक अनुभवहरू साटेका थिए। कार्यक्रमलाई वुमेन सर्कलकी सदस्य मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता पुञ्जिता प्रधानले सञ्चालन गरेकी थिइन्।

यो पाक्षिक कार्यक्रम चार सत्रमा विभाजन गरिएको थियो। सत्रहरूमा श्वासप्रश्वासका तरिका, उचित र अनुचित विश्वास, सहनशीलताको मापन, शक्तिको पहिचानबारे छलफल गरिएको थियो। सत्रको अन्तिम दिन, सहभागीहरूले आगामी पाँच वर्षमा आफ्नो लक्ष्यप्राप्तिका लागि गर्ने कार्यहरूबारे बताएका थिए।

# विद्यालय मेन्टरशीप कार्यक्रम

**जनवरी** २०२० मा हामीले काठमाडौं उपत्यकाका निजी तथा सरकारी दुवै स्कुलका १२-१६ वर्षका बालबालिकाका लागि एक साता लामो विद्यालय मेन्टरशीप कार्यक्रम आरम्भ गर्‍यौं । काठमाडौं उपत्यकाका विद्यालयहरूमा यौन उत्पीडन र दुर्व्यवहार घटनाका समाचारहरू बरोबर सञ्चारमाध्यममा आउन थालेपछि हामीमा यस्तो मेन्टरशीप परियोजनाको सोच आएको थियो ।

हामीलाई लाग्छ, किशोरकिशोरी आफ्नाबारे सचेत हुनुपर्छ, आवाज उठाउनुपर्छ । हाम्रो नमुना परियोजना कार्यक्रमले उनीहरूलाई शिक्षित, प्रोत्साहित तथा प्रशिक्षक नेतृत्वको क्रियाकलापमा आधारित कार्यक्रममा सामेल गराएर सीप तथा शक्ति प्रदान गर्ने लक्ष्य राखेको थियो । विद्यालयहरूसँगको सहकार्यमा प्रशिक्षकले विद्यार्थीलाई घर या विद्यालयमा सामना गर्नसक्ने विषय, हेपाइ, डरधम्की, घरेलु हिंसा, यौन दुर्व्यवहार, सामाजिक सञ्जालका गतिविधिका साथै उनीहरूका लागि महत्वपूर्ण जीवन उपयोगी सीपहरूसँगै भविष्यका योजनाबारे बताए, यससम्बन्धी क्रियाकलाप गराए । पाठ्यक्रमसँगै विद्यार्थीहरूलाई यौन उत्पीडन जस्ता विषयबारे गाइडबुक प्रदान गरिएको थियो, जुन हाम्रो समाजमा खुला रूपमा छलफल नै गरिँदैन ।

“हामीले बताएका विषयहरूबारे विद्यालयको पाठ्यक्रममा थोरै मात्र महत्व दिइएको छ, त्यसैले बालबालिकाहरूमा अस्पष्ट



ज्ञान मात्र छ । हाम्रा सत्रहरू सामूहिक कार्य तथा रमाइला क्रियाकलापहरू मार्फत रुचिकर भएकाले विद्यार्थीहरूले रमाइलो माने र सिके,” विद्यालय प्रशिक्षण कार्यक्रमकी एक प्रशिक्षक पूजा पन्त (२६) भन्छिन् ।

कार्यक्रमपूर्व सात प्रशिक्षकलाई दुई दिनसम्म प्रशिक्षण दिइनुका साथै तालिम पाठ्यक्रम पनि प्रदान गरियो, जसलाई विद्यालय प्रशिक्षणका क्रममा अनुसरण गरियो ।

“हामीले तीनवटा विद्यालयसँग सम्पर्क गर्‍यौं, पुष्पलाल मेमोरियल स्कुल, काठमाडौं भ्याली स्कुल र प्रशान्ति एकेडेमी । यो मेरो लागि बिल्कुलै नयाँ अनुभव रह्यो । सुरुमा बालबालिकाले कस्तो प्रतिक्रिया दिन्छन्, थाहा थिएन

किनभने हाम्रा विद्यालयमा प्रायःजसो यी विषयमा छलफल गरिँदैन वा बेवास्ता गरिन्छ । तर, जब हामीले छलफल सुरु गर्‍यौं विद्यार्थीहरूले एकदमै मन पराए । प्रशिक्षणको अन्त्यसम्मै हामीले माया, इज्जत पायौं, जुन मेरा लागि अनमोल अनुभव थियो,” विद्यालय प्रशिक्षण कार्यक्रमकी अर्की प्रशिक्षक सम्पदा उप्रेती (१८) बताउँछिन् ।

आफूले गरिरहेको कामलाई माया गर्नु एवं लगनशील हुनु एक प्रशिक्षकका लागि एकदमै महत्वपूर्ण हुनेगर्दछ, किनभने यो कार्यक्रमका लागि प्रशिक्षकको भूमिका भनेको विद्यार्थीलाई किशोरावस्थाका समस्याहरूलाई कसरी सामना गर्ने, उनीहरूलाई आधारभूत जीवन उपयोगी सीप सिकाउँदै भविष्यको मार्गनिर्देशन गर्नु हो ।

हालसम्म हाम्रा प्रशिक्षकहरू निजी र सरकारी गरी २० वटा विद्यालय र एक फाउन्डेसनमा पुगिसके, कुल ६८८ विद्यार्थी प्रशिक्षित भइसके । तर, हामी किशोरावस्थामा रहेका ती विद्यार्थीबारे ‘फलोअप’ गरिरहेका छौं । किशोरकिशोरीका लागि सुरक्षित वातावरण निर्माण गर्नु, उनीहरूलाई जागरुक बनाउनु र आफ्ना कुरा सबैसामु राख्न प्रोत्साहन गर्दै बाटो देखाउनु हाम्रो पालोको सानो प्रयास हो ।





# खेलकुदमा किशोरीहरू

**खेलकुदले** किशोरीहरूलाई सशक्तिकरण गर्न सक्छ भन्ने हामी आफैले प्रत्यक्ष अनुभव गरेका छौं, जब सन् २०१९ मा हामीले सिन्धुपाल्चोकका किशोरीहरूलाई भलिबल खेल सहयोग गर्‍यौं, उनीहरूले खेल नै जिते । त्यसैले पनि किशोरीहरूमा खेल क्षमता विकास गर्ने कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु हाम्रो चाहना थियो ।

पहिलो भाग, 'खेलकुदमा किशोरीहरू' मा हामीले उत्कृष्ट प्रदर्शन गरिरहेका १२ किशोरीलाई आवेदन छनोट गरी वक्तृत्वकला, सचेत एवं स्वस्थ रहने तरिका, सामाजिक सञ्जाल ब्रान्डिङ र घरबाहिर हुने महीनावारीलगायतका विषयमा आवश्यक सीप सिकायौं । यो कार्यशाला सन् २०२० को अक्टोबर ४-९ मा सञ्चालन भएको थियो ।

"केही महीनाअघि मलाई एक अन्तर्वार्ताका लागि बोलाइएको थियो । अन्तर्वार्ताअघि नै मलाई प्रश्नहरू दिइएको थियो । अरूले कसरी अन्तर्वार्ता दिँदा रहेछन् भनेर मैले युट्युब पनि हेरेँ । तर, अन्तर्वार्ताका दिन सबै कुरा भुलें । शैली बस्नेतले दिनुभएको वक्तृत्वकला तथा वार्ता सत्रपछि अन्तर्वार्ता दिँदा होस् वा भिडमा तपाईं आफू



भएर बोल्नुपर्छ भन्ने कुरा थाहा भयो," कार्यक्रमकी एक सहभागी राधिका शाक्यले भनिन् ।

कार्यशाला सफल एवं प्रभावकारी भएकाले हामीलाई सहभागीहरूलाई सक्रिय बनाउन मन लाग्यो र 'खेलकुदमा किशोरीहरू-२' आयोजना गर्‍यौं, जहाँ राधिका शाक्य, राष्ट्रिय फुटबल रेप्री तथा रग्बी खेलाडी तथा रजिता शाक्य, जिल्ला तह फुटबल खेलाडीले निवेदनमार्फत छानिएका १० किशोरीहरूलाई २३-२६ डिसेम्बरसम्म फुटसल खेल सिकाए । धेरै किशोरीहरू पहिलो पटक खेलेरहेका थिए र उनीहरूलाई फुटसल खेल निरन्तरता दिनु भनी हौसला दिइएको छ ।

पल्ली चौधरी (२३), सुनाउँछिन्, "म सप्तरीको एउटा सानो गाउँबाट आएको हुँ जहाँ केटीहरूलाई खेलकुद वा बाहिरी क्रियाकलापको हिस्सा बन्न हौसला दिइँदैन । खेलकुदमा मेरो सधैं रुचि रह्यो र एथलेटिक समूहको हिस्सा बन्न चाहन्थे तर फुटसलका लागि हामीलाई टिम र मञ्च चाहिन्छ त्यसैले सबै महिलाका लागि हाम्रो पालोले यो मञ्च प्रदान गरेका देख्दा खुसी लागेको थियो । यो मेरो पहिलो पटक हो र प्रशिक्षकले हामीलाई धेरै नै मद्दत गर्नुभयो । सहभागीहरूसँग मैले मित्रताको सम्बन्ध विकास गर्न पाएँ र भविष्यमा पनि हामी निरन्तर फुटसल खेल्ने योजनामा छौं ।" 





## हर टर्न शिक्षा तथा सशक्तिकरण कार्यक्रम

हर टर्न शिक्षा त सशक्तिकरण कार्यक्रम नेपालका ग्रामीण समुदायका १२-१६ वर्षका किशोरीहरूका लागि आयोजना गरिएको कार्यशाला हो। विगतका वर्षहरूमा सो कार्यक्रम सिन्धुपाल्चोक, गोरखा, रौतहट तथा जुम्ला जिल्लाका विभिन्न सामुदायिक विद्यालयहरूमा कार्यान्वयन गरिएको थियो। यो वर्ष हामीले काभ्रे एवं सिन्धुपाल्चोकमा १२ वटा हर टर्न कार्यशालाहरू आयोजना गर्नुभयो।

जनवरी २७, २०२० मा हामीले हर टर्न शिक्षा तथा सशक्तिकरण कार्यशाला स्याउलेबजार, सिन्धुपाल्चोकमा अवस्थित सेतीदेवी माध्यमिक विद्यालयमा पहिलोपटक आयोजना गर्नुभयो। कार्यशालामा हामीसँग ९७ सहभागी थिए तथा धेरै विषयमध्ये महीनावारी अन्धविश्वास, यौवन अवस्था, घरेलु हिंसा, मानव बेचबिखन, आत्मविश्वास, आत्मसम्मानलगायत विषयमा संवाद भयो। अन्तिम साता सहभागीहरू बालमैत्री शौचालय निर्माण गर्ने एक सामुदायिक परियोजना लिएर अगाडि आए तथा उनीहरूको विद्यालयमा धेरै मानिस संलग्न कार्यक्रमहरू गर्न सहज

होस् भन्ने हेतुले स्पिकर खरिद गरी सहयोग गरे।

नोभेम्बर २२ मा आजाद माध्यमिक विद्यालय, पाँचखाल-१२ मार्फत काभ्रे जिल्लामा हर टर्न कार्यक्रम प्रारम्भ भयो। पाँच कार्यशालामा १०० छात्राहरूले भाग लिएका थिए। अन्तिम दिन, डिसेम्बर ८, २०२० मा छात्राहरूले कार्यशालाको समापन सशक्तिकरण, न्याय तथा हाम्रो पालोलाई कृतज्ञता दिने गीत, कविता, नृत्य, गजल तथा भाषण प्रस्तुत गरेर अन्त्य गरे।

“मलाई थाहा थिएन किन पेट दुख्छ वा महीनावारी बखतको रगत सफा हो

कि होइन भन्ने। कार्यशालाले महीनावारी प्राकृतिक कुरा नै हो र रगत पनि सफा नै हो भन्ने कुरा सिकायो। मैले मेरी आमालाई पनि बुझाइसकेँ”, कार्यक्रम सहभागी १६ वर्षीया सुष्मा भण्डारी (नाम परिवर्तित)ले भनिन्।

यसैगरी प्रशिक्षकको तालिम पनि हामीले पूरा गर्नुभयो र सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको पिपलडाँडा, चौतारा साँगाचोकगढीमा अवस्थित सिद्धिकमलादेवी माध्यमिक विद्यालयमा हर टर्न कार्यशाला सुरु गर्नुभयो। तीन दिने प्रशिक्षण तालिमले स्थानीय प्रशिक्षकहरूलाई विद्यालयमा सुरु हुने किशोरीहरूलाई हर टर्न शिक्षा तथा सशक्तिकरण कार्यशालामा सिकाउन तयार बनायो।

यो वर्ष महामारीका कारण हामी तीन विद्यालयका २२८ किशोरीहरूमात्र मात्र पुग्न सक्यौं। नेपालका विद्यालयहरू खुलेका थिएनन् र बालबालिकाहरूलाई पनि जोखिम हुने थियो। तसर्थ, वर्षको अन्त्यमा जब विद्यालय खुले हामीले कोभिड-१९ मापदण्डहरू पालना गर्दै पूर्वसावधानी अपनाएर कार्यशालाहरू सम्पन्न गर्नुभयो।





## पञ्चसँग आरोहण

डिसेम्बर २८ मा खेलकुदमा किशोरीकी अर्की सहभागी, २० वर्षीया राष्ट्रिय खेल आरोही पञ्चमाया तामाङले ६ किशोरीलाई एक दिने आरोहण कार्यशालाको नेतृत्व गरिन् ।

पञ्च एक युवा प्रेरणादायी आरोहणकर्ता हुन् र अझै धेरै महिला आरोहीहरू देख्न चाहन्छिन् । किशोरीहरूलाई पञ्चसँग

सिकने अवसर प्रदान गर्नु र उनको कथाबाट प्रेरणा लिउनु भन्ने हाम्रो चाहना थियो ।

सबै सहभागीहरूका लागि भित्ता चढाइको यो पहिलो अनुभव थियो । तालिम पूरा गरेपछि उनीहरू आरोहण अभ्यास गर्न उत्साहीत छन् । उनीहरूलाई थप तालिम दिन पञ्चमाया पनि इच्छुक छिन् ।



## स्नेह कार्यक्रम

(विवाहित तथा विद्यालयबाहिर रहेका किशोरी तथा भर्खरै आमा बनेकाहरूका लागि)

सीमित बनाई र कोभिड-१९ को मापदण्ड पालना गर्दै हामीले आठ वटा कार्यशालाहरू आयोजना गर्न सक्यौं ।



स्नेह कार्यक्रमले विवाहित, विद्यालयबाहिर रहेका किशोरी तथा गर्भवती र १४-२४ वर्ष उमेरका कलिला आमाहरूलाई सरसफाइ, आमा तथा सन्तानको स्वास्थ्य, परिवार नियोजन, स्वस्थ मनस्थिति, कुराकानी तथा वार्ता सीपहरू तथा आर्थिक साक्षरताको सम्बन्धमा तालिम दिन्छ । विशेष उद्देश्यअनुरूप तयार पारिएको यो

कार्यक्रम २०१९ मा सुरु गरिएको थियो र यो वर्ष हामीले पाँचखाल नगरपालिकाको बालुवा, जरेटार, आँपघारी र तिङघरेमा कार्यशालाहरू सम्पन्न गर्नुभयो । कोभिड-१९ को कारण यी कार्यशालाहरू अगस्टमा सारियो अनि अगस्टमा, नोभेम्बर र डिसेम्बरका लागि जुन समयमा सहभागीको संख्यालाई



सो तालिम समुदायका स्थानीय महिलाहरूलाई दिइएको थियो जसले हाम्रा मास्टर प्रशिक्षकबाट छनोट गरिएका विषयमा तीन दिने प्रशिक्षकहरूको प्रशिक्षण प्राप्त गरे । १०० विवाहित तथा विद्यालयबाहिरका किशोरीहरू तथा हालसालै आमा बनेकाहरूले यो साल १५ दिने कार्यशालाहरू पूरा गरे ।



## लैङ्गिक हिंसाविरुद्धमा १६ दिने अभियानमा सक्रियता

हरेक वर्ष विश्वभरका कार्यकर्ताहरूले नोभेम्बर २५ देखि डिसेम्बर १० सम्म महिला तथा बालिकाहरूको विरुद्धमा हुने हिंसाको विरोध गर्छन् । यो वर्ष पनि संसारभरका मानिसहरूले यो विषयमा "अरेन्ज द वर्ल्ड: फन्ड, रिस्पन्ड, प्रिभेन्ट, कलेक्ट !" भन्ने विषयवस्तुमा आफ्नो आवाज उठाइरहेका छन् ।

हाम्रो पालो, जुन किशोरीहरूसँग तथा किशोरीहरूका लागि काम गरिरहेको संस्थाले पहिलो दिन, नोभेम्बर २५ मा लैङ्गिक हिंसाबारे प्यानल छलफलको आयोजना गर्‍यो र डिसेम्बर १० मा हामीले सक्रियताको अन्तिम दिन तथा अन्तर्राष्ट्रिय मानवअधिकार दिवसको सन्दर्भमा मानवअधिकारसम्बन्धी छलफलको आयोजना गर्‍यौं ।

### लैङ्गिक हिंसाबारे छलफल

नोभेम्बर २५, १६ दिने सक्रियताको पहिलो दिन हाम्रो पालोले लैङ्गिक आधारमा हुने हिंसाबारे छलफलको आयोजना गर्‍यो । महामारीको बेला बढिरहेका विभिन्न किसिमका हिंसाबारे हाम्रो ध्यानाकर्षण गराउने उक्त छलफलको उद्देश्य थियो । विभिन्न क्षेत्रका वक्ताहरूले आफ्नो काम गर्ने क्षेत्रमा हुने विभिन्न चुनौतीहरू तथा परिस्थितिहरूलाई सबका सामुन्ने प्रस्तुत गरे । छलफलले वर्तमान आवश्यकतामाथि प्रकाश पार्दै लैङ्गिक आधारमा हुने हिंसाको अन्त्य गर्न हामीले आफू वरिपरि रहेका मानिसहरूलाई कसरी सहयोग र समर्थन गर्न सक्छौं भनी छलफल गर्‍यो ।

### 'सबैका लागि मानवअधिकार: संकटबाट तंग्रिन असमानता सम्बोधन गर'

मानवअधिकार दिवस २०२० को अवसरमा, डिसेम्बर १० मा हाम्रो पालोले छलफलको

आयोजना गर्‍यो, विषय थियो- 'सबैका लागि मानवअधिकार: संकटबाट तंग्रिन असमानतालाई सम्बोधन गर ।' स्वास्थ्य, शिक्षा र बालअधिकारको क्षेत्रका तीन वक्ता तथा छलफललाई समधुर बनाउन एक सहजकर्ता हामीसँग जोडिनुभएको थियो । सो प्यानल छलफल जुममा सञ्चालन गरियो र हाम्रो पालोको आधिकारिक पेजमा प्रत्यक्ष प्रसारणका साथ जोडियो ।

२०२० को विषयवस्तु 'अरेन्ज इज द वर्ल्ड: फन्ड, रिस्पन्ड, प्रिभेन्ट, कलेक्ट !' रहेकाले विषयवस्तुअनुसार हामी विभिन्न गतिविधिहरूमा काम गरिरहेका छौं ।

### कोष

हाम्रो कोष किशोरीहरू तथा महिलाको आवश्यकता तथा इच्छा पूरा गर्न तयार गरिएको कार्यक्रमहरूमा प्रत्यक्ष पुग्दछ । महामारीको बखत पनि हामी किशोरीहरूलाई प्रत्यक्ष रूपमा फाइदा पुऱ्याउने हाम्रो कार्यक्रमलाई रकम प्रदान

गरिरहेका छौं । हाम्रो नियमित कार्यक्रम र सहयोगको अलावा युवा महिलाहरूको विचार र योजनाहरूलाई सहयोग गर्न हामी सानो किसिमको अनुदान पनि प्रदान गरिरहेका छौं । जस्तै, अगस्टमा हामीले डिजिटल माध्यममार्फत महिला तथा बालिकाहरूलाई महत्वपूर्ण लाग्ने विषयमा युवा महिलाले गर्ने प्रवर्द्धनलाई सहयोग गर्न कोष खडा गर्‍यौं, जो हाल मानसिक स्वास्थ्य, महिलाविरुद्धको हिंसादेखि किशोरावस्थाकालाई यौनशिक्षा जस्ता विविध शीर्षकका वकालत परियोजनाको नेतृत्व गरिरहेका छन् ।

### प्रतिकार्य

जनवरीमा कोभिड-१९ फैलिने क्रम सुरु भएपछि र चैतमा लकडाउन सुरु भएपछि विभिन्न कार्यक्रममार्फत हामी संकटको स्थितिको सम्बोधन गरिरहेका छौं । हामी बुझ्छौं कि महिला तथा किशोरीहरू, विशेषगरी दुर्गम क्षेत्रमा आधारभूत स्वास्थ्य सेवासुविधाबाट वञ्चित छन् तथा केहीलाई



नोभेम्बर २४, २०२० को ४ देखि ५ बजे हाम्रो पालोले आयोजना गरेको 'लैंगिक हिंसा अन्त्यको प्रतिवद्धता: व्यक्ति, समाज र सबैको ऐक्यवद्धता' विषयक प्यानल छलफल कार्यक्रममा सहभागी ।

नोभेम्बर १९ देखि डिसेम्बर ९ सम्म सञ्चालित महिला हिंसाविरुद्धको ऐक्यवद्धतामा सहभागी विभिन्न क्षेत्रका पुरुष प्रतिनिधि ।



त दैनिक आवश्यकताका लागि नै सहयोग जरुरी थियो । तत्काललाई सहयोगस्वरूप हामीले खाद्यान्न र स्वास्थ्य सामग्री सहायता कार्यक्रम सञ्चालन गर्‍यौं । हाम्रो काम गर्ने शैलीमा हामी परिवर्तन गरिरहेका छौं जसमा आवश्यक सूचना र सन्दर्भ प्रणालीसहित किशोरीहरूमा पुनर्न कार्यक्रम सहभागिता पनि पर्दछ । हामीले छानेको माध्यमहरूमध्ये रेडियो कार्यक्रम

'परिवर्तनका स्वरहरू' पनि पर्दछ जुन हरेक मङ्गलबार साँझ ६:३०-७:०० बजेसम्म प्रसारण हुने गर्दथ्यो । हामीले भौतिक क्रियाकलाप स्थगित गरेको भए तापनि यसको उद्देश्य भनेको आमसञ्चारमार्फत किशोरावस्थाकाहरूसँग सम्पर्क गर्नु रहेको थियो ।

आउने दिनका लागि हामीले महामारीको कारण वृद्धि भएको मातृ मृत्युदर न्यूनीकरण गर्न गर्भवती महिला तथा हालसालै आमा भएकाहरूको आवश्यकतालाई प्रत्यक्ष पूर्ति गर्ने कोभिड-१९ को प्रभावको प्रतिक्रियास्वरूप परियोजना निर्माण गरेका छौं ।

### रोकथाम

नोभेम्बर २५ देखि डिसेम्बर ९ सम्म हामीले महिलाविरुद्धको हिंसा रोकथाम गर्न प्रतिबद्ध जनजीवनका विभिन्न क्षेत्रका पुरुषहरूलाई समावेश गरेका थियौं । र, डिसेम्बर १० मा हामीले फोटोलाई

भिडियोमा रूपान्तरण गरी हाम्रो सामाजिक सञ्जालका मञ्चमा राखिदियौं, यो देखाउनका लागि कि लैङ्गिक आधारमा हुने हिंसा हुन नदिन पुरुषहरू पनि महिलासँग ऐक्यबद्ध भई एकै ठाउँमा उभिएका छन् ।

### संकलन

हाल हामी महिला तथा किशोरीहरूको अवस्था बुझ्न दुई प्रकारका अध्ययन गर्दैछौं । सिन्धुपाल्चोक जिल्लामा हामीले स्थानीय स्वास्थ्य चौकीहरूसँग साभेदारी गरेका छौं । स्थानीय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू तोकिएका वडाका महिलाहरूमाथि पुगिरहेका छन् र गर्भवती महिला एवं भर्खरै आमा भएकाहरूको तथ्यांक संकलन गरिरहेका छन् । हामी पनि पुनः समुदायमा गइरहेका छौं र हर टर्न कार्यक्रमका दीक्षितहरूको फलोअप गरिरहेका छौं तथा किशोरीहरूमा भएको कोभिड-१९ को असरबारे पनि बुझ्दैछौं ।



# हिज चान्स शिक्षा तथा सशक्तिकरण कार्यक्रम

हर टर्न कार्यशालासँगै हामीले सेतीदेवी माध्यमिक विद्यालय स्याउलेबजार, सिन्धुपाल्चोकमा हिज चान्स कार्यशाला आयोजना गर्नुभयो। हिज चान्स कार्यशालाका लागि ६६ सहभागी थिए जहाँ


किशोरहरूले स्वास्थ्यसम्बन्धी विषयहरू (यौवन अवस्था, सरसफाइ, महीनावारी) तथा सुरक्षासम्बन्धी विषयहरू (हेप्ते, उत्पीडन, मानव बेचबिखन तथा कम उमेरमै विवाह) बारे सिक्न पाए। हिज चान्स कार्यशालाले लैङ्गिक रूपान्तरणको दृष्टिकोण प्रयोग गर्दछ जसले उनीहरूको

समुदायमा हुने शक्ति प्रभावले कसरी किशोर, किशोरी, महिला, पुरुषलाई असर गर्छ र सामाजिक परिवर्तनको प्रक्रियामा उनीहरू कसरी सहयोगी बन्न सक्छन् भन्ने विषयमा गहन रूपले छलफल गर्न प्रोत्साहन गर्दछ।

“महीनावारीबारे मैले कार्यशालाको २४ दिनमा बढी सिक्ँ। सो विषयमा महीनावारीको बेला एक महिलालाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भनेर सिक्ँ। यसबारे मलाई थप जान्न मन छ,” सेतीदेवी माध्यमिक विद्यालय चौतारा साँगाचोकगढी, कक्षा ९ का श्याम (नाम परिवर्तित) बताउँछन्।

यसैगरी हामीले सिन्धुपाल्चोक जिल्ला, पिपलडाँडा, चौतारा साँगाचोकगढीस्थित सिद्धिकमलादेवी माध्यमिक विद्यालयमा प्रशिक्षकको प्रशिक्षण पूरा गरी हिज चान्स कार्यशाला आरम्भ गर्नुभयो।

तीन दिने प्रशिक्षणले स्थानीय प्रशिक्षकहरूलाई विद्यालयमा हुने किशोरहरूलाई हिज चान्स शिक्षा तथा सशक्तिकरण कार्यशालामा सिकाउनका निम्ति तयार बनाउनेछ।

यो वर्ष महामारीको कारण दुई विद्यालयमा पाँच कार्यशालामार्फत हामी ८५ किशोर हरूसामु मात्र पुग्न सक्यौं। 



रेडियो तथा डिजिटल मञ्च

# रेडियो कार्यक्रम: परिवर्तनका स्वरहरू



लकडाउनका बेला घरमा बसेर लिइने अनलाइन कक्षाको प्रभावकारिताको बारेमा एक अभिभावकसँग कुरा गर्दै 'संकटमा साथी' कार्यक्रमकी प्रस्तोता भावना गुरुङ ।

यो वर्ष हाम्रो पालोले स्थानीय रेडियो स्टेसन रेडियो सिन्धु १०५ मेगाहर्ज एवं सिन्धु एफएम १०२.८ मेगाहर्जसँग गाम्नीण भेगका किशोरकिशोरीहरूका लागि कार्यक्रम निर्माण गर्ने साभेदारी गर्‍यो । किशोरकिशोरीलाई असर गर्ने विषयहरू जस्तो कम उमेरमै विवाह, यौन

उत्पीडन, घरेलु हिंसा, बसाइँसराइलाई महत्त्व दिई रेडियोमार्फत प्रकाश पार्ने हाम्रो चाहना थियो ।

यसले समुदायमा महिला नेतृत्वलाई प्रोत्साहन, सामुदायिक विद्यालयका सकारात्मक कामको प्रवर्द्धन, विद्यालय

बताउने मञ्च प्रदान गर्ने थियो । यसका अलावा विभिन्न विद्यालयका विद्यार्थीहरूका लागि एकअर्कासँग कुरा गर्ने र युवा नेतृत्वलाई जोड दिँदै स्थानीय समस्याको समाधानमा केन्द्रित गर्ने अवसर पनि हो ।

उक्त कार्यक्रमहरू हरेक मङ्गलबार साँझ ६:३०-७:०० बजेसम्म रेडियो सिन्धु १०५ मेगाहर्ज र सिन्धु एफएम १०२.८ मेगाहर्जबाट रेडियोका लागि एकैसाथ प्रसारण हुँदै तथा हरेक साता भोलिपल्ट बिहान पुनः प्रसारण भएको थियो । उक्त रेडियो कार्यक्रमको १० भागसहित हरेक साताका लागि १० भिन्नभिन्न विषय थियो जहाँ सिन्धुपाल्चोकका हाम्रा हर टर्न दीक्षितहरू तथा अन्य भर्खरका केटाकेटीले प्रत्यक्ष स्थानीय रेडियोमा आफ्नो विचार राख्ने मौका पाए ।

मनोचिकित्सक किशोर अधिकारी महामारीमा किशोरकिशोरीहरूको मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा 'संकटमा साथी' कार्यक्रममा बोल्दै ।



## कोभिड-१९ विरुद्ध प्रतिकार्य

# काभ्रे र सिन्धुपाल्चोकमा खाद्यान्न सहायता



रहेको दलित समुदायलाई पनि खाद्यान्न सहयोग गर्‍यो ।

“म सात जनाको सगोल परिवारमा बस्छु । मेरा श्रीमान् लोहार हुनुहुन्छ र घरमा कमाउने उहाँ मात्र हो । देशभरि भएको लकडाउनले उहाँसँग केही काम छैन र हामी आर्थिक समस्या भोगिरहेका छौं,” २८ वर्षीया माया गजमेरले भनिन् ।

**जब** महामारीले नेपाललाई पनि प्रभावित पार्‍यो यसले सबैभन्दा विपन्न समुदायलाई असर गर्‍यो । हाम्रो पालोले यो समस्या बुझी जुलाई १५, २०२० मा पाँचखाल-१२, काभ्रेका दनुवार तथा दलित अल्पसंख्यक गर्भवती तथा भर्खरै आमा भएकाहरूलाई खाद्यान्न सहयोग वितरण गर्‍यो । यसैगरी सिन्धुपाल्चोकको कालिकादेवी माध्यमिक विद्यालयनजिकै बसोबास गर्ने १०० घरधुरी

सिन्धुपाल्चोकको कालिकादेवीमा (माथि) र काभ्रेको पाँचखालमा खाद्यान्न सहयोग वितरण ।




## लिसंखुपाखर र पिपलडाँडामा किशोरीहरूलाई भेट्दा

**महामारीको** बखत सिन्धुपाल्चोकका किशोरीहरूबारे हामीलाई चिन्ता भयो । त्यसैले हामी किशोरीहरूलाई भेट्न लिसंखुपाखर गाउँपालिका र चौतारा साँगाचोकगढी नगरपालिकाको पिपलडाँडामा गयौं जहाँ हामीले धेरै विषयवस्तु, उनीहरूको शिक्षामा महामारीले पारेको असर, सामाजिक समस्या र यो कठिन समयमा उनीहरू कसरी सम्हालिएर बसेका छन् भन्ने विषयमा कुरा गर्‍यौं । देशव्यापी लकडाउनको बेला केही किशोरीहरू दिनहुँ हिँडेर काठमाडौँबाट आफ्नो घर पुगेको सुन्दा हामीलाई आश्चर्य लाग्यो । तिमध्ये केहीलाई भने आफ्नो पढाइ जारी राख्न फेरि कोटा खोज्नुपर्ने चिन्ता थियो, केहीले भने इन्टरनेटमा पहुँच नभएकाले अनलाइन कक्षामा भाग लिन नपाएको गुनासो पोखे ।






## फिड द हंग्री नेपाल

**नेपालमा** खाद्यान्न अभावका कारण भोकभोकै बस्न बाध्य मानिसका समस्या समाधान गर्न कार्यरत एक गैरसरकारी संस्था हो- 'फिड द हंग्री नेपाल'। महामारीमा भएको लकडाउनमा रोजगारी गुमाएर भोकभोकै परेका परिवारलाई खाद्यान्न सहयोग गर्न हामीले यो संस्थालाई रु.१५ हजार सहयोग प्रदान गर्‍यौं। फिड द हंग्रीकै सहकार्यमा लकडाउनमा हामीले काठमाडौं उपत्यकाका आठ स्थानमा ३३ वटा खाद्य सामग्रीका प्याकेट पनि हस्तान्तरण गर्‍यौं। 




## स्वास्थ्य संस्थासँग साभेदारी

**कोभिड-१९** को विरुद्ध हाम्रो एउटा प्रयास ग्रामीण भेगका स्वास्थ्य संस्थाहरूमा स्रोतसाधन उपलब्ध गराउने र महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको क्षमता वृद्धि गर्ने ताकि उनीहरूले गर्भवती र हालसालै आमा भएकाहरूका लागि स्वास्थ्य सेवामा सहज पहुँच प्राप्त गर्न सहायता गर्ने रहेको छ। अक्टोबरको पहिलो साता सिन्धुपाल्चोकको चौतारा साँगाचोकगढी नगरपालिकाका पाँच स्वास्थ्य

चौकीमा हामीले सामग्री तथा औषधीहरू प्रदान गर्‍यौं र स्वास्थ्य चौकीका प्रमुख तथा वडाका कर्मचारीहरूसँग बैठक गर्‍यौं। आउने केही महीनाका लागि महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू समुदायमा रहेका महिलाहरूकहाँ पुगी गर्भवती तथा सुत्केरी भएकाहरूको तथ्यांक संकलन गर्नेछन् ताकि हाम्रो पालोले उनीहरूको आवश्यकता बमोजिम सहायता प्रदान गर्न सकोस्। 



## प्रभाव मूल्यांकन

**नोभेम्बरमा** हाम्रो समूहले हर टर्न कार्यशालामा भाग लिएका एवं कोभिड-१९ बाट प्रभावित किशोरीहरूको हर टर्न कार्यशालाको प्रभाव मूल्यांकन ज्ञानको क्षमता र व्यवहारको निरीक्षण गर्न सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको जुगल गाउँपालिका तथा त्रिपुरासुन्दरी गाउँपालिकाका विभिन्न विद्यालयको भ्रमण गर्‍यो। किशोरीहरूको व्यवहार तथा बानीमा आएको परिवर्तन, सूचनामा उनीहरूको पहुँच, उनीहरूको परिवार र समुदायको व्यवहार, बानी र सूचनाको पहुँचमा आएको परिवर्तन, हर टर्न कार्यशालाको प्रभाव, र यसले किशोरीहरूलाई उनीहरूको वर्तमान अवस्थामा कस्तो फाइदा र सहायता प्रदान गरेको छ भन्ने कुराहरू हामीलाई थाहा पाउनु थियो। हामी २५३ जना हर टर्न कार्यशाला पूरा गरेकाहरूमाभ पुग्न सक्यौं। 

## महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूसँग कार्यशाला

**डिसेम्बर २७** मा हामीले पिपलडाँडा, चौतारा, साँगाचोकगढीका महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूसँग मातृ स्वास्थ्य तथा सुरक्षा जागरूकता कार्यशाला आयोजना गर्‍यौं। महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले स्वास्थ्य चौकीका लागि खबर गर्ने, शिक्षा दिने तथा स्थानीय महिलाहरूबाट तथ्यांक संकलन गर्ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाउँछ। स्वास्थ्य चौकीले सामान्यतया सेवालार्इ सुधारण आग्रह गरेअनुरूपको सरसामग्री हामीले प्रदान गर्‍यौं तर मुख्य रूपमा गर्भवती र सुत्केरीको लागि सरसामग्रीमा प्राथमिकता दिंयौं। 

## महीनावारी स्वास्थ्य र सरसफाइ

### ‘महीनावारी चक्र’बारे हेलम्बुमा कार्यशाला

हर टर्न दीक्षितहरूलाई महीनावारीबारे एक दिने कार्यशाला हेलम्बुको भूमेश्वरी माध्यमिक विद्यालयमा मार्च २, २०२० मा आयोजना गरियो । कक्षा ६-१० अध्ययनरत १२-१६ उमेर समूहका ९१ किशोरीहरूले कार्यशालामा भाग लिए । कार्यशालाको सहजीकरण सोसल चेन्ज मेकर तथा सोचाइ (इन्ोभेटर) की सह-संस्थापक तथा संस्थाकी प्रमुख कार्यकारी अधिकृत बोनिता शर्माले गरिन् । यो संस्थाले रेड साइकल उत्पादन गर्छ, जुन क्रिस्टलबाट निर्मित ब्रासलेट हो । यसको मद्दतबाट महीनावारी चक्रको समयाधि याद राख्न मिल्छ ।

यो कार्यशाला हर टर्न सहभागीका लागि ऊर्जा थियो, जसले २४ दिने हर टर्न कार्यशालाबाट महीनावारीबारे जानकारी दिलायो । यो कार्यशालाबाट सहभागीले महीनावारी चक्रको भिन्नभिन्न चरण बुझ्ने अवसर पाए । कार्यशालाको एक अंशको रूपमा रेड साइकल



ब्रासलेट पनि सहभागीहरूलाई वितरण गरिएको थियो । हरेक सहभागीको आफ्नै ब्रासलेट थियो । यो ब्रासलेटको उद्देश्य यी भर्खरका बालिकाहरूलाई महीनावारीको भिन्नभिन्न चरण बुझाउनु हो । महीनावारीको जानकारी राख्ने ब्रासलेटले किशोरीहरूलाई आउँदो चक्रका लागि पनि तयार बनाउँदछ ।



### महीनावारी चित्रकथा पुस्तिका



हाम्रो पालोले 'हर टर्न शिक्षा तथा सशक्तिकरण कार्यक्रम'मा भाग लिएका सहभागीहरूको कथाहरूमा आधारित रहेर महीनावारी चित्रकथा पुस्तिका प्रकाशन गर्‍यो । सो पुस्तिका महीनावारी सरसफाइ सम्बन्धमा जागरूक बनाउन प्रकाशित गरिएको थियो ।

पुस्तिकामा विभिन्न कार्टुन पात्रहरू रहेका छन् जसलाई किशोरीहरूले कुन पात्रले फरकफरक विषय जस्तै महीनावारी भनेको के हो र यो बेला सरसफाइ कसरी कायम राख्ने भन्ने हेरेर पहिचान गर्न सक्छन् । यो चित्रकथा पुस्तिकामा महीनावारीको बखत महिलालाई गरिने भेदभावको अन्त्य गर्नुपर्ने विषय पनि समावेश छ । यो पुस्तिका कार्यक्रमका सहभागीहरूलाई वितरण गरिएको थियो ।



# कार्यक्रम सहभागीहरूमाथि ध्यानाकर्षण

## (सहभागीको अनुभूति)

### किरण मलेगो

(नाम परिवर्तित)

**किरण** याङ्लाकोट, सिन्धुपाल्चोककी १७ वर्षीया एक किशोरी हुन् । उनी २४ दिने हर टर्न शिक्षा तथा सशक्तिकरण कार्यक्रमकी दीक्षित हुन् । एसएलसीपश्चात् उनले काठमाडौंमा एक वर्ष काम गरिन्, जहाँ उनी कलेज सकिएपश्चात् दाइको तरकारी पसलमा बस्थिन् । उनी गाउँ फर्किएकी छिन् जहाँ हाल उनी अध्ययन गर्दै छिन् र कार्पेट बुन्छिन् । एउटा कार्पेट बनाउन उनलाई २० दिन लाग्छ र हरेक कार्पेटबाट उनले ८ हजार रुपैयाँ आम्दानी गर्छिन् ।

हर टर्न कार्यशालामा भाग लिँदा किरण १४ वर्षकी थिइन् । त्यो समयमा उनका मातापिताले महीनावारीको बेला उनलाई केही बन्देज लगाएका थिए । जस्तै गोठमा बस्नुपर्ने, पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने कपडाहरू अरूलाई देखाउन नहुने र

आफ्ना दाजुभाइको अगाडि पर्न उनलाई अनुमति थिएन । हर टर्न कार्यशालामाफर्त उनले त्यो सब गलत विश्वास रहेछ भन्ने बुझिन् । उनले आफ्नी आमालाई पनि बुझाइन् र महीनावारी प्राकृतिक प्रक्रिया भएको बताइन् । कार्यशालापश्चात् किरणले आफूमा ठूलो परिवर्तन आएको देखिन् । उनले नेतृत्व गर्न सक्ने तथा सशक्तीकृत भएको महसुस गरी, सक्रिय तथा आफ्नो बोल्ने क्षमतालाई विकास गरिन् । उनी निडर भई आफ्ना अगाडि आएका कुनै पनि चुनौतीलाई सामना गर्न सक्थिन् । आफ्ना लागि सही कुरा छनोट गर्ने निर्णय गर्न पनि सक्थिन् ।

सायद त्यसैले नै उनी विद्यालयको शुल्क तिर्न काम गर्ने र पढ्ने योजनामा छिन् । उनी वकालत, कानुनी हकहित तथा समाजशास्त्रबारे थप जानकारी प्राप्त गर्न इच्छुक छिन् । भविष्यमा उनी सामाजिक कार्यमा सामेल हुन र गैरसरकारी संस्थामा काम गर्न चाहन्छिन् । तर, जब उनले आफ्नो दाइलाई कानुन

पढ्न मन भएको बताइन् उनका दाइले त्यो विचारलाई अस्वीकार गरे । उनलाई लाग्छ कि यदि किरणले कानुन पढी भने ऊ आफ्नो भविष्यको श्रीमान्भन्दा पनि बढी सक्षम हुनेछे । उनी किरणलाई पढ्नका लागि आर्थिक रूपमा सहयोग गर्नेवाला छैनन् ।

तर, किरण पढ्नका लागि दृढ संकल्पित छिन् । उनी बाल क्लबको अध्यक्ष पनि थिइन् जहाँ क्लबले समुदाय सफा गर्ने र जुवातास बन्द गर्ने काम गर्‍यो । हर टर्न कार्यशालाका सबै क्रियाकलापलाई पनि उनले पालना गरिन् र उनको समुदायका आमा समूहलाई पनि यी कुरा सिकाइन् । लकडाउनको बखत स्नातक पूरा गरेका मानिस त्यहाँ भए पनि समुदायले उनीहरूका बच्चाहरूलाई पढाइदिन उनलाई आग्रह गरे । तसर्थ किरण र उनका साथीले कक्षा १-५ का बालबालिकालाई बिहान ७ बजेदेखि दिउँसो १ बजेसम्म ट्युसन दिए । उनले ४००० रुपैयाँ पारिश्रमिकबापत प्राप्त गरिन् ।

### रेश्मा दनुवार

**२१** वर्षीया रेश्मा पाँचखाल, तिनघरेकी हुन् । उनी अगस्ट २०२० मा जनभावना आधारभूत स्कुलमा सम्पन्न स्नेह कार्यशालाकी एक सहभागी हुन् । त्यस बखत उनी गर्भवती थिइन् । रेश्माले स्नेह कार्यशाला नयाँ अनुभवको रूपमा पाइन् । सरसफाइ, मातृत्व एवं शिशु स्वास्थ्यबारे सिक्न पाउनु उनका लागि धेरै नै रमाइलो तथा उपयोगी भयो ।

उनको गाउँमा जब गर्भवती महिलाले गर्भवती अवस्थामा भारी काम गर्छन्, त्यसले बच्चा सजिलै पाउन सहयोग गर्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ । तर, १५ दिने स्नेह कार्यशालामा भाग लिएपछि उनले गर्भवती अवस्थामा आराम लिनुको महत्व बुझिन् । कार्यशालाको हिस्सा भएपछि उनी घरायसी कामबाट समय निकाली आराम गर्न र बच्चाको सुरक्षित जन्मका लागि सुरक्षा सतर्कता अपनाउँछिन् । १५ दिने कार्यशालापश्चात् आफ्नो बच्चाको राम्ररी ख्याल राख्न उनी थप आत्मविश्वासी भएकी छिन् र बच्चा जन्मिएपछि कार्यशालामा सिकेका कुरा उनी बच्चाको सुरक्षाका लागि प्रयोग गर्नेछिन् ।

### सम्भना दनुवार

**२४** वर्षीया सम्भना अगस्ट २०२० मा आयोजित स्नेह कार्यशालामा सहभागी थिइन् । उनी संयुक्त परिवारमा बस्छिन् र दुई वर्षीया बच्चाकी आमा हुन् । कार्यशालाको हिस्सा हुन पाउँदा सम्भनालाई एकदमै खुसी लाग्यो किनभने उनले महीनावारी, मातृत्व तथा आर्थिक साक्षरताबारे जान्ने मौका पाइन् ।

“कार्यशाला एकदमै प्रभावकारी रह्यो र अहिले म पैसा बचत गर्न सकिरहेछु किनभने मलाई आवश्यकता र इच्छाबीचको फरक थाहा छ”, उनी बताउँछिन् । सम्भनालाई स्यानिटरी प्याड बनाउने प्रक्रिया सिक्न मन छ र आफ्नो समुदायका महिलालाई महीनावारीको बखत प्रयोग गरिने सामग्रीको असुरक्षित एवं अस्वस्थ प्रयोगले निम्त्याउने स्वास्थ्य जोखिमबाट टाढा रहन स्यानिटरी प्याडको महत्वबारे प्रशिक्षण दिन मन छ ।

हाम्रो दोस्रो चरणको यस्तै कार्यशालाका लागि सम्भना हामीसँग जरेटार, पाँचखालमा सह-सहजकर्ताका रूपमा आबद्ध भइन् ।

# किशोरीहरूको

## ‘महीनावारी प्याड समेत पाइएन’

■ संगीता ज्योती (१७)

हेलम्बु-२, सुर्यटार, कक्षा- एसईई दिनुपर्ने भूमेश्वरी माध्यमिक विद्यालय, हेलम्बु, सिन्धुपाल्चोक



कोरोनाभाइरस आएपछिको यो लकडाउनका कारण मैले एसईई पनि दिन पाइँनँ। एसईई दिएर ब्रिज कोर्स गरौंला भन्ने थियो, त्यो पनि गर्न सकिएन। यतिबेला त एसईईको रिजल्ट पनि आइसक्यो। यस वर्ष नयाँ कक्षाहरू सञ्चालन हुने, नहुने चिन्ता लागेको छ।

लकडाउनका बेला मैले घरको कामहरूमा सघाएँ। टिभी पनि धेरै हेरेँ। सबै घरमै थुनिएर बस्नुपन्यो। बुवाआमामा घर खर्च कसरी चलाउने चिन्ता बढेको छ। खानै नपाइएला कि भन्ने पनि छ।

लकडाउनकै बेला गाउँमा कतिको काम नै गएको कुरा पनि सुनेँ। पारि गाउँका एक, दुई जनाले आत्महत्या पनि गरेछन्।

लकडाउनमा महीनावारीमा लगाउने प्याड भने हतपत् पाइएन। बाहिरबाट सामान आउन समस्या भएकाले यस्तो भएको हुनसक्छ।

लकडाउनपछि म काठमाडौँ गएर राम्रो कलेजमा पढ्ने सोच बनाएकी छु। म पढेर समाजसेवी बन्न चाहन्छु।

## ‘धेरै नकारात्मक सोच आए’

■ विष्णुमाया तामाङ (१६)

बरम्ची, पाँचपोखरी थाङपाल, कक्षा: एसईई दिनुपर्ने

पाल्चोक माध्यमिक विद्यालय, हेलम्बु, सिन्धुपाल्चोक

म एसईई दिनुपर्ने विद्यार्थी हो। तर, यो कोभिड-१९ महामारीले सबै कुरा बिथोल्थ्यो।

सरकारले महामारीका कारण सबै विद्यार्थीलाई आन्तरिक परीक्षाको मूल्याङ्कनका आधारमा उत्तीर्ण गराउने निर्णय गरेको छ, जुन ठीकै पनि होला। तर, म त सेन्ट अप परीक्षामा भन्दा राम्रो अंक ल्याउनका लागि मिहिनेत गरिरहेकी, ट्युसन पनि पढिरहेकी थिएँ। एसईईमा अफ

## ‘सामाजिक कामहरूमा सघाएँ’

■ रोजिना तामाङ (१८)

भोटेकोशी-५ मार्मिङ, सिन्धुपाल्चोक, कक्षा: ११, बज्र इन्टरनेशनल कलेज, जोरपाटी, काठमाडौँ

११ चैत २०७६ मा देशभर लकडाउन गरिदा हाम्रो परीक्षा आउन लागेको थियो। तर, अचानक परीक्षा नहुने भयो। अनि म काठमाडौँबाट जसोतसो घर आएँ।

घर आएपछि म सावधानीका साथ विभिन्न कार्यक्रममा सहभागी भएँ। सरकारले महामारीमा गुजारा गर्न गाह्रो भएका एकल महिला, ज्येष्ठ नागरिक,



आर्थिक अवस्था कमजोर भएका र अपाङ्ग व्यक्तिहरूका लागि राहत बाँडेको थियो। मैले त्यसमा सहयोग गरेँ। वडा कार्यालय

गएर अपाङ्ग र ज्येष्ठ नागरिकका लागि बैक खाता खोल्न पनि मद्दत गरेँ।

अनलाइनबाट कक्षा सञ्चालन गर्ने कुरा गाउँका सबैलाई थाहा नभएकाले यो कुरा सबैलाई सुनाएँ। तर, इन्टरनेट व्यवस्था राम्रो नभएको र रिचार्ज कार्ड भनेका बेला नपाइएका कारण अनलाइन कक्षा राम्रो हुन सकेन। लकडाउनका बेला अरूका लागि केही गर्न पाउँदा मलाई खुशी लागेको छ।

गाउँमा भने लकडाउनले धेरै समस्या उत्पन्न भएको छ। मानिसहरू शहरबाट आउनेसँग डराउन थालेका छन्। आपसमै शंका छ। तर, सावधानी भने खासै छैन। राहत लिन जाँदा, चोक, पसलमा गाउँलेको भीडले, लापरबाहीले

# लकडाउन भोगाइ



राम्रो ग्रेडिड ल्याउने योजना थियो । परीक्षा दिन नपाउँदा धेरै दुःख लाग्यो ।

एसईई दिन नपाएर घर फर्केको तीन महीनाभन्दा बढी भइसकेको छ । लकडाउनमा घरमै बसिरहेकी छु । परिवारसँग रमाउने कोशिश गरिरहेकी छु ।

मैले के पनि सुनें भने पारि गाउँका मेरै उमेरका किशोरकिशोरीले आत्महत्याको

प्रयास पनि गरेछन् । लकडाउनमा घरमा बस्दा यस्ता धेरै नकारात्मक सोच पनि आउने रहेछन् । त्यसैले सकेसम्म म एकलै बस्दिने ।

नकारात्मक सोच नआओस् भनेर म आफ्नो ध्यान अन्यत्र केन्द्रित गर्ने प्रयास गरिरहेकी छु । कहिले गलबन्दी बुनिरहेकी छु, कहिले कागजका फूल बनाइरहेकी छु ।

यसबाहेक म विभिन्न विषयमा निबन्ध पनि लेखिरहेकी छु । ह्याण्डराइटिङ अभ्यास पनि गरिरहेकी छु । किताबका कुरालाई पनि दोहोर्न्याएर पढिरहेकी छु । खेतीको मौसम भएकाले खेतबारीको काममा पनि सघाउँछु ।

मेरो स्टाफ नर्स बन्ने सपना छ । यो महामारीले मेरो सपना सही र आवश्यक रहेछ भन्ने फर्ने लागेको छ । स्टाफ नर्स बनेर समुदायमा सक्दो सहयोग गर्नेछु ।



पढ्छु । मेरो लक्ष्य पत्रकार बन्ने हो । यसका लागि पत्रकारिता विषय लिएर पढ्नेछु । पत्रकार बनेर समाजमा रहेका बालविवाह, छुवाछूत जस्ता कुराति, कुसंस्कार, अन्धविश्वास अन्त्यका लागि प्रयास गर्ने मेरो उद्देश्य छ ।

मेरो अर्को इच्छा अबको १० वर्षपछि देशको कुनै एउटा विकट गाउँका बालबालिकामाभ उनीहरूलाई हौसला र प्रेरणा दिन पुग्नु हो । म बालबालिकालाई भविष्यका केही सकारात्मक कुरा सिकाउन चाहन्छु ।

लकडाउनमा हाम्रो मनमा डर, त्रास उत्पन्न भएको छ । सामाजिक दूरीका कारण सँगै काम गर्न पनि अप्ठेरो छ । साथ र सहयोग गर्नेहरू पनि कम भएका छन् । कामको बोझ थपिएको छ । योसँगै महिला हिंसा पनि पहिले भन्दा बढेको छ । परिवारहरूमा आर्थिक समस्या पनि बढेको छ । समाजमा कोरोना संक्रमितप्रति भेदभाव पनि देखिएको छ ।

लकडाउनमा यी सबै देखेर, केही आफूले पनि भोगेर मैले यिनै कुरा समेट्दै कविता र निबन्ध पनि लेखेकी छु ।

मलाई लाग्छ, लकडाउनका समस्याहरू समाधान गर्न सरकारले ध्यान दिनुपर्छ । विभिन्न संघ-संस्थाहरूले महिलाका मुद्दाहरूलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ । महिला हिंसा कम गरिनुपर्छ ।

कतै त्यही भीडबाट कोरोनाभाइरस सर्ने त होइन भन्ने डर लागिरहन्छ । सुरक्षित महसूस गर्न सकेको छैन ।

लकडाउनपछि मैले पहिले भन्दा राम्ररी पढ्ने सोचेकी छु । सरकारले कक्षा-११ मा पनि एसईई जस्तै आन्तरिक मूल्यांकन गरी विद्यार्थी उत्तीर्ण गराउने निर्णय गरेको छ । आन्तरिक परीक्षामा भन्दा पहिले जस्तो परीक्षा नै दिएर राम्रो अंक ल्याउने विश्वास थियो । तर, अब त्यसो नहुने भयो ।

लकडाउनपछि म कम्प्युटर कक्षा पनि लिनेछु । मलाई नॉन्स साइँ मनपर्छ । लकडाउन खुलेपछि नृत्य कक्षा पनि लिने योजना बनाइसकेकी छु ।

## ‘पढ्न पनि मन लागेन’

### ■ लक्ष्मी खनाल (१६)

पाँचपोखरी थाङ्पाल गाउँपालिका, सिन्धुपाल्चोक, कक्षा: १०, लागर्चे माध्यमिक विद्यालय, लागर्चे

लकडाउनमा मैले घरकै काममा बढी समय दिइरहेको छु । धेरैजसो म खेतबारीकै काममा लागे ।

लकडाउनमा पढ्न पनि मन नलाग्ने रहेछ । पढ्न बस्दा पनि ध्यान अन्तै जाने, केही नबुझिने हुने रहेछ । मनका कुरा साटासाट गर्ने साथीहरू पनि कोही छैनन् ।

लकडाउन सकिएपछि भने म राम्ररी

## ‘जुवातास, बालविवाह जस्ता विकृति बढे’

### ■ पासमाया स्याङबो (१६)

जुगल, सिन्धुपाल्चोक, कक्षा: १०, भीमसेन माध्यमिक विद्यालय, गोल्चे



लकडाउनले विद्यालय बन्द भएपछि घरमै बसिरहेकी छु । घरकै काममा सघाइरहेकी छु ।

कहिलेकाहीँ यसो किताब पढौं भन्यो, ध्यान नै जाँदैन । पढ्दा पनि केही नबुझे जस्तो हुन्छ । अनि भर्को लाग्छ ।

लकडाउनले गाउँमा धेरै समस्या देख्छु । मानिसमा डर, त्रास बढेको छ । तर, यही बेला जुवातास पनि बढेको छ । बालविवाह पनि बढिरहेको छ । आम्दानी छैन । घरको कोही विदेशमा भएका परिवारमा चिन्ता भन् बढी देखिएको छ ।

रुघाखोकी लाग्यो कि, भाडापखाला लाग्यो कि कोरोनाभाइरस सन्धो कि भन्ने लाग्न थालेको छ । त्यसैले यस्तो सधैं भयभित भइरहनुपर्ने वातावरण चाँडै सकियोस् भन्ने लागेको छ ।

म नेपाल प्रहरी बन्न चाहन्छु । यो महामारीले जनतालाई सुरक्षा दिन मात्र होइन आवश्यक परेको बेला जस्तोसुकै सेवा दिन पनि प्रहरी आवश्यक रहेछ भन्ने मैले थाहा पाएँ । त्यसैले पनि प्रहरी बनेर म देश र समाजको सेवा गर्न चाहन्छु ।

## ‘समाचार सुन्ने, पढ्ने भएकी छु’

### ■ लकमाई तामाङ (१७)

ढाडे, कक्षा: १०, रामेश्वर माध्यमिक विद्यालय, जुगल, सिन्धुपाल्चोक

मलाई समाचार सुन्ने खासै बानी थिएन । तर, यो कोभिड-१९ महामारीका कारण लकडाउन भएपछि गाउँघर, देश-विदेशमा के भयो होला भनेर सोधीखोजी गर्ने बानी बसेको छ । त्यसैले अचेल म समाचारहरू सुन्ने, पढ्ने भएकी छु ।

खेतीको मौसम भएकोले मलाई समय बिताउन गाह्रो भएको छैन । समय जसोतसो कटेकै छ । तर, गाउँका किशोरहरू भने खोलातिर जाने र ढिलो घर फर्कने समस्या देखिरहेकी छु । समय बिते पनि महामारीमा मन बुझाउन भने गाह्रो हुने रहेछ । महामारीले के गर्ला भन्ने सम्झेर पनि डर लाग्छ । डरले



पढाइमा ध्यान दिन पनि नसकिने रहेछ ।

यतिबेला विद्यालय पनि बन्द छ । फेरि विद्यालय कहिले खुल्ला ? हाम्रो पढाइ के होला ? कतै एक वर्ष त्यतिकै खेर त जाँदैन ? यस्तै यस्तै लागिरहेको छ ।

अब पहिले जस्तै सामान्य अवस्था कहिले आउला ? हामी विद्यालय जाने कहिले ? कहिले साथीहरूसँग भेट्ने ?

## ‘महामारी घृणा र भेदभावको कारण नबनोस्’

### ■ सविता श्रेष्ठ (१७)

हेलम्बु-३, पाल्चोक, सिन्धुपाल्चोक, तह: डिप्लोमा, प्रथम वर्ष (प्लान्ट साइन्स) लापिलाङ मावि, दोलखा

लकडाउनकै समयमा परीक्षा भइसक्यो । तर, अब त्यो सम्भव भएन । यता अनलाइन कक्षा पनि गाउँमा इन्टरनेटको व्यवस्था राम्रो नभएकोले प्रभावकारी हुन सकिरहेको छैन । पढाइमा ध्यान पनि छैन ।

लकडाउनमा म घरैमा छु । घरकै काममा बढी समय दिन्छु । तर, यो महामारी र लकडाउनले घरको आर्थिक अवस्था पनि पहिले जस्तो छैन । कति परिवार त भनै दयनीय अवस्थामा छन् ।

मानिसमा धेरै डर छ । क्वारेन्टिनबाट फर्किएर आएका हुन् भने त अभै भेदभाव छ । यही बेला महिला हिंसा पनि बढेको देखेकी छु । गाउँमा औषधिहरू मात्र होइन, स्यानिटरी प्याडको पनि कमी छ । यतिबेला बजार गएर किन्न पनि सम्भव छैन ।

मलाई लाग्छ, हाम्रो सबैभन्दा ठूलो शत्रु



कोरोनाभाइरस होइन, भाइरसका कारण गरिने भेदभाव हो । त्यसैले हामीले एकले अर्कालाई धेरैभन्दा धेरै माया बाँड्नुपर्छ । माया नै सबैभन्दा ठूलो शक्ति हो ।

यसका लागि हामी सबैले नआतिकन महामारीसँग लड्नुपर्छ । महामारीलाई घृणा र भेदभाव उत्पन्न गराउने कारण र माध्यम बन्न दिनुहुन्न ।

लकडाउन चाँडै सकिनेछ र म फेरि विद्यालय जान पाउनेछु भन्ने विश्वास छ । कृषि विषय पढिरहेकाले म यसैमा आफूलाई स्थापित गर्न चाहन्छु । कृषिको आधुनिकीकरणमा योगदान दिनेछु ।



१६-१८ वर्षका किशोरीहरूका लागि सिक्न, बुझ्न, आफ्ना कुरा राख्न तथा कोभिड-१९ को महामारीको बखत किशोरीहरूले भोगेका चुनौतीहरूको सम्बोधन गर्न हाम्रो पालोले गरेको तीन दिने वेबिनारमा पहिलो दिनका सहभागी (बायाँ) र दोस्रो र तेस्रो दिनका सहभागी (तल) ।


## किशोरीहरूका लागि ‘हाम्रो पालो वेबिनार’

**सन्** २०१६ देखि हाम्रा कार्यशालाका सहभागीहरू तथा स्थानीय सरोकारवालाहरूलाई हामीले वार्षिक सम्मेलनहरूमा आमन्त्रण गर्ने गरेका छौं, जुन उनीहरूको स्थानीय नेतृत्वको उत्सव मनाउन तथा उनीहरूको विद्यालय एवं समुदायमा हुने महत्वपूर्ण विषयहरू जस्तै यौनिक तथा लैङ्गिक

आधारमा हुने हिंसा, महीनावारी स्वास्थ्य, सरसफाइ, आर्थिक साक्षरता, छिटो तथा बालविवाहका सम्बन्धमा विभिन्न सरोकारवालाहरूको ध्यानाकर्षण गर्न आयोजना गरिरहेका छौं । त्यसपश्चात् बालिका र किशोरकिशोरीले फेला पारेका विषयको सम्भावित समाधानबारे पनि हामीले छलफल गर्छौं ।

यो वर्ष कोभिडका कारण हामीले १६-१८ वर्षका किशोरीहरूका लागि सिक्न, बुझ्न, आफ्ना कुरा राख्न तथा यो विश्व महामारीको बखत किशोरीहरूले भोगेका चुनौतीहरूको सम्बोधन गर्न वेबिनारको आयोजना गर्छौं । सो वेबिनार किशोरावस्थाका बालबालिकाले दिएका सल्लाहसुभावलाई आधार मानेर उनीहरूले भोगिरहेका समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्न तयार पारिएको थियो । कार्यशाला तीन दिनका लागि विभाजन गरिएको थियो ।

वेबिनारको पहिलो दिन यस महामारीको बखत मानसिक सुस्वास्थ्य: भोगेका समस्या र तिनको समाधान कसरी गर्ने र दोस्रो दिन सुरक्षित डिजिटल दुनियाँ एवं प्रविधिमा महिला तथा अन्तिम दिन लैङ्गिक समानता: कसरी बालिका र महिलाहरू यथास्थितिलाई तोडिरहेका छन् भन्ने विषयमा केन्द्रित रहे ।

वक्ताहरू विभिन्न क्षेत्रका विशेषज्ञ थिए र उनीहरूले विश्लेषणात्मक विचारहरू प्रस्तुत गरे । अनलाइन माध्यममार्फत नेपालभरका एक हजार भन्दा बढी व्यक्तिमाफ हामी पुग्न सफल भयौं । 



## हाम्रो नयाँ कार्यसमिति

डिसेम्बरमा हाम्रो पालोको वार्षिक साधारणसभा थियो । यस अवसरमा हामीले २०२०-२०२२ का लागि नयाँ कार्यसमिति सदस्यहरूलाई पनि स्वागत गर्नुभयो । हामी हाम्रो २४ दिने हर टर्न शिक्षा तथा सशक्तिकरण कार्यक्रम पूरा गरेकाहरूप्रति खुसी र गर्व गर्छौं जो हाम्रो पालोको अध्यक्ष तथा उपाध्यक्ष निर्वाचित हुनुभएको छ । हाम्रो नयाँ कार्यसमिति सदस्यहरूसँगको परिचय यसप्रकार छ ।



**रोजिना तामाङ, अध्यक्ष**

नोभेम्बर २०१७ मा हर टर्न कार्यशालामा सहभागी रोजिना तामाङ बालिका सल्लाहकार समितिकी पूर्वअध्यक्ष पनि हुन् । आफ्नो ज्ञान र सीपहरूलाई सुधार गर्न उनलाई विभिन्न क्रियाकलापमा सहभागी हुन मन पर्छ । भविष्यमा उनलाई बालविवाह र भेदभाव जस्ता सामाजिक समस्याहरूको समाधान गर्ने मन छ ।



**विनिता श्रेष्ठ, उपाध्यक्ष**

विनिता श्रेष्ठले शिक्षा संकायमा प्रवीणता प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण छन् । अहिले उनी सिन्धुपाल्चोकको लिस्खुपाखर गाउँपालिकास्थित सम्पदा माध्यमिक विद्यालयमा शिक्षिका छन् । बालिका सल्लाहकार समितिकी सदस्य श्रेष्ठको गुणस्तरीय शिक्षा दिएर नेपालको शिक्षा प्रणाली विकासमा योगदान दिने उद्देश्य छ । उनी सन् २०१६ मा हर टर्न कार्यशालामा सहभागी भएकी थिइन् ।



**नेत्रप्रसाद उपाध्याय, सचिव**

नेत्रप्रसाद उपाध्यायले सचिवका रूपमा एक गैरसरकारी संस्था क्रिएटिभ नेपालमा ७ वर्ष काम गरेका छन् । हाल उनी पिङ्गलास्थान-९ गौशाला, काठमाडौँस्थित हिमाली बोर्डिङ स्कूल व्यवस्थापन गरिरहेका छन् । उनले जियोम्याटिक्स इन्जिनियरिङ अध्ययन पूरा गरेका छन् र बालबालिकासँग शिक्षाका निम्ति काम गर्न आतुर छन् ।



**जगतकुमारी शर्मा, कोषाध्यक्ष**

जगतकुमारी शर्मा १४ वर्षभन्दा बढी समयदेखि विभिन्न गैर-नाफामूलक संस्थाहरूमा वित्त तथा प्रशासनसम्बन्धी काम एवं व्यवस्थापन गरिरहेकी छन् । उनले व्यापार प्रशासनमा स्नातकोत्तर गरेकी छन् । विगतमा पनि उनले हाम्रो पालोमा कर्मचारीका रूपमा काम गरेकी थिइन् र हाल नेपाल जल संरक्षण फाउन्डेसनमा प्रशासन एवं वित्त प्रबन्धकका रूपमा कार्यरत छन् । उनी विविधतायुक्त समूह तथा संरचनागत प्रणालीमा काम गर्न मन पराउँछिन् ।

**जगदीश्वर बराल, सदस्य**

जगदीश्वर बराल स्कूल प्रशासकका रूपमा हिमाली बोर्डिङ स्कूलमा कार्यरत छन् । उनी क्रिएटिभ नेपाल (एक सामाजिक संस्था)मा कोषाध्यक्षका रूपमा पनि आबद्ध छन् । उनले औषधिविज्ञान विषयमा स्नातक गरेका छन् ।





## हिसिला दनुवार

सदस्य

हिसिला दनुवारले भर्खरै विज्ञानमा पेन्टागन कलेजबाट प्रवीणता प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण गरिन् । उनी आउँदो वर्ष या फार्मसी या पब्लिक हेल्थ विषयमा स्नातक तह भर्ना हुन उत्साहित छिन् । हाम्रो पालोको सुत्केरी तथा गर्भवती किशोरी आमाहरूको स्नेह कार्यक्रममा उनी पर्यवेक्षक पनि थिइन् । आफ्नो पढाइ पूरा भएपछि उनको समुदायमा विद्यमान सामाजिक कुप्रथा जस्तै बालविवाह अन्त्य गर्न चाहन्छिन् ।



## पञ्चमाया तामाङ

सदस्य

पञ्चमाया तामाङले हालसालै जेभियर इन्टरनेसनल कलेजबाट मानविकीमा प्रवीणता प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण गरेकी छिन् । आरोग्य (क्लाइम्बिङ) खेलमा उनी राष्ट्रिय खेलाडी हुन् । अन्तर्राष्ट्रिय खेलहरूमा उनी नेपालको प्रतिनिधित्व गर्छिन् । उनी यात्रा एवं नृत्य गर्न रुचि राख्छिन् । धेरैभन्दा धेरै युवा महिलालाई आरोग्य खेल तथा महिला सशक्तिकरणमा ल्याउन इच्छुक छिन् ।

## डिजिटल वकालत छात्रवृत्ति

**हामीले** आफ्नो काम किशोरीहरूका लागि समर्पित गरेका छौं र हामीलाई थाहा छ कि महामारीले उनीहरूका लागि अनिश्चितता र अप्ठ्यारो समय निम्त्याएको छ । तसर्थ अगस्टमा हामीले ३५ वर्ष उमेरसम्मका महिला (ब्लगर्स, पत्रकारहरू, लेखकहरू, चलचित्रकर्मीहरू, कलाकारहरू) का लागि डिजिटल वकालत छात्रवृत्तिको थालनी गर्‍यौं, यो हाम्रो नेपालको विभिन्न भागका किशोरीहरू जो आफ्नो घरको सहजता र सुरक्षामा रहेर विषयहरू वकालत गर्न चाहन्छन् ती किशोरीको जीवन प्रस्तुत गर्ने डिजिटल प्रयास हो ।

छात्रवृत्तिअन्तर्गत हामीले पाँचवटा परियोजना छनोट गर्‍यौं र तिनीहरूका लागि ८५ हजारसम्मको अनुदान उपलब्ध गरायौं । छानिएका परियोजनाहरूले यौनिक हिंसालाई कलामार्फत, किशोरावस्थाको समस्या पडकास्टमार्फत, विभिन्न सत्रहरूमार्फत किशोरकिशोरीलाई यौनशिक्षा, वेबिनार तथा ब्लगहरूमार्फत मानसिक समस्याको कुराकानी र प्रशिक्षणमार्फत किशोरीहरूलाई स्वयं अभिव्यक्त गर्ने कुरालाई महत्व दिएका थिए । तीन महीनाका क्रममा सबै परियोजनाले आफ्नो विषयको वकालत डिजिटल माध्यममार्फत र दुवै युवा पुरुष र महिलालाई सहभागी गराई सम्पन्न गरे । हामी महिला नेतृत्वमा विश्वास गर्छौं र किशोरीहरूको समस्याहरूलाई प्रस्तुत गर्न यो अवसर प्रदान गर्न चाहन्छौं ।

## सामाजिक परीक्षण



**डिसेम्बरको** अन्तिम साता यो वर्षभरि हामीले आयोजना गरेका विभिन्न कार्यक्रमका सहभागीहरूसँग अनलाइन अन्तरक्रिया सत्र सञ्चालन गर्‍यौं । वर्षको अन्तिम कार्यक्रम हाम्रा कार्यक्रमबाट लाभ लिने व्यक्तिहरूबाट सल्लाहसुभावाव लिने एवं हाम्रो सामाजिक परीक्षणको एक हिस्सा थियो । हामीले वर्षभरिमा आयोजना गरेका विभिन्न कार्यक्रमका ७ सहभागीहरू उपस्थित थिए । हरेक आमन्त्रित सहभागीले फरकफरक कार्यक्रममा उनीहरूले प्राप्त गरेको अनुभव बताए र हाम्रो पालोले भविष्यमा भिन्नभिन्न क्षेत्रमा हस्तक्षेपलाई कसरी सुधार्न सक्छ भन्ने बताए । अगष्ट १२, २०२० मा काभ्रेमा आयोजित स्नेह कार्यक्रमको प्रशिक्षक सिशम कुँवरले भनिन्, “मेरो समुदायका मानिसहरूलाई थाहा नभएको महत्वपूर्ण विषयहरूमा सिकाउन पाउँदा मैले गर्व महसुस गरें । त्यो प्रक्रियामा मैले पनि धेरै नयाँ कुरा सिक्ँ ।”



## ‘मानवअधिकारका लागि उठौं’ गोष्ठी

**मानवअधिकार** दिवस मनाउन संयुक्त राष्ट्रसंघ मानवअधिकारको आह्वानमा ‘मानवअधिकारका लागि उठौं’ भन्ने अभियानमा हामीले २०-२८ वर्ष उमेरका नेपाली युवा महिलालाई तीन दिने गोष्ठीमा उपस्थित हुन आमन्त्रण गर्‍यौं ।

गोष्ठीले नेपालको मानवअधिकारलाई सामान्य हिसाबले उजागर गर्‍यो, तर महिला तथा बालिकाहरूको हक, विशेषगरी कोभिड-१९ को परिस्थितिमा ती हकको सम्बन्धमा

केन्द्रित रह‍यो । आर्थिक क्षेत्र, महिलाको हकहित तथा युवा कार्यकर्ताको क्षेत्रबाट आउनुभएका विशेषज्ञ हामीसँग आबद्ध हुनुभयो । सहभागीहरूलाई समाजमा विद्यमान विषयहरू जुन उनीहरू सामुदायिक परियोजनाहरूमा फर्कत सम्बोधन गर्न चाहन्थे त्यसबारे सोच्न प्रोत्साहन गरियो ।

हामीले त्यसलाई ‘प्यासन प्रोजेक्ट’ नाउँ दियौं । उनीहरूको विचारलाई कार्यमा बदल्दै उनीहरूको ‘प्यासन

प्रोजेक्ट’ बनाउन मार्गनिर्देश गरियो । तीन परियोजनालाई आधारभूत आर्थिक अनुदान सहयोग गर्ने हामीले प्रतिबद्धता गर्‍यौं ।

प्रस्तुत दश परियोजनामध्ये उत्कृष्ट पाँचलाई निर्णायकहरूद्वारा छनौट गरिएको छ । निर्णायकहरू निशा पाण्डे, (शोध नेपालकी प्रमुख परामर्शदाता), मेकर केटीकी संस्थापक प्रिया जोशी, डौंफे र साथ (सामाजिक सेवा जागरण तथा शान्ति र मानवताका लागि वकालत) की संस्थापक कृतिष्मा कार्की हुन् ।

### गजल

हुँदैन नारीको सपना साकार न्याय कहिले हुन्छ?  
भइरहे यसरी नै अत्याचार न्याय कहिले हुन्छ?

छोरीको आँखामा सजिएका सपनाहरूको हत्या गर्ने  
ती पापीका लागि नबने कारागार न्याय कहिले हुन्छ?

घर परिवार अनि भान्सा चुलोको ख्याल गर्दागर्दै  
समय पुग्दैन जीवनको तर्न जंघार न्याय कहिले हुन्छ?

सानो सुत्केरी मानिने महिनावारीको बेलामा पनि  
हुँदैन रे खान पोसिलो आहार न्याय कहिले हुन्छ?

पढेर शिर उच्च पार्ने चाहना बिलीन हुने भयो  
अन्धविश्वाससमै चल्दा यो संसार न्याय कहिले हुन्छ?

पैसा अनि ‘पावर’को आडमा नारी नङ्ग्याउनेलाई  
सरकारले गर्न नसके प्रहार न्याय कहिले हुन्छ?

रिसु थापा ‘यात्री ऋतु’, ऋषिड-५ तनहुँ



## हाम्रो पालोले सञ्चालन गरेका कार्यक्रम र यसबाट लाभान्वित हुनेहरू

कार्यक्रम	प्रत्यक्ष लाभान्वित संख्या	अप्रत्यक्ष लाभान्वित संख्या (अनुमानित)
हर टर्न कार्यशाला	१५७ किशोरी	३५४*
हिज चान्स कार्यशाला	३० किशोर	१३२*
युवा स्रोत व्यक्ति	३०	६०*
स्नेह कार्यशाला	१०० विद्यालय छोडेर बसेका र विवाहित किशोरी	३००**
वुमेन सर्कल	५० जना महिला नेतृ	-
विद्यालय मेन्टरसीप कार्यक्रम	६८८ किशोरकिशोरी (३३३ किशोर ३५५ किशोरी)	१,३७६*
महीनावारी सम्बन्धि कार्यशाला	५१ किशोरीहरू	१८२८
महीनावारी चित्रकथा पुस्तिका	३७०	१८ विद्यालय- ७२०
कोभिड-१९ प्रतिकार्य	१२८ गर्भवती महिला १०० परिवार ३३ खाद्य सामग्री	५२२*
किशोरी मानसिक स्वास्थ्य	१५ किशोर किशोरी	३८*
खेलकुदमा बालिका	२५ युवा महिला/किशोरी	५८*
१६ दिने लैङ्गिक हिसाविरुद्धको अभियान	५०	५००+ प्रत्येक छलफलमा सहभागी
हर टर्न लिडरसीप अवार्ड	५ जना किशोरी (उमेर १२- १८)	१५**
रेडियो कार्यक्रम	१००	२००*
हाम्रो पालो वेबिनार	२५ जना युवा महिला	५०० सहभागी
डिजिटल वकालत छात्रवृत्ति	विभिन्न वकालतसम्बन्धी पाँच परियोजनामा २५३ सहभागी	५८६*
मानव अधिकार गोष्ठी	१०	२०*
<b>जम्मा</b>	<b>२३६२</b>	<b>८८२३</b>

\* प्रत्येक प्रत्यक्ष लाभकर्ताले अन्य दुईलाई प्रभाव पारे । \*\* प्रत्येक प्रत्यक्ष लाभकर्ताले अन्य तीनलाई प्रभाव पारे ।



हाम्रो पालो  
**our turn**  
educated empowered equal

निल सरस्वती मार्ग, लाजिम्पाट, काठमाडौं

जीपीओ बक्स: ८९७४, सीपीसी: ०४३, फोन: +०९७७ ९ ४४३९७६२, ४४३२२७६

✉ [info@hamropalo.org](mailto:info@hamropalo.org) 🌐 [www-hamropalo.org.np](http://www-hamropalo.org.np)

📘 Her Turn 🌐 @HerTurnNepal 📺 HamroPalo

© हाम्रो पालो, २०२०