नेपाल सरकार
श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
स्वीस सरकार विकास सहयोग एसडीसी

सामीको सहजीकरणमार्फत परिवर्तित जीवनका कथाहरु
२०७९

HELVETAS
NEPAL

SaMi
Safer Migration Project

प्रकाशक : सुरक्षित आप्रवासन (सामी) परियोजना

निर्दिष्ट उद्धरण : सामीको सहजीकरणमार्फत परिवर्तित जीवनका कथाहरू २०७९

संयोजन : संगीता रिजाल, इन्फरमेसन एण्ड नलेज म्यानेजमेन्ट अफिसर

यस प्रकाशनका कुनै पनि सन्दर्भहरू गैरव्यावसायिक प्रयोजनका लागि प्रकाशकको उद्धरणसहित प्रयोग गर्न सकिनेछ ।

(यस पुस्तकमा लेखिएका हरेक तथ्य, जानकारी, विश्लेषण, निष्कर्ष, सन्दर्भ, प्रयोग भएका पद्धति तथा विधि प्रकाशक/लेखकका निजी विचार र अनुभवमा आधारित छन् । त्यसैले पुस्तकमा उल्लिखित विचार तथा सन्दर्भले एसडीसीको प्रतिनिधित्व गर्दैन र यसका लागि एसडीसी उत्तरदायी हुनेछैन) ।

छोटकरीमा सामी

वैदेशिक रोजगारलाई सुरक्षित, व्यवस्थित, मर्यादित, उपलब्धिमूलक एवं शोषणरहित बनाउने काममा सघाउने उद्देश्यले सुरक्षित आप्रवासन (सामी) परियोजना तेस्रो चरण कार्यान्वयनमा छ । सामी, नेपाल सरकार र स्वीस सरकारबीचको द्विपक्षीय परियोजना हो । यो परियोजना, श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय र स्थानीय सरकारहरूको नेतृत्वमा सञ्चालित छ । परियोजनालाई स्वीस सरकार विकास सहयोगको तर्फबाट हेल्भेटास नेपालले प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराइरहेको छ । यो परियोजना ३८ जिल्लाका १५६ स्थानीय सरकारले लागू गरिरहेका छन् । कतिपय जिल्लामा स्थानीय सरकारहरु आफैंले कार्यक्रम लागू गरेका छन् । कतिपय जिल्लामा भने स्थानीय सरकारहरूले स्थानीय सेवाप्रदायक संस्थामार्फत परियोजना कार्यान्वयन गरिरहेका छन् ।

यो पुस्तकमा के छ ?

यस पुस्तकमा वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित व्यक्ति तथा तिनका परिवारका सदस्यको जीवनमा आएको सकारात्मक परिवर्तनका कथाहरु समेटिएका छन् । पुस्तकमा सामीले काम गर्ने पाँचवटा विषयगत क्षेत्रसँग सम्बन्धित क्रियाकलापले व्यक्तिको जीवनमा आएको परिवर्तनका प्रतिनिधिमूलक कथाहरु छन् । सामीले सुरक्षित वैदेशिक रोजगारसम्बन्धी जानकारी, सचेतना अभिवृद्धि, प्रस्थानपूर्वको सीपमूलक तालिम, निःशुल्क कानुनी सहायताका लागि सहजीकरण, मनोसामाजिक परामर्श र वित्तीय साक्षरताको विषयमा काम गर्छ ।

कथाका सन्दर्भहरू

जानकारी तथा सचेतना अभिवृद्धि

सचेतना अभिवृद्धि तथा जानकारीयुक्त वैदेशिक रोजगारीको छनोटलाई टेवा पुऱ्याउन सामीले विभिन्न प्रक्रिया तथा प्रणालीको विकास गरेको छ । परियोजना सञ्चालन भएका जिल्लामा जिल्ला प्रशासन र इलाका प्रशासन कार्यालय (जहाँबाट राहदानी वितरण गरिन्छ) भित्र आप्रवासी स्रोत केन्द्रहरु स्थापित छन्, जसले वैदेशिक रोजगारीमा जाने सम्भावित युवाहरूलाई वैदेशिक रोजगारसम्बन्धी सूचना दिन्छन् । साथै, वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित सेवा तथा सुविधाका बारे जानकारी दिई ती सुविधा प्राप्त गर्न सहयोग र सहजीकरण गर्छन् । परियोजनाले सामाजिक सञ्जाल सहितको विभिन्न सञ्चार माध्यम, सामाजिक अगुवा, सामाजिक परिचालक तथा आप्रवासी हकहित सञ्जालहरु परिचालन गर्छ । वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका व्यक्तिहरूलाई स्वयम्सेवकका रूपमा परिचालन गरी उनीहरूमार्फत सूचना प्रवाह तथा सचेतना अभिवृद्धि गरिरहेको छ ।

वित्तीय साक्षरता

गुणस्तरीय जीवनयापनका लागि वित्त अर्थात् पैसाको महत्वपूर्ण भूमिका छ । पैसालाई सही तरिकाबाट परिचालन गरेमा यसले आर्थिक रूपमा जीवन सहज बनाउँछ, अन्यथा यसले आर्थिक संकट निम्त्याउन सक्छ । पैसालाई सदुपयोग गर्न सही निर्णय र त्यसको उचित परिचालन गर्नुपर्छ । यसका लागि हरेकलाई केही आधारभूत ज्ञान र सीप आवश्यक पर्छ । सोही ज्ञान र सीप प्राप्त गर्ने उपाय नै वित्तीय साक्षरता हो । सामीले डिप्रोक्स नेपालको प्राविधिक सहयोगमा यो कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ ।

न्यायमा पहुँच

वैदेशिक रोजगारमा जानेमध्ये धेरै युवाहरु दलाल, बिचौलिया तथा कतिपय रोजगार व्यवसायी (म्यानपावर कम्पनीहरु) बाट विभिन्न किसिमका ठगीमा परेका घटनाहरु छन् । ती घटनाहरुमध्ये पैसा र पासपोर्ट लिएर पनि कतिपय युवालाई विदेश नपठाएको, विदेश पठाए पनि उनीहरुले सम्झौताअनुसारको काम, तलब, सेवा–सुविधा नपाएको लगायतका समस्या छन् । ती समस्या समाधानका लागि सहजीकरण गरी न्यायमा पहुँच बढाउन सामी परियोजनाले निःशुल्क कानुनी सहायता प्रदान गर्दै आएको छ । सामीले प्रवासी नेपाली समन्वय समिति र मानवअधिकारका लागि जनमञ्चमार्फत न्यायमा पहुँचका लागि काम गर्छ ।

मनोसामाजिक परामर्श सेवा

तालिमप्राप्त मनोपरामर्शकर्ताले पीडामा परेका सेवाग्राहीलाई आफ्नो समस्या सहज बनाउन क्रियाशील गराउने विश्वासिलो सम्बन्धमा आधारित अन्तरक्रिया नै मनोसामाजिक परामर्श हो । यो परामर्श निश्चित समयका लागि हुन्छ । परामर्श सेवाको समयावधि सेवाग्राहीको भावनात्मक अवस्था, मनोसामाजिक समस्याको प्रकृति, कारण, सेवाग्राहीमा निहित आत्मबल, समस्यासँग जुध्न सक्ने क्षमता र सहयोगी सञ्जाललगायतका आधारमा तय हुने गरेको छ ।

समस्या सहजीकरणका लागि मनोपरामर्शकर्ताले विभिन्न किसिमका परामर्शका सीपहरु जस्तै : सम्बन्ध विस्तार सीप, सक्रिय सुनाइ, सहानुभूति, भावना फर्काउने, प्रश्न गर्ने सीपलगायतका अभ्यासहरु गराउँछन् । उनीहरुले मौखिक र लिखित सञ्चार सीप प्रयोग गर्दै सेवाग्राहीका मनोसामाजिक समस्याबारे आवश्यक जानकारी बटुलेर, मनोपरामर्श योजनाको प्रक्रिया बनाउने, समस्या विश्लेषण गर्ने र त्यसका आधारमा सेवाग्राहीमा स्थिरता, समस्या सामना गर्ने सीपको विकास गर्न तथा आत्मबल बढाउन सहयोग गर्छन् ।

प्रस्थानपूर्वको सीपमूलक तालिम

वैदेशिक रोजगारीमा जाने युवाहरुले आधारभूत सीप हासिल गरेपछि उनीहरुले दक्षता वृद्धि भएर विदेशमा बढी सेवा–सुविधा पाउने, सुरक्षित हुने र नेपालमा फर्किएपछि पनि सीपको उपयोग गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ । सामीले वैदेशिक रोजगारमा जाने महिला तथा पुरूषलाई ३० दिने निःशुल्क आवासीय सीपमूलक तालिम प्रदान गरिरहेको छ । यी तालिमका लागि बनाइएका पाठ्यक्रममा जीवनोपयोगी सीप र स्वास्थ्यसम्बन्धी महत्वपूर्ण जानकारी पनि समेटिएको छ । सामीले वैदेशिक रोजगारीमा जान चाहने महिला तथा पुरूषको लागि खान बस्न सुविधासहितको निःशुल्क तालिमहरू सञ्चालन गर्छ । यसको लागि साझेदारको रूपमा विभिन्न तालिम प्रदायक संस्थाहरू परिचालित छन् ।

विषय सूची

श्रीमान्को अग्रसरतामा कमला फिरिन् घर	७
स्रोत केन्द्रको सूचनाले ठगिनबाट जोगायो	१०
श्रीमान्ले धोका दिए पनि छोरीहरू साथी	१२
तालिम र मिहिनेतले ल्यायो परिवर्तन	१६
अधियाँ खेत फिर्ता लिएर होम स्टे सञ्चालन	१८
दैनिक आम्दानी-खर्चको हिसाब राख्न थालेपछि ...	२०
वित्तीय साक्षरता कक्षाले कमाउन सिकायो	२२
बिमा रकमले जुटायो परिवार पाल्ने हिम्मत	२५
कोभिड-१९ महामारी व्यवस्थापनमा सामी	२७
स्रोत केन्द्रको सहजीकरणमा जेलमुक्त	२९
परामर्शले दियो साहस	३२
सीपले पूरा गर्दै छ राम्रो कमाउने सपना	३४
गरिबीको चक्र बुझेपछि फेरियो जीवन	३८
विशालको निधनमा परिवारलाई सामीको साथ	४०
पीडामा लागेको मल्हम	४२
सूचनाले जोगियो ज्योतिको १५ लाख	४५
मनोसामाजिक परामर्शले यसरी छुटायो कुलत	४७
स्रोत केन्द्रको मद्दतले पासपोर्ट र पैसा फिर्ता	४९
वित्तीय साक्षरता कक्षा लिएपछि ...	५१
परदेशबाट बजेको फोनको घण्टीले गऱ्यो उद्धार	५४
मनोपरामर्शले सोनिकामा आएको परिवर्तन	५६
श्रीमतीको पेसाले दियो घर फर्किने हिम्मत	५८
स्रोत केन्द्रको पहलले फसेको रकम फिर्ता	६०
तालिमले ल्यायो अजयको जीवनमा परिवर्तन	६१

श्रीमान्‌को अग्रसरतामा कमला फिरिन् घर

श्रीमान्को अग्रसरतामा कमला फिरिन् घर

सामान्य खेतीपातीले ८ जनाको परिवार धान्न समस्या हुन थालेपछि परिवारकै सल्लाहमा कमला थापा (शाही) रोजगारीका लागि परदेसिनुभयो । बाँकेको खजुरा गाउँपालिका वडा नं ७ बस्ने ३५ वर्षीया कमलालाई त्यतिबेला कसरी पैसा कमाउने भन्ने हुटहुटी मात्रै थियो । तर वैदेशिक रोजगारीमा गएर के काम गर्नुपर्छ, तलब कति हुने भन्ने थाहा थिएन । उहाँसंग न हातमा सीप, न आफू जाने देशको भाषा, संस्कृति, रहनसहन र भेषभूषाबारे जानकारी नै थियो ।

स्थानीय एक परिचित व्यक्तिकै साथ लागेर २०७३ असारमा श्रम स्वीकृतिबिनै उहाँ रोजगारीका लागि कुवेत हिँड्नुभयो । कमला त्रिभुवन विमानस्थलबाट होइन भारतको बाटो भएर कुवेत जानुभयो । मासिक करिब ३२ हजार रूपैयाँ तलब पाउने गरी घरेलु कामदारका रूपमा कुवेत पुग्नुभयो । काम त राम्रै हुन्छ भन्ने आश्वासन पाउनुभएको थियो । तर सोचेजस्तो भएन परदेशको बसाइ । 'दुई वर्ष कटाउन पनि वर्षौंझैं लाग्थ्यो । भनेको बेलामा घरमा कुरा गर्न पाइँदैनथ्यो, काम बिग्रिएमा सजाय भोग्नुपर्थ्यो', कमला विगतलाई यसरी सम्झनुहुन्छ, 'भाषाको समस्या पनि निकै पऱ्यो र त्योभन्दा बढी मालिकको यातनाले बसाइ झन् कठिन बनाएको थियो ।'

कुवेतमा जसोतसो समय बितिरहेकै थियो । उहाँको भिसाको म्याद सकियो । त्यसपछि झन् कठिन भयो कमलालाई । नेपाल फर्कने चाहना थियो तर पैसा थिएन । करार अवधिसम्म घर मालिकले कमलालाई तलब दिएका थिए । करार सकिएपछि मालिकले तलब दिन छाडे । उनले कमलालाई घर फर्कन पनि दिएनन् । फोनमा कुरा गर्दा फोनै खोसिदिन्थे । मौकामा यसो फोन हुँदा 'म नेपाल फर्कन चाहन्छु, मलाई निकाल्नुहोस्' भन्दै रूँदै कुरा गर्नुहुन्थ्यो ।

कमला अप्ठ्यारोमा परे पनि कहाँ जाने र के गर्ने भनेर श्रीमान् लालबहादुर र ६ छोराछोरीले केही सोच्नै सकेका थिएनन् । यसै क्रममा लालबहादुरको भेट सामी परियोजनाअन्तर्गत काम गर्ने रिटर्नी स्वयंसेवक[1]सँग भयो ।

रिटर्नी स्वयंसेवकले नै विस्तृत जानकारी दिएपछि लालबहादुर खजुरा गाउँपालिका वडा नम्बर ७ मा आयोजित रोजगारीसम्बन्धी सामुदायिक अभिमुखीकरण कार्यक्रममा सहभागी हुनुभयो । त्यही

१. रिटर्नी स्वयंसेवक/आर.भी. वैदेशिक रोजगारीबाट फर्केर सामीमा स्वयंसेवकको रूपमा काम गरिरहेका व्यक्ति हुन् ।

कार्यक्रममा उहाँले श्रीमतीलाई कुवेतबाट उद्धार गरेर घर ल्याउन नसकेको समस्या राख्नुभयो ।

अभिमुखीकरण कार्यक्रमको लगत्तै २०७७ फागुनमा समस्याका सबै विवरणसहित जिल्ला प्रशासन कार्यालय नेपालगंजको परिसरमा रहेको आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा निवेदन दर्ता गर्नुभयो । स्रोत केन्द्रले विवरणसहित त्यो निवेदन सामीको साझेदार संस्था प्रवासी नेपाली समन्वय समिति (पी.एन.सी.सी.), काठमाडौंमा समन्वयका लागि पठायो । पी.एन.सी.सी.ले कमलालाई तारन्तार फोन गऱ्यो तर फोन उठेन । उठोस् पनि कसरी ? घरमा कोही नभएको मौका छोपेर फोन उठाउनुपर्थ्यो, त्यस्तो मौका पाउनुभएकै थिएन ।

अभिमुखीकरण कार्यक्रमको लगत्तै २०७७ फागुनमा समस्याका सबै विवरणसहित जिल्ला प्रशासन कार्यालय नेपालगंजको परिसरमा रहेको आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा निवेदन दर्ता गर्नुभयो ।

बल्ल एक दिन कमलाले फोन उठाउनुभयो तर घरमालिकले थाहा पाइहाले र कुरा गर्न दिएनन् । त्यसपछि पी.एन.सी.सी.ले कमलाको अवस्थाबारे कुवेतस्थित नेपाली दूतावासमा जानकारी गरायो । त्यो जानकारी पाएपछि दूतावासले कमला र उहाँको घरमालिकसँग कुरा गऱ्यो । दूतावासले फोन गरेपछि घरमालिक आफैंले कमलालाई नेपाल फर्किन हवाई टिकट किनिदिने बताए । उनले टिकट किनेर नेपाल फर्किन विमानस्थलसम्म पुऱ्याए । घर आउने बेला उनले कमलालाई करिब १६ सय नेपाली रूपैयाँ पनि दिए । अनि, कमला २०७८ असोजमा सकुशल नेपाल फर्किन सफल हुनुभयो ।

अहिले कमला आफ्नो उपचार र बाख्रापालनमा लाग्नुभएको छ । कुवेतमा बस्दा पाएको शारीरिक र मानसिक यातनाले कमजोर र बिरामी पर्नुभएकाले त्यसको औषधि उपचार गर्दै हुनुहुन्छ । जीविकोपाजर्नका लागि बाख्रापालन पनि सुरू गर्नुभएको छ । कमला फर्केपछि उहाँका श्रीमान् लालबहादुर कामको खोजीमा भारत जानुभएको छ ।

आस्था पोखरेल
आप्रवासी स्रोत केन्द्र परामर्शकर्ता
नेपालगंज उपमहानगरपालिका
सेवा प्रदायक संस्था:
वातावरण तथा ग्रामीण विकास केन्द्र (इन्रूडेक)

स्रोत केन्द्रको सूचनाले ठगिनबाट जोगायो

रौतहटको दुर्गाभगवती गाउँपालिका-४, छतौनाका जाकिर हुसेन र उहाँका तीन साथीहरूले वैदेशिक रोजगारीका लागि माल्दिभ्स जाने निर्णय गर्नुभयो । उहाँहरूले वैदेशिक रोजगारीमा जाने प्रक्रिया भने कुनै आधिकारिक व्यक्ति वा संस्थामार्फत नभई स्थानीय चिनजानकै व्यक्तिमार्फत गर्नुभयो ।

'दलालले तपाईंहरूको भिसा आइसक्यो अब चाँडै नै माल्दिभ्सको होटलमा काम गर्न पाउनुहुनेछ भन्यो र प्रत्येकसँग एक/एक लाख रूपैयाँ माग्यो,' आप्रवासी स्रोत केन्द्र गौरमा वैदेशिक रोजगारबारे बुझ्न पस्दै गर्दा जाकिरले भन्नुभयो, 'त्यसैले पैसा दिनुअघि भिसा लागेको हो वा होइन भनेर यहाँ चेक गर्न आएका हौं ।'

सामी परियोजनाअन्तर्गत २०७८ चैतदेखि गौर नगरपालिका र दुर्गाभगवती गाउँपालिकाका विभिन्न वडा कार्यालयहरूमा घुम्ती आप्रवासी स्रोत केन्द्र सञ्चालन भइरहेको छ । जाकिरले ती घुम्ती केन्द्रमार्फत सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीका लागि सूचना तथा जानकारी पाइन्छ भन्ने थाहा पाएर स्रोत केन्द्रमा पस्नुभएको थियो । सामीले वैदेशिक रोजगारीमा जाने व्यक्तिहरूको उल्लेख्य संख्या भएका जिल्लाका प्रशासन कार्यालय हाताभित्र आप्रवासी स्रोत केन्द्र सञ्चालन गर्दै आएको छ । केन्द्रले सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीसम्बन्धी सूचना तथा जानकारी दिन्छ । साथै, वैदेशिक रोजगारीसँग सम्बन्धित सेवाहरूमा पहुँचका लागि पनि सहजीकरण गर्छ । घुम्ती स्रोत केन्द्रमा आएका व्यक्तिलाई थप सहयोगको आवश्यकता भए गौर प्रशासन कार्यालय हाताभित्र रहेको आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा सिफारिस गर्दछ ।

> "घुम्ती स्रोत केन्द्रले सही समयमै हामीहरूलाई दलालको फन्दामा पर्नबाट बचायो ।"
> उहाँले अरूलाई पनि आफ्नो खुसी बाँड्दै भन्नुहुन्छ,
> "त्यसकारण विदेश जानुअघि सचेत भएर आवश्यक सूचना र परामर्श लिनैपर्छ ।"

वैदेशिक रोजगारीमा जाने तयारीमा रहेका जाकिरले घुम्ती शिविरबारे रिटर्नी स्वयंसेवकबाट थाहा पाउनुभएको थियो । जाकिरको घरमै गएका बेला

रिटर्नी स्वयंसेवकले जाकिरलाई यो जानकारी दिएका थिए । जाकिर २०७८ मंसिर १० गते घुम्ती स्रोत केन्द्रमा पुग्नुभयो । दलालले आफ्नो भिसा लागेको खबर दिएपछि स्रोत केन्द्रले वास्तविकता चेक गरिदिन्छ भन्ने सम्झेर पस्नुभएको हो । करिब एक महिनापछि उहाँ आफ्ना तीन साथीसहित भिसा लागेको हो वा होइन भनेर चेक गर्न जिल्ला प्रशासन कार्यालय गौरस्थित आप्रवासी स्रोत केन्द्र आउनुभयो । सोत केन्द्रले वैदेशिक रोजगार विभागको वेबसाइटमा भिसा चेक गर्ने पोर्टलमा हेऱ्यो तर जाकिरलगायत उहाँका तीनै जना साथीहरूको भिसा लागेको थिएन । 'धन्न घुम्ती स्रोत केन्द्रले बेलैमा हामीलाई सचेत गराएको हुँदा दलाललाई पैसा दिनुअघि भिसा चेक गर्ने निर्णय गऱ्यौं र जोगियौं,' जाकिरले खुसी हुँदै भन्नुभयो, 'नत्र त हामी फसिसकेका थियौं ।'

घुम्ती आप्रवासी स्रोत केन्द्रको सञ्चालन गौर नगरपालिका र दुर्गाभगवती गाउँपालिकाका प्रमुखहरूको समन्वयमा भएको छ । केन्द्र सञ्चालन कुन वडामा कहिले गर्ने भन्नेबारे पनि प्रमुखहरूले तालिका बनाएर दिनुभएको छ । त्यही तालिकाअनुसार घुम्ती केन्द्र सञ्चालन हुँदा प्रचार-प्रसार पनि राम्रो भयो । जाकिरजस्तै २०७९ जेठ महिना सम्ममा ५२ महिलासहित ९२४ जनाले घुम्ती स्रोत केन्द्रबाट वैदेशिक रोजगारीसम्बन्धी विभिन्न जानकारी पाएका छन् ।

जाकिर समयमै सूचना पाएर खुसी हुनुभएको छ । 'घुम्ती स्रोत केन्द्रले सही समयमै हामीहरूलाई दलालको फन्दामा पर्नबाट बचायो,' उहाँले अरूलाई पनि आफ्नो खुसी बाँड्दै भन्नुहुन्छ, 'त्यसकारण विदेश जानुअघि सचेत भएर आवश्यक सूचना र परामर्श लिनैपर्छ । हामी आफैं सचेत भयौं भने ठूलो ठगीको जालबाट बच्न सकिन्छ ।' अहिले जाकिर र उहाँका साथीहरूले कुनै पनि दलालको जालमा पर्नु हुँदैन भन्ने राम्ररी बुझ्नुभएको छ ।

पूजा गिरी
आप्रवासी स्रोत केन्द्र परामर्शकर्ता
गौर नगरपालिका
सेवा प्रदायक संस्थाः माण्डवी

श्रीमान्ले धोका दिए पनि छोरीहरू साथी

दाङको घोराही उपमहानगरपालिका वडा नम्बर १७ निवासी गीता घर्ती (नाम परिवर्तन) स्वागतका लागि फूल लिएर जानुपर्नेमा आफ्नै श्रीमान्लाई पक्राउ गराउन प्रहरीसहित त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल, काठमाडौं पुग्नुभयो । वैदेशिक रोजगारीमा गएका उहाँका ३९ वर्षीय श्रीमान् साउदी अरबबाट नेपाल फर्कंदै हुनुहुन्थ्यो । श्रीमान्लाई धोखाधडी र बेइमानी गरेका कारण पक्राउ गर्न उहाँ विमानस्थल पुग्नुभएको हो ।

१२ वर्षअघि घरसल्लाहमै विदेश पठाएको श्रीमान् विरूद्ध आफैंले प्रहरीमा उजुरी गर्दा नमज्जा लागेको उहाँले सामी परियोजनाकी मनोपरामर्शकर्तालाई बताउनुभयो । 'तर परिस्थिति नै त्यस्तै बन्यो, श्रीमान् लाई पक्राउ गर्नुपर्ने भयो,' गीता भन्नुहुन्छ ।

गीताका श्रीमान्ले दुई छोरी र घरपरिवारको भविष्य उज्ज्वल बनाउन विदेश जाने निर्णय गर्नुभयो । श्रीमान्को योजनालाई गीताले भरपूर साथ दिनुभयो । आफूले छोरीहरु र घर सम्हालेर बस्ने अनि श्रीमान्लाई रोजगारीका लागि साउदी पठाउने निर्णय लिनुभयो । सल्लाहमै उहाँका श्रीमान् साउदीको रियाद भन्ने सहरमा गाडी चलाउने कामका लागि जानुभयो ।

गीताका श्रीमान्ले दुई वर्षसम्म घरमा नियमित पैसा पठाउनुभयो । सम्पर्क पनि गरिरहनुभयो । 'तर बिस्तारै पैसा पठाउने क्रम बन्द गर्नुभयो र उहाँ परिवारको सम्पर्कमा पनि आउन छाड्नुभयो,' गीता भन्नुहुन्छ, 'मैले जति नै चासो राखे पनि, सोधीखोजी गरे पनि त्यसको केही अर्थ रहेन ।'

यसैबीच उहाँका श्रीमान् नेपाल आएर फेरि विदेश नै फर्केको खबर गीताले थाहा पाउनुभयो । घरपरिवारमा नेपाल आएको थाहै नदिई फेरि विदेश गएको थाहा पाएपछि उहाँ छाँगाबाट खसेजस्तै हुनुभयो । 'श्रीमान्ले मलाई त हेर्नुभएन, मेरो माया लागेन, ठीकै छ ! तर आफ्नै नाबालक छोरीहरूको पनि कस्तो माया नलागेको होला ?,' गीताले सुनाउनुहुन्छ, 'यस्तैयस्तै प्रश्नले मलाई रातभरि निद्रा लाग्दैन, रात यसै बित्छ ।'

आफूलाई समस्या बढ्दै गएपछि गीता २०७८ भदौमा जिल्ला प्रशासन कार्यालय हाताभित्र रहेको आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा सहयोगका लागि आउनुभयो । त्यहाँबाट उहाँका श्रीमान्को खोजीका लागि स्रोत केन्द्रले प्रवासी नेपाली समन्वय समिति (पी.एन.सी.सी.) सँग सहजीकरण गर्‍यो । खोजखबर गर्दै जाँदा उहाँका श्रीमान् रियादमै काम गरी बसिरहेको थाहा भयो । उहाँ घर आउन नचाहेको जानकारी पनि पी.एन.सी.सी.ले स्रोत केन्द्रलाई गरायो । गीताले आफ्ना श्रीमान्का

साथीहरूसँग बुझ्दा उहाँ रियादमै रहेको र कमाइ पनि राम्रो रहेको जानकारी पाउनुभयो ।

अब गीतालाई पीर चिन्ता झन् बढ्न थाल्यो । खोजी गर्दै जाँदा श्रीमान्ले घोराहीकै अर्की महिलालाई पैसा पठाउने गरेको गीताले पत्ता लगाउनुभयो । गीताले थाहा पाएजस्तै उहाँका श्रीमान् नेपाल आएर सोही महिलासँगै बसेर साउदी फर्कनुभएको रहेछ । विदेशमा कमाएको पैसाले ती महिलाको छोरालाई जग्गा किनिदिएको समेत गीताले थाहा पाएपछि आफ्ना छोरीहरूको भविष्य के हुने हो भनेर उहाँलाई झनै तनाव भयो ।

'श्रीमान् सम्पर्कमा नआउँदासमेत दैनिक मजदुरी गरेर जेनतेन छोरीहरूको लालनपालन गरें, श्रीमान्ले कमाएको पैसामा अरु नै रमाएको देख्दा साह्रै दिक्क लाग्यो ।' गीताले भन्नुभयो । छोरीहरु ८ र ९ कक्षामा पढ्छन् । पढाइमा पनि राम्रा छन् । पुरस्कार पनि ल्याउँछन् । 'तर बाउले नै नहेरेपछि मैले मात्र कसरी उनीहरूको आवश्यकता पूरा गर्न सक्छु भन्ने चिन्ता लाग्यो,' लामो सुस्केरा हाल्दै गीताले सुनाउनुभयो । उता श्रीमान्को त्यस्तो व्यवहार, यता छोरीहरूको भविष्य अनि घर व्यवहार सम्झेर गीतालाई चिन्ता थपिँदै गयो ।

गीतासँग कुरा गर्दै गएपछि उहाँलाई मनोपरामर्शको खाँचो रहेको मनोपरामर्शकर्ताले थाहा पाए । मनोपरामर्शकर्ताले पहिलो पटक गीतालाई जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा भेटेका थिए । गीताको भावनात्मक अवस्था अवलोकन गरेपछि उहाँमा रहेका भावनात्मक असरहरु कम गर्ने मनोपरामर्श सुरू गर्नुपर्ने परामर्शकर्ताले ठम्याए । अनि, मनोपरामर्शका सेसन सुरू गरे ।

> **"श्रीमान्को साथ त पाइएन, अब कानुनअनुसार जे पाइएला, त्यसमै मन बुझाउँछु । दुई छोरीहरु साथीजस्तै छन् । यिनीहरुलाई दु:ख गरेर भए पनि पढाउँछु ।"**

गीतासँगको ५ औं भेटमा परामर्शकर्ताले समस्याकेन्द्रित विभिन्न प्रश्नहरु, आत्मविश्वास बढाउनका लागि उहाँमा रहेका सकारात्मक पक्ष, दैनिक तनाव व्यवस्थापन कसरी गर्ने भनेर छलफल गरे । गाह्रो, साह्रो पर्दा मद्दत लिने सहयोगी सञ्जालका बारेमा थाहा दिए । सेसनहरु नियमित चलिरहेका छन् । अहिले गीताको आत्मविश्वास बढेको छ । दुई छोरीहरूको लालनपालन गर्न दैनिक मजदुरी पनि गरिरहनुभएको छ । मनोपरामर्श सेवा पनि निरन्तर लिइरहनुभएको छ ।

उता, उहाँका श्रीमान् जिल्ला प्रहरी कार्यालय दाङको हिरासतमा थुनिनुभयो । तर, २० दिनसम्म हिरासतमा बस्दा पनि प्रहरीले र आफन्तले कुराकानी गर्न खोज्दा उहाँका श्रीमान् मौन बस्दा समस्या समाधान हुन सकेन । गीताले अदालतमा अंशबन्डा मुद्दा हाल्नुभयो । गीताका ससुराले दुवै नातिनीहरूको नाममा अंश दिने र छोराले कमाएको पैसाबाट गीतालाई घडेरी किनिदिने सम्झौता गर्नुभयो । त्यही सम्झौताका आधारमा गीताले प्रहरीमा दिएको उजुरी भने फिर्ता लिनुभएको छ ।

श्रीमान्लाई हिरासतबाट छुटाएपछि श्रीमतीसँग मात्र होइन छोरीहरूसँगसमेत उहाँले कुरै गर्नुभएन । उता, गीताका ससुराले प्रहरी कार्यालयमा भएको

सम्झौताअनुसार नभएर अदालतको फैसलाअनुसार मात्र सम्पत्ति पाइने भन्नुभएको छ । गीताका श्रीमान् फेरि सम्पर्कविहीन हुनुभएको छ । 'जति दुःख र मुद्दा लड्नुपरे पनि अब म हिम्मत हार्दिनँ,' गीता दृढताका साथ भन्नुहुन्छ, 'श्रीमान्को साथ त पाइएन, अब कानुनअनुसार जे पाइएला, त्यसमै मन बुझाउँछु । दुई छोरीहरू साथीजस्तै छन् । यिनीहरूलाई दुःख गरेर भए पनि पढाउँछु ।' गीताले अहिले आफूमा आत्मविश्वास बढेको र जस्तोसुकै दुःख पनि सामना गरेर अघि बढ्न सक्छु भन्ने साहस पलाएको बताउनुहुन्छ । 'मलाई अप्ठ्यारो परेको बेला मनको कुरा सुनिदिनुभयो र मन हलुको भयो,' उहाँले आफूलाई साथ/सहयोग मिलेकामा खुसी व्यक्त गर्दै भन्नुहुन्छ, 'मलाई अप्ठ्यारो परेको बेला सहयोग गर्ने मेरा पनि कोही छन् । यसैमा म खुसी छु । अब मलाई एक्लो महसुस हुन छोडेको छ ।'

सुशीला आचार्य
मनोसामाजिक परामर्शकर्ता
घोराही उपमहानगरपालिका, दाङ

तालिम र मिहिनेतले ल्यायो परिवर्तन

तालिम र मिहिनेतले ल्यायो परिवर्तन

रोल्पाको रोल्पा नगरपालिका वडा नं ८ जनकोट निवासी खुमबहादुर डाँगीले पहिलोपटक काठमाडौंमा पाइला टेक्नुभयो । उहाँ सीप सिक्न नै भनेर सामी परियोजना अन्तर्गत ३० दिने तालिम लिन काठमाडौं आउनुभएको हो । वैदेशिक रोजगारीमा जान केही सीप सिकौं भन्ने उहाँको दृढइच्छा थियो । 'फराकिलो र समथर फाँट नहुँदा जीवन निर्वाह गर्न अधिकांशलाई छिमेकी दाङ र प्यूठानमा गएर कृषि मजदुरी गर्नुपर्ने बाध्यता छ,' खुमबहादुरले भन्नुभएको थियो । 'अझै लामो समय काम गर्न परेमा नेपाल वा भारतका ठूला सहर जानुपर्ने अवस्था यथावत् छ ।'

यही अवस्थाबाट उम्केर घरको आर्थिक स्थितिमा सुधार ल्याउन खुमबहादुरले केही समय वैदेशिक रोजगारीमा जाने सोच बनाउनुभयो । उहाँलाई प्लम्बरसम्बन्धी काममा रूचि थियो । गाउँका एकजना दाइको पछि लागेर अलिअलि धारा-पानीको काम पनि गर्नुहुन्थ्यो । कहिलेकाहीँ ग्रामीण खानेपानीको पाइपलाइन खन्नुहुन्थ्यो ।

तर गाउँमा एउटै काम सधैंभरि मिल्दैनथ्यो । जे काम पाइन्छ, त्यही गर्नुपर्थ्यो । कहिलेकाहीँ मेलापात पनि जानुपर्थ्यो । उहाँलाई लाग्थ्यो - यस्तै अवस्थामा रहिरहने हो भने जीवन कसरी चलाउन सकिन्छ ? त्यसैले केही सीप सिक्नुपर्छ भन्ने उहाँको मनमा थियो ।

खुमबहादुरले रोल्पास्थित आप्रवासी स्रोत केन्द्रमार्फत प्लम्बिङ तालिमबारे जानकारी पाउनुभयो र तालिमका लागि आवेदन दिनुभयो । २०२१ फेब्रुअरीदेखि मार्च महिनाबीचमा तालिम थियो । त्यसैमा सहभागी हुन सामीको तालिमप्रदायक एक संस्था सुसन पोलिटेक्निकल इन्स्टिच्युट आउनुभयो । उहाँले कक्षा १० सम्मको अध्ययन पूरा गर्नुभएको छ । व्यावहारिक ज्ञानले उहाँलाई धेरै पाठ सिकाएको छ । तालिम एकदम चनाखो भएर लिनुभयो । मिहिनेत गर्ने उहाँको पहिलेदेखिकै बानी हो ।

तालिम लिँदै गर्दा उहाँले कतारको एउटा कम्पनीमा प्लम्बिङका लागि कामदार मागेको थाहा पाएर प्रतिस्पर्धामा भाग लिनुभयो । तालिमको २० औं दिनमा एउटा म्यानपावरमार्फत कतारको इन्डोकतार प्रोजेक्ट प्राइभेट लिमिटेडमा प्लम्बिङको काममा छनोट हुनुभयो । त्यो कामका लागि मासिक तलब १२ सय कतारी रियाल (करिब ४० हजार रूपैयाँ) तोकिएको थियो । तालिम सकिनुअघि नै भनेको काम र राम्रो तलब पाउने भएपछि खुमबहादुर निकै खुसी हुनुभयो । उहाँ भन्नुहुन्छ, 'विदेशबाट प्लम्बिङ काम गरेर फर्केर आएकाको र म २० दिन तालिम

लिनेको पारिश्रमिक बराबर भनेको सुन्दा सीप राम्ररी सिकाइँदो रहेछ भन्ने विश्वास भयो ।' खुमबहादुरले तालिममा गरेको मिहिनेत देखेर प्रशिक्षक पनि निकै दंग थिए । खुमबहादुरले राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिबाट 'प्लाम्बिङ लेभल १' पनि पास गर्नुभयो ।

> **"विदेशबाट प्लम्बिङ काम गरेर फर्केर आएका र मैले २० दिन तालिम लिएको पारिश्रमिक बराबर भनेको सुन्दा सीप राम्ररी सिकाइँदो रहेछ भन्ने विश्वास भयो ।"**

खुमबहादुर २०२१ अक्टोबरमा कतार गएर उक्त कम्पनीमा काम थाल्नुभयो । कतारमा प्लम्बिङको काम गर्दा नेपालमा तालिममा सिकेको सीप उपयोगी भएको उहाँको भनाइ छ । 'सीप सिकेर आएकाले अहिलेसम्म त मलाई यहाँ काम गर्न खासै गाह्रो भएको छैन,' उहाँ भन्नुहुन्छ । ओभरटाइमसहित गरेर उहाँको मासिक तलब २ हजार रियाल (करिब ६८ हजार रूपैयाँ) पुग्छ । उहाँले आफूले आर्जन गरेको पैसा घरमा आमा-बुवालाई पठाइरहनुभएको छ । घरमा पैसा जम्मा गरेर दाङतिर खेतीयोग्य जमिन किन्ने उहाँको योजना छ ।

तालिम लिन कक्षामा बस्दा उहाँलाई तालिमबाट अब के होला भन्ने हुन्थ्यो । सीप सिकेर परदेशी भूमिमा आएपछि उहाँलाई छर्लंग भयो – हातमा सीप लिएर आएपछि काम गर्दा धेरै सजिलो हुँदो रहेछ ।

'यदि म कुनै सीप नसिकी विदेश आएको भए सायद मेरो सपना अपुरै हुने थियो,' खुमबहादुर भन्नुहुन्छ, 'बिनासीप विदेश आउनु भनेको दुःख पाउनु हो । सीप सिकेर आएपछि काममा मिहिनेत गर्दा राम्रो आम्दानी हुन्छ ।' अब केही वर्ष विदेश बसेर घर-व्यवहार मिलाउने उहाँको योजना छ । त्यसपछि स्वदेश फर्केर प्लम्बिङकै काम गर्ने सोच छ । 'अहिले घरपरिवारलाई खान-बस्न कुनै दुःख छैन,' अब भाइ-बहिनीलाई उच्च शिक्षासम्म पढाउन केही वर्ष यतै बस्छु । त्यसपछि फर्केर आफ्नो देशमै यही काम गर्छु ।'

मञ्जु गुरुङ
तालिम प्रदायक संस्थाः
सुसन पोलिटेक्निकल इन्स्टिच्युट, काठमाडौं

अधियाँ खेत फिर्ता लिएर होम स्टे सञ्चालन

नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व) को मध्यबिन्दु नगरपालिका, वडा नं. ६ भडार बसोबास गर्ने हेउन्ती महतोको १० कट्ठा जमिन थियो । त्यही पनि अरूलाई अधियाँ कमाउन दिएर उहाँका श्रीमान् तिलकराम थारु परदेसिनुभयो । पटकपटक वैदेशिक रोजगारीमा गए पनि परदेशको कमाइले सोचेजस्तो प्रगति हुन सकेन ।

थोरै भए पनि खेती थियो । हेउन्तीको आफ्नै हातमा सिलाइकटाइको सीप पनि थियो । श्रीमान्ले नै दुःख गर्नुपर्दैन भनेपछि उहाँले कुनै आयआर्जनको काम गर्नुभएन । काम सुरू गर्न उहाँलाई श्रीमान्ले नै रोक्नुभयो । मध्यबिन्दु नगरपालिकाले वैदेशिक रोजगारीमा रहेका परिवारका सदस्यहरूका लागि वित्तीय साक्षरता र मनोसामाजिक परामर्श कक्षा सञ्चालन गर्न थालेको हेउन्तीले थाहा पाउनुभयो । कक्षा लिन थालेपछि हेउन्ती र उहाँका श्रीमान् दुवैको विचार फेरियो ।

हेउन्ती महतो कक्षामा नियमित सहभागी हुनुभयो । कुनै दिन पनि उहाँ कक्षामा अनुपस्थित हुनुभएन । उपस्थित नहुने सहभागीहरूलाई पनि उपस्थित हुन प्रोत्साहन गर्नुभयो । कक्षामा सहभागी हुन नपाएका सहभागीहरूलाई सिकाउने तथा व्यापार व्यवसाय गर्न उत्प्रेरित गर्न थाल्नुभयो । 'मैले कक्षामा आएपछि व्यावसायिक योजना बनाएँ र त्यसैअनुसार काम पनि सुरूआत गरें,' हेउन्ती खुसीसाथ भन्नुहुन्छ । सँगसँगै कक्षामा सिकेका विषयहरु श्रीमान् र छोरासँग छलफल गर्न थाल्नुभयो ।

तालिममा सिक्दै उहाँले आफ्नो दैनिक हिसाब राख्न सुरू गर्नुभयो । आफूले राखेको दैनिक हिसाब एकमुष्ठ गरी प्रत्येक महिनाको आम्दानी-खर्च निकाल्नुहुन्थ्यो । त्यो हिसाब-किताबको जानकारी विदेशमा रहेका श्रीमान्लाई पनि दिनुहुन्थ्यो ।

तालिमपछि हेउन्तीले आफ्ना कामका योजना बनाउनुभयो । सर्वप्रथम अधियाँ दिएको १० कट्ठा खेत फिर्ता लिई त्यसमा आफैंले केरा खेती सुरू गर्नुभयो । श्रीमान्को कमाइबाट १ लाख ५० हजार रूपैयाँ र आफूले सिलाइ-कटाइबाट कमाएको ५० हजार रूपैयाँ गरी दुई लाख रूपैयाँ केरा खेतीका लागि लगानी गर्नुभयो । पहिलो वर्ष उहाँले केरा खेतीबाट २ लाख ५० हजार रूपैयाँ आम्दानी गर्नुभयो । सँगसँगै उहाँले कपडापसल पनि सुरू गर्नुभयो । त्यसबाट मासिक २० हजार रूपैयाँ कमाइ हुन थाल्यो । 'श्रीमान्ले पठाउनुभएको धेरैजसो रकम बचत गरेकी छु,' हेउन्ती खुसी व्यक्त गर्नुहुन्छ ।

अब श्रीमान्लाई विदेशबाट फर्काएर सँगै व्यवसाय गर्ने उहाँको योजना छ । अहिले उहाँले आफ्नो

समुदायका ६ जना महिलासँग मिलेर होम स्टे सञ्चालन गर्न थाल्नुभएको छ । होम स्टेमा पाहुनाको आकर्षण बढाउन संग्रहालय स्थापना गर्नुभएको छ । संग्रहालयका लागि केरा खेती गरेको करिब पाँच कठ्ठा जमिन प्रयोग गर्नुभएको छ ।

> **"श्रीमान्को कमाइबाट १ लाख ५० हजार रुपैयाँ र आफूले सिलाइ-कटाइबाट कमाएको ५० हजार रुपैयाँ गरी दुई लाख रुपैयाँ केरा खेतीका लागि लगानी गर्नुभयो ।"**

साथीहरूसँग मिलेर संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयबाट १० लाख रूपैयाँ सहयोग पाउनुभएको छ । श्रीमान्ले वैदेशिक रोजगारीबाट आर्जन गरेको ९ लाख रूपैयाँ पनि लगानी गर्नुभएको छ । कक्षाबाट उहाँसँगै उहाँका ११ वर्षीय छोराले समेत असल वित्तीय आचरण सिक्नुभयो । 'मैले कुनै दिन आम्दानी-खर्चको अभिलेख राख्न बिर्समा मेरो छोराले सम्झाउँछ,' हेउन्तीले भन्नुभयो, 'उसैले समेत हिसाब राख्न सघाउँछ ।' श्रीमतीले सिकेका विषयहरूबारे जानकारी पाउँदा र दैनिक हिसाबको अभिलेख थाहा पाउँदा श्रीमान् पनि खुसी हुनुहुन्छ । श्रीमतीले सुरु गरेको व्यावसायिक काममा उहाँ खुसी मात्र हुनुभएको छैन, अब साउदी अरब छाडेर नेपालमा परिवारसँगै व्यवसायमा लाग्ने योजना बनाउनुभएको छ ।

पूर्णकला वि.क
वित्तीय साक्षरता सहजकर्ता
(बर्दघाट सुस्ता पूर्व)
मध्यबिन्दु नगरपालिका, नवलपरासी
सेवा प्रदायक संस्था:
हिमालयन सामुदायिक विकास मञ्च
(हिकोडेफ)

दैनिक आम्दानी-खर्चको हिसाब राख्न थालेपछि ...

शीलाकुमारी साहका श्रीमान् हरेकृष्ण परदेसिएको १० वर्ष हुन लाग्यो । २०६९ मंसिरमा हरेकृष्ण कमाउनका लागि यूएईको दुबई जानुभयो । उहाँले कमाएको रकम खुरूखुरू घर पठाउनुहुन्थ्यो । तर यता २९ वर्षीया शीलालाई घर चलाउन त्यो पैसाले धौ-धौ थियो । शीला किन र के कारणले बचत भएन भनेर पिरलिरहनुहुन्थ्यो । कारण भने पत्ता लागेको थिएन ।

धेरै मान्छेले ध्यानै नदिने विषयमा थोरै मात्र ध्यान दिने हो भने धेरै परिवर्तन हुन्छ भन्ने प्रमाण हुनुभएको छ- शीला ।

सामी परियोजनाले बर्दिवास नगरपालिका-९, पथलैयामा २०७७ मंसिरमा वित्तीय साक्षरता कक्षा सुरू गऱ्यो । त्यही टोलकी शीलाले पनि श्रीमान् विदेश भएको कारण उक्त कक्षामा बस्ने मौका पाउनुभयो । यो तालिम विदेशमा कार्यरत परिवारका सदस्यलाई लक्षित हो । कक्षामा बसेपछि शीलालाई पाठ्यक्रमका सबै विषय मन परे । सबैभन्दा बढी मन पऱ्यो - दैनिक रूपमा आफ्नो आम्दानी-खर्चको हरहिसाब राख्ने । हरहिसाब राख्न थालेपछि बल्ल शीलाले आफ्नो आम्दानीभन्दा खर्च बढी हुने गरेको पत्ता पाउनुभयो । उहाँले बुझ्नुभयो- पाँच जनाको परिवारको खर्च श्रीमान् एक्लैको कमाइले मात्र चलाउँदा बचत गर्न गाह्रो भएको रहेछ ।

श्रीमान्ले परदेशमा मासिक करिब ३७ हजार रूपैयाँ कमाउनुहुन्छ । ७ कक्षामा पढ्ने छोरा, तीन कक्षा र बाल विकासमा अध्ययन गर्ने छोरीहरूको पढाइ खर्च र घर खर्च त्यही रकमले धान्नुपर्छ, जसको कारण बचत गर्न निक्कै हम्मे थियो ।

> **"सबै खर्च कटाएर हाल महिनामा ४ हजार रुपैयाँ बचत हुन्छ ।" शीला हर्षित हुँदै भन्नुहुन्छ, "वित्तीय कक्षामा नबसेको भए उपलब्धि हुने थिएन ।"**

वित्तीय साक्षरता कक्षामा बस्न थालेदेखि शीलाको आर्थिक अवस्था फेरिँदै गयो । कक्षामा बस्न थालेपछि आफूले सिकेको विषय श्रीमान्लाई पनि फोनमा बताउनुभयो । पहिले खर्च कहाँ भयो भन्ने थाहा नहुँदा श्रीमान् श्रीमतीको झगडासमेत हुन्थ्यो । कक्षामा बसेपछि शीलाले आम्दानी-खर्चको

हिसाब राख्न थाल्नुभयो । अन्य आयस्रोतको बाटो पहिल्याउन सके बचत बढ्ने उहाँलाई पक्का भयो ।

आफ्नो हातमा सिलाइ–कटाइको सीप भएकाले सोही काम सुरू गर्ने बताउनुभयो । श्रीमान्ले खुसी भएर हुन्छ भनेपछि उहाँ आजकल घरमै कपडा सिलाइ–कटाइ गर्नुहुन्छ । उहाँ महिला स्वयंसेवक पनि हो । त्यसबाट कहिलेकाहीँ प्राप्त हुने भत्ताको रकमले पनि सहयोग हुने उहाँ बताउनुहुन्छ । आफ्नो बचत रकमले उहाँले दुईवटा सिलाइ मेसिन किन्नुभएको छ ।

'सबै खर्च कटाएर हाल महिनामा ४ हजार रूपैयाँ बचत हुन्छ,' शीला हर्षित हुँदै भन्नुहुन्छ, 'वित्तीय कक्षामा नबसेको भए यो उपलब्धि हुने थिएन । श्रीमान् विदेशबाट फर्केर आउँदा हामी पहिलेजस्तै खाली हात हुने थियौं ।' अहिले उहाँले लगभग श्रीमान्को सबै कमाइ बचत गर्न सक्नुभएको छ । 'ठूलो काममा (जस्तै जग्गा जोड्न र आपत् पर्दा) मात्र श्रीमान्ले पठाएको रकम खर्चिन्छु, बाँकी काम र दैनिक खर्च आफैंले आम्दानी गरेर पुऱ्याएको छु,' उहाँ भन्नुहुन्छ ।

अब श्रीमान् घर आएपछि स्थानीय बजारमा व्यावसायिक रूपमा सिलाइ–कटाइ सञ्चालन गर्ने शीलाको विचार छ । उहाँले आफ्नो सीपलाई अझ बढाउने र अरूलाई पनि रोजगारी दिने योजना बनाउनुभएको छ ।

पुष्पराज पोखरेल
वित्तीय साक्षरता सहजकर्ता
बर्दिवास नगरपालिका
सेवा प्रदायक संस्थाः
दलित समाज उत्थान समिति नेपाल

वित्तीय साक्षरता कक्षाले कमाउन सिकायो

वित्तीय साक्षरता कक्षाले कमाउन सिकायो

बाँकेको खजुरा गाउँपालिका वडा नम्बर ७ सिन्दुरीकी ३६ वर्षीय अञ्जु रोकामगरको परिवारको जिन्दगी जसोतसो चलेकै थियो । तर ससुरा बुवाको क्यान्सर उपचारका लागि लिएको ऋणको भारी थेग्न परिवारलाई गाह्रो भयो । त्यसपछि त्यही ऋण तिर्न र बुवाको उपचारका लागि उहाँका श्रीमान् धन कमाउन परदेश लाग्नुभयो ।

तीन छोराछोरी, श्रीमतीको साथ छोडेर २०७३ मंसिरमा उहाँ वैदेशिक रोजगारीका लागि साउदी अरब जानुभयो । परदेशमा सोचेजस्तो कमाइ भएन । तैपनि महिनामा करिब ३० हजार रूपैयाँ घर पठाउनुहुन्थ्यो । त्यसले अञ्जुलाई घर खर्च चलाउन, कक्षा १२ र ६ मा पढ्दै गरेका छोराछोरीको पढाइ खर्च धान्न निकै हम्मेहम्मे पर्‍यो ।

आफ्ना छोराछोरी त छँदै छन्, अञ्जुलाई आफ्ना आमाजू र जेठाजुका तीन छोराछोरीको पनि जिम्मेवारी बोक्नुपरेको छ । जेठानी र आमाजू पनि रोजगारीका लागि परदेशमा हुनुहुन्छ । जेठाजुले अत्यधिक मात्रामा मादकपदार्थ सेवन गर्ने भएकाले बालबच्चाको ख्याल गर्नुहुँदैनथ्यो । जेठानी र आमाजू कुवेतमा हुनुहुन्छ । श्रीमान् र परिवारसँग सम्बन्ध नभएकाले छोरालाई माइतमा राखेर आमाजू परदेसिनुभएको थियो ।

अञ्जुलाई आफ्ना श्रीमान्ले पठाएको पैसाले ऋण तिर्न पुग्दैनथ्यो । घर खर्च चलाउन र छोराछोरी पढाउन उहाँलाई निकै गाह्रो परिरहेको थियो । आमाजू र जेठानीले ३/४ महिनामा एक पटक थोरै रकम पठाए पनि निरन्तर नहुँदा सधैं पैसाको अभाव हुन्थ्यो अञ्जुलाई । उहाँले थप आम्दानीको बाटो खोजिरहनुभएको थियो ।

समस्या परेकै बेला उहाँले सामीको वित्तीय साक्षरताबारे थाहा पाउनुभयो । अनि, उहाँलाई वित्तीय साक्षरता तथा मनोसामाजिक परामर्श कक्षामा सहभागी हुने मौका पनि मिल्यो । अञ्जु २०७७ पुस १ गतेदेखि कक्षामा सहभागी हुनुभयो । कक्षामा नियमित रूपमा आउने उहाँले व्यावसायिक खेती गर्दा आफ्नो आयस्रोत बढाउन सक्ने बुझ्नुभयो । सहकारी, संघसंस्था र समूहबाट ऋण निकालेर केही गर्न सकिन्छ भन्ने पनि बुझ्नुभयो । आफ्नो बारीमा तरकारी खेती बढाउने र त्यसलाई बेचेर आम्दानी बढाउने योजना बनाउनुभयो । वित्तीय संस्थाबाट ४० हजार रूपैयाँ ऋण लिनुभयो । त्यसमध्ये २० हजारमा २ वटा बाख्रा किन्नुभयो । अहिले ती बाख्रा चारवटा भएका छन् । तरकारी खेतीलाई अझै बढाउने हिसाबले १५ हजार रूपैयाँ खर्चेर तरकारीको बीउबिजन र मल किन्नुभयो । बाँकी ५

हजारले छोराको स्कुलको शुल्क तिर्नुभयो ।

> **"थोरै पुँजीले पनि आम्दानी बढाउन सकिँदो रहेछ ।"**
> **अञ्जु भन्नुहुन्छ, "श्रीमान् विदेशबाट फर्केर सँगै यही पेसामा लाग्ने इच्छा थियो, जुन अहिले पूरा भएको छ ।"**

अहिले तरकारी बेचेर आम्दानी गर्न थाल्नुभएको छ । एक वर्षभित्र हुर्केका २ वटा खसी बेचेर ३० हजार आम्दानी गर्नुभयो । तरकारी बेचेर मात्र ४ महिनामा २० हजार रूपैयाँ कमाउनुभयो । 'थोरै पुँजीले पनि आम्दानी बढाउन सकिँदो रहेछ,' अञ्जु भन्नुहुन्छ, 'श्रीमान् विदेशबाट फर्केर सँगै यही पेसामा लाग्ने इच्छा थियो, जुन अहिले पूरा भएको छ ।' उहाँका श्रीमान् विदेशबाट फर्केपछि फेरि विदेश जाने सोच बनाउनुभएन । अहिले उहाँ पनि बाख्रापालन र तरकारी खेती गरेर परिवारसँग रमाएर बस्नुभएको छ ।

हाल उहाँको खोरमा ९ वटा बाख्रा पुगेका छन् । तरकारी खेती नियमित छ । अहिले लगभग ३ कट्ठामा तरकारी खेती गर्नुभएको छ । मौसमी तरकारी बेचेर मात्र यो सिजनमा १५ हजार रूपैयाँ कमाउनुभयो । असिना-पानीले तरकारीलाई केही बिगार्‍यो, तैपनि बारीमा तरकारी फलिरहेको छ । त्यसलाई नियमित बेच्नुहुन्छ । 'श्रीमान् वैदेशिक रोजगारीबाट गए सालको कात्तिकमा फर्केपछि मलाई निकै सजिलो भएको छ,' अञ्जु खुसी व्यक्त गर्नुहुन्छ ।

श्रद्धा देवकोटा
वित्तीय साक्षरता सहजकर्ता
खजुरा गाउँपालिका
सेवा प्रदायक संस्थाः
वातावरण तथा ग्रामीण विकास केन्द्र (इन्रूड)

बिमा रकमले जुटायो परिवार पाल्ने हिम्मत

परदेश गएका श्रीमान्को परदेशमै निधन भयो । बुद्धकुमारी बस्नेतको जीवनमा त्योभन्दा ठूलो पीडा अरु के नै हुन सक्थ्यो र ! 'वैदेशिक रोजगारीले त परिवारलाई नै टुहुरो बनायो,' वाक्य पूरा गर्दा नगर्दै बुद्धकुमारीले बरर आँसु झार्नुभयो ।

रौतहटको गुजारा नगरपालिका वडा नम्बर २ बस्नुहुन्छ बुद्धकुमारी । उहाँका श्रीमान् लोकबहादुर बस्नेत २०७६ जेठमा मलेसिया जानुभएको थियो । गरिखान पुग्ने खेती थिएन । स्वदेशमै रोजगारी पनि जुरेन । एक छोरा, दुई छोरी अनि श्रीमतीको जिम्मेवारीले उहाँसँग बिदेसिनुबाहेकको अर्को विकल्प भएन ।

मलेसियामा लोकबहादुरको कमाई पनि राम्रै भैरहेको थियो । समयसमयमा पैसा पठाउनुहुन्थ्यो । एक दिन घरमा सम्पर्क गर्दा आफूलाई सामान्य बिसन्चो भएको बताउनुभयो । जुन दिन घरमा कुरा भएको थियो, त्यसै राति उहाँको मृत्यु भयो । स्वदेश फर्कनै नपाई २०७८ असारमा लोकबहादुर बित्नुभयो । उहाँ बितेको खबर घरसम्म नपुग्दै उहाँका साथीहरुले सामाजिक सञ्जालमा लेखिसकेका थिए । त्यो खबर चन्द्रपुर आप्रवासी स्रोत उपकेन्द्रले पनि सामाजिक सञ्जालमार्फत थाहा पायो ।

स्रोत उपकेन्द्रले जिल्ला प्रशासन कार्यालय गौर हाताभित्र रहेको आप्रवासी स्रोत केन्द्रलाई खबर गर्‍यो । स्रोत केन्द्रले लोकबहादुरको परिवारको खोजी थाल्यो । अकस्मात मृत्युको जानकारीले घरपरिवारमा पर्न सक्ने सम्भावित आघात कम गर्न स्रोत केन्द्रले उहाँको घरपरिवार खोजी गर्‍यो । स्रोत केन्द्रले श्रीमती बुद्धकुमारीको नम्बर पत्ता लगाएर श्रीमान् बितेको जानकारी गरायो । साथै, लोकबहादुरको निधनबाट पुगेको अपूरणीय क्षतिमा गहिरो दुःख व्यक्त गर्दै बुद्धकुमारीलाई वैदेशिक रोजगार बोर्डले दिने आर्थिक सहायता र बिमा रकम पाउने प्रक्रियामा सहयोग गर्ने बतायो ।

काज-किरिया सकिएपछि बुद्धकुमारी आफन्तको साथमा आप्रवासी स्रोत केन्द्र गौर आउनुभयो । उहाँलाई वैदेशिक रोजगारीमा गएका व्यक्तिको मृत्यु भएमा परिवारका सदस्यले वैदेशिक रोजगार बोर्डबाट आर्थिक सहायता र बिमा कम्पनीबाट बिमा रकम पाउनेबारे केही थाहा रहेनछ । स्रोत केन्द्रले आर्थिक सहायता र बिमाबारे उहाँलाई विस्तृत जानकारी गरायो । त्यसका लागि आवश्यक पर्ने सबै कागजपत्रबारे पनि बतायो र ती कागजहरु तयार पार्न सघायो । केन्द्रले उहाँलाई तत्काल प्रक्रिया अघि बढाउन निवेदन दिन भन्यो । उहाँका आफन्तले

उहाँको प्रक्रिया अघि बढाउन सहयोग गर्ने भनेपछि बुद्धकुमारी घर फर्कनुभयो ।

"उहाँलाई वैदेशिक रोजगारीमा गएका व्यक्तिको मृत्यु भएमा परिवारका सदस्यले वैदेशिक रोजगार बोर्डबाट आर्थिक सहायता र बिमा कम्पनीबाट बिमा रकम पाउनेबारे केही थाहा रहेनछ ।"

तीन महिनापछि उहाँको सुनुवाइ के भयो भनेर स्रोत केन्द्रले वैदेशिक रोजगार बोर्डमा सम्पर्क गर्‍यो । तर उहाँको निवेदन बोर्डमा पुगेकै रहेनछ । त्यसपछि स्रोत केन्द्रले बुद्धकुमारीलाई त्यसबारे बुझ्न फोन गर्‍यो । फोन सम्पर्कबाट थाहा भयो, उहाँले आफूले निवेदन नदिई आफन्तको भरमा पर्नुभएछ । स्रोत केन्द्रले निवेदनको रेकर्ड नभेटेपछि, आफन्तले निवेदन दिए-नदिएको खोजीनिधी थाल्यो । बुद्धकुमारीलाई स्रोत केन्द्रमा बोलाएर वैदेशिक रोजगार बोर्डमा सम्पर्क गरी तथ्य बुझ्न सघायो । तर उहाँका आफन्तले प्रक्रिया नै अघि नबढाएर रोकेका रहेछन् ।

त्यसपछि बुद्धकुमारीले आफन्तसँग सबै कागजात फिर्ता लिनुभयो । उहाँलाई वैदेशिक रोजगार बोर्ड र बिमा कम्पनीमा निवेदन पेस गर्न स्रोत केन्द्रले सहयोग गर्‍यो । निवेदन दिएपछि २०७८ असोज १४ गते उहाँको व्यक्तिगत खातामा बिमाबाट १४ लाख रूपैयाँ आयो । बुद्धकुमारीले वैदेशिक रोजगार बोर्डबाट आउने आर्थिक सहायता पनि कुरिरहनुभएको छ ।

बिमाबाट आएको रकमले ६ कट्ठा खेत किन्नुभएको छ । उहाँले गरिखाने खेतबारी केही नभएकाले परिवार पाल्न खेत किनेको बताउनुभयो । 'छोडेर जाने त गए, अब यसैमा खेतीपाती गरेर परिवार पाल्छु,' गहभरि आँसु पार्दै उहाँले भन्नुभयो । स्रोत केन्द्रले उहाँका छोरा-छोरीका लागि वैदेशिक रोजगार बोर्डबाट पाउने छात्रवृत्तिमा पनि सहजीकरण गरिदियो । वैदेशिक रोजगारीका क्रममा ज्यान गुमाएका व्यक्तिका बालबालिकालाई पढ्न वैदेशिक रोजगार बोर्डले छात्रवृत्ति सहयोग गर्छ । हाल दुई छोरा-छोरीले छात्रवृत्तिस्वरूप वार्षिक २० हजार रूपैयाँ पाएका छन् । त्यही सहयोगबाट उनीहरु स्थानीय विद्यालयमा अध्ययन गर्दै छन् ।

सुशीला काफ्ले
आप्रवासी स्रोत केन्द्र परामर्शकर्ता
चन्द्र निगाहपुर नगरपालिका
सेवा प्रदायक संस्थाः माण्डवी

कोभिड-१९ महामारी व्यवस्थापनमा सामी

'म कोरोना भाइरसबाट संक्रमित भएँ भन्ने थाहा पाउनेबित्तिकै छाँगाबाट खसेझैं भएँ,' पोखरा महानगरपालिका-९ का कपिल (नाम परिवर्तन) ले भन्नुभयो, 'छोरा, छोरी र श्रीमतीसमेत संक्रमित भएको रिपोर्ट आउँदा झनै तनाव थप्यो ।' सेप्टेम्बर ९, २०२० मा संक्रमणको रिपोर्ट पाएपछि उहाँ १० दिनसम्म घरभित्र आइसोलेसनमा बस्नुभयो ।

यो समयमा कपिललाई पीर, चिन्ता र उदासीनता थपिँदै गयो । निद्रा नलाग्ने र खान मन पनि नलाग्ने हुन थाल्यो । शरीर कमजोर भएको महसुस गर्न थाल्नुभयो । तनाव कम गर्ने उपायका लागि युट्युब भिडियोहरूसमेत खोज्न थाल्नुभयो । तर त्यो उपाय प्रभावकारी भएन ।

सामीले कोभिड-१९ को संक्रमणका कारण विभिन्न मानसिक तनाव बेहोरेका व्यक्तिलाई मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्छ भन्ने जानकारी कपिलले पोखरा महानगरपालिकामार्फत पाउनुभयो । अनि, सामीको मनोपरामर्श सेवा लिनुभयो । त्यसले उहाँलाई निकै राहत महसुस भयो । 'जब मैले मनोसामाजिक परामर्शकर्तासँग आफ्ना भावना व्यक्त गरें, तब निकै राहत मिलेको अनुभव भयो । श्वासप्रश्वास विधिले त निकै सजिलो महसुस गरायो,' कपिलले थप्दै भन्नुभयो, 'यस्तो महामारीको अवस्थामा मनोसामाजिक परामर्शको निकै महत्व हुने रहेछ ।'

कपिललाई जस्तै समस्या रूपन्देही जिल्ला, सिद्धार्थनगर नगरपालिका पक्लिहवाका ३७ वर्षीय आनन्द (नाम परिवर्तन) लाई पनि भयो । आफ्नै व्यवसाय गरी श्रीमती र दुई सन्तानका साथ आनन्दमय जीवन बिताइरहेका आनन्दलाई आफू संक्रमित भएको स्विकार्न निकै हम्मे पर्‍यो । उहाँले २०७७ भदौ ९ गते सिद्धार्थनगर नगरपालिकाको सिफारिसमा कोरोना परीक्षण गर्नुभएको थियो । कोरोनाको कारण सास फेर्न गाह्रो, शरीर कमजोर, निकै डर, पीर, चिन्ता बढेको र निदाउनसमेत नसकेको भन्दै उहाँले सिद्धार्थनगर नगरपालिकाका स्वास्थ्य संयोजकलाई सम्पर्क गर्नुभयो ।

स्वास्थ्य संयोजकले मनोसामाजिक परामर्श सेवाका लागि सुझाव दिएपछि आनन्दले सामी परियोजनाअन्तर्गतका मनोसामाजिक परामर्शकर्तासँग सम्पर्क गर्नुभयो । परामर्शकर्ताले भर्चुअल माध्यमबाट कुराकानी गरी आनन्दलाई तनाव व्यवस्थापन, श्वासप्रश्वास विधिलगायत अन्य विधिहरु सिकाए । पहिलो परामर्शपछि निद्रा परे पनि आनन्दलाई थप मनोचिकित्सकीय उपचार आवश्यक भएको परामर्शकर्ताले महसुस गरे । त्यो उपचारका लागि उनले जिल्लामा कार्यरत मनोचिकित्सककामा सिफारिस गरे ।

सामीले कोरोनाको समयमा तीनै तहको सरकार तथा सम्बन्धित निकायहरूसँग समन्वयमा वैदेशिक रोजगारीसँग सम्बन्धित घरपरिवार मात्र नभएर अरूहरूलाई समेत मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गरेको थियो । महामारीबाहेकको सामान्य अवस्थामा सामीले वैदेशिक रोजगारीसँग सम्बन्धित घरपरिवार का सदस्यलाई मनोसामाजिक परामर्श सेवा दिने गर्छ । सामीले मानसिक चिन्ता र आघातमा परेका व्यक्ति, मानसिक रूपमा विक्षिप्त तथा कुनै अवस्थामा आत्महत्या गर्ने सोचसम्ममा पुगेका व्यक्तिहरूको मानसिक आवस्थामा सुधार ल्याई जीवनप्रति मोह जगाउने काम गर्दै आएको छ । गम्भीर प्रकृतिका मनोसामाजिक उपचार आवश्यक पर्ने बिरामीहरूलाई स्वास्थ्य निकायहरूमा सिफारिससमेत गर्छ ।

कोभिड-१९ महामारीको अवस्थामा सामीले विभिन्न सरकारी निकायहरूले स्थापना र व्यवस्थापन गरेका होल्डिङ सेन्टर, क्वारेन्टिन र आइसोलेसन सेन्टरहरूमा गई प्रशिक्षित परामर्शकर्ताहरूद्वारा मनोसामाजिक परामर्श सेवा उपलब्ध गराएको थियो । ती सेन्टरहरु मनोसामाजिक परामर्श सेवा साझेदार, मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र (सी.एम.सी.) नेपालको सहयोगमा सञ्चालन गरिएको थियो ।

त्यसैगरी, सामीले महामारीको समयमा सञ्चारमाध्मम बाट वैदेशिक रोजगारी (खासगरी खाडीका देशहरु र मलेसिया) मा समस्या भोगेका कामदारहरूका मुद्दाहरु निरन्तर उठायो । वैदेशिक रोजगारीबाट फर्केका कामदार र वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित घरपरिवारले भोग्नुपरेको विभेद र लाञ्छनाविरूद्ध निरन्तर सचेतीकरण कार्यक्रमसमेत गऱ्यो ।

सामीले लकडाउन तथा निषेधाज्ञाको बेलासहित कोरोनाको समयमा कुल ३८१४२ व्यक्तिलाई मनोसामाजिक परामर्श सेवा दियो । आप्रवासी स्रोत केन्द्रहरूले कोराना महामारीको बेला टेलिफोनमार्फत सेवा प्रदान गरे । स्रोत केन्द्रहरूले खासगरी महामारीबाट सिर्जित विभिन्न समस्यामा परेका कामदार तथा तिनीहरूका परिवारका सदस्यहरूलाई आवश्यक सूचना, जानकारी, परामर्श प्रवाह गरेका थिए । त्यस्तै, विदेशबाट शव झिकाउन, रोजगारी गुमाएका, पारिश्रमिक नपाएका कामदारका समस्या समाधानका लागि स्रोत केन्द्रहरूले सहजीकरण गरे ।

सामीले परिवर्तित अवस्थामा आप्रवासी स्रोत केन्द्रका परामर्शकर्ताहरूको कार्यसम्पादनमा क्षमता अभिवृद्धिका लागि भर्चुअल माध्यमबाट तालिम दिएको थियो । यही अवधिमा सामीले वैदेशिक रोजगारीसम्बन्धी समस्यामा परेकाहरूलाई न्यायमा पहुँच दिलाउन सहजीकरण गऱ्यो । त्यसैगरी, गन्तव्य मुलुकमा समस्यामा परेका कामदारको समस्या समाधान गर्न सामीले सहजीकरणसमेत गरेको थियो ।

संगीता रिजाल
इन्फरमेसन एन्ड नलेज म्यानेजमेन्ट अफिसर
परियोजना सहयोग इकाई
सामी/हेल्भेटास

स्रोत केन्द्रको सहजीकरणमा जेलमुक्त

स्रोत केन्द्रको सहजीकरणमा जेलमुक्त

कमाउन गएका श्रीमान् साउदी अरबमा जेल परेको खबरले कैलालीको धनगढी उपमहानगरपालिका वडा नम्बर १८ बस्ने ३६ वर्षीया कमला रामजाली छाँगाबाट खसेजस्तो हुनुभयो । श्रीमान्लाई जेलबाट छुटाउन धेरै रकम तिर्नुपर्ने खबर पाएपछि उहाँलाई झन् समस्या थपियो ।

उहाँका श्रीमान् नारायण रामजाली २०७४ को माघमा साउदी अरब जानुभएको थियो । साउदीको एक एयरपोर्टमा सुरक्षा गार्डको काम गर्ने नारायण, त्यहाँ पुगेको एक वर्ष पुग्नै लाग्दा जेल पर्नुभयो । उहाँको ड्युटीको समयमा २० हजार रियाल (करिब ६ लाख ५६ हजार नेपाली रूपैयाँ बराबरको रकम)[२] चोरी भएछ । कम्पनीले आफ्नो डिउटी राम्ररी नगरेको उहाँमाथि आरोप लगाएर हर्जानास्वरुप एक लाख ५५ हजार रूपैयाँ तिर्नुपर्ने निर्णय सुनायो । उक्त रकम तिर्न नसक्ने भएपछि उहाँ जेल पर्नुभयो ।

श्रीमान् छुटाउन १ लाख ५५ हजार रूपैयाँ जरिवाना तिर्नुपर्ने खबरले मन गह्रुङ्गो भयो । 'खबर सुन्दा मनमा अनेक कुरा खेल्न थाले । यति धेरै पैसा कहाँबाट जुटाउने ?' उहाँले चिन्तित हुँदै भन्नुभयो, 'श्रीमान् जेल परेको खबर समाजका मान्छेले थाहा पाए के होला ? अनि, हामीले कसैलाई थाहै नदिई छुटाउने प्रयास थाल्यौं ।'

साउदीमै काम गर्ने एक जना भारतीयले 'पैसा पठाउनुस् म छुटाइदिन्छु' भनेपछि उहाँले ऋण खोज्न लाग्नुभयो । ऋण खोजेर २०७५ को चैतमा १ लाख ५५ हजार रूपैयाँ पठाउनुभयो । ती भारतीयले पैसा पाए । पैसा पाएपछि नारायणलाई जेलबाट छुटाउनु त के कुरा, आफैं सम्पर्कविहीन भए । आफन्तबाट लिएको ऋण त्यतिकै खेर गयो । कमलाले श्रीमान्लाई जेलमुक्त गराउन सक्नुभएन । त्यसले उहाँमा पीर र चिन्ता बढ्दै गयो । चिन्ताले उहाँ मानसिक रुपमा पनि कमजोर हुँदै जानुभयो ।

> "गर्दै नगरेको दोष बोकेर जेल बस्नुपर्‍यो । जेलमै बस्दा भिसाको म्याद पनि सकियो ।"

समस्या परेको थाहा पाएर एक दिन सामी परियोजनाका रिटर्नी स्वयंसेवकले उहाँलाई भेटे ।

२. यहाँ १ रियाल बराबर ३४ रूपैयाँको दर उल्लेख गरिएको छ । यो मुद्रा विनिमयदर मिति अनुसार फरक पर्न सक्छ ।

स्वयंसेवकले आफ्नो भेटको उद्देश्य र आफूले गर्ने कामबारे बताए । उहाँ रून थाल्नुभयो । सबै कुरा सुनेपछि आप्रवासी स्रोत केन्द्रले उहाँलाई सहयोग गर्ने बतायो ।

त्यसपछि कमलाले आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा २०७७ सालको मंसिर महिनामा विस्तृत विवरणसहित केस दर्ता गराउनुभयो । स्रोत केन्द्रले समन्वयका लागि यो केसलाई प्रवासी नेपाली समन्वय समिति (पी.एन.सी.सी.) मा रेफर गऱ्यो । पी.एन.सी.सी.ले साउदी अरबमा बुझ्दा नारायण साउदीको जेद्धा सहरको जेलमा रहेको थाहा भयो । उहाँ जेलमुक्त हुन ५ हजार रियाल (करिब १ लाख ५५ हजार नेपाली रूपैयाँ) तिर्नुपर्ने नै रहेछ ।

त्यसपछि श्रीमान्लाई जेलबाट छुटाउन उहाँले पुनः ऋण खोजेर स्रोत केन्द्र र पि.एन.सी.सी.को सहजीकरणमा परराष्ट्र मन्त्रालयमार्फत साउदीस्थित नेपाली दूतावासमा पठाउनुभयो । दूतावासले प्रक्रिया अगाडि बढायो र उहाँ जेलमुक्त हुनुभयो । २ वर्ष साउदीमा जेल जीवन बिताएर नारायण २०७८ असोजमा नेपाल फर्कनुभयो । 'गर्दै नगरेको दोष बोकेर जेल बस्नुपऱ्यो । जेलमै बस्दा भिसाको म्याद पनि सकियो,' नारायण भन्नुहुन्छ, 'बल्लबल्ल घर फर्किन सफल भएँ, अब त विदेश जाँदिनँ ।' अहिले उहाँ कुखुरापालन र कृषि कर्ममा व्यस्त हुनुभएको छ ।

केशरी चौधरी
आप्रवासी स्रोत केन्द्र परामर्शकर्ता
धनगढी उपमहानगरपालिका, कैलाली
सेवा प्रदायक संस्थाः
उद्यमशीलता र रोजगारीका लागि
तालिम र परामर्श केन्द्र (ट्रेस) प्रा.लि.

परामर्शले दियो साहस

आफ्नो सन्तानको सुनौलो भविष्य निर्माण गर्ने उद्देश्य लिएर दरिमायाका श्रीमान् वैदेशिक रोजगारका लागि कतार जानुभयो । ९ वर्षदेखि वैदेशिक रोजगारमा जाने-आउने गरेका श्रीमान्सँग दरिमायाको सम्बन्धमा खटपट हुन थाल्यो ।

पछिल्लो पटक विदेश गएपछि श्रीमान्ले फोन सम्पर्क नगर्ने, पैसा नपठाउने र श्रीमतीले फोन गर्दा पनि रिसाउने, झर्कने, बोल्न नखोज्नेजस्ता व्यवहार देखाउन थाल्नुभयो । दरिमायालाई श्रीमान्को यस्ता व्यवहारले पीर-चिन्ता हुन थाल्यो । मीठो सपना बुनेर श्रीमती र छोरालाई गाउँबाट सहरमा राखेर विदेश गएका श्रीमान्को यस्तो व्यवहारले दरिमाया छटपटिन थाल्नुभयो ।

सामान्य लेखपढ गर्न पनि गाह्रो हुने उहाँलाई एक दिन आफ्नो भाइले भिनाजुको गलत व्यवहारबारे बताउनुभयो । 'दिदी ! भिनाजुको त अर्को महिलासँग सम्बन्ध रहेछ' भन्दै फेसबुकमा फोटो देखाउनुभयो । त्यसपछि दरिमायालाई छाँगाबाट खसेजस्तै भयो । फेसबुकमा श्रीमान्सँग अर्की महिलाको फोटो, उनीहरूको कमेन्ट्स र स्टाटस भाइले पढेर सुनाउँदा दरिमायालाई निकै पीडा भयो ।

दरिमायाले आफ्नो पीडालाई एकातिर राखेर श्रीमान् र उक्त महिलालाई धेरै पटक सम्झाउने कोसिस गर्नुभयो तर उहाँहरूमा कुनै परिवर्तन भएन । उल्टै दरिमायालाई नै गालीगलौज गर्न थाल्नुभयो । यस्तो व्यवहारले दरिमायालाई पीडा हुन थाल्यो । बिस्तारै उहाँलाई खान मन नलाग्ने, निन्द्रा नलाग्ने, आत्मबल कमजोर हुने, रून मन लाग्ने, मरौं मरौंजस्तो हुन थाल्यो । 'निद्रा नलागेपछि रातभरि रोएर सिरानी भिज्न थाल्यो,' दरिमायाले पीडा सुनाउनुभयो । छोराले थाहा नपाउने गरी रूँदा पनि बिहान उठ्दा छोराले 'तपाईंको आँखा किन यस्तो भएको ?' भनी सोध्दा उहाँ झन् दुःखित हुनुहुन्थ्यो ।

श्रीमान्ले पैसा पठाउन छाडेकाले उहाँलाई कोठा भाडा तिर्नसमेत गाह्रो हुन थाल्यो । छोरालाई पेटभरि खान दिन नै हम्मे भएको बेला कसैले कोठामा मासु पकाएको देखेर छोराले मासु खाने कुरा गर्दा उहाँलाई सही नसक्नु पीडा हुन्थ्यो । 'सबैले मासु खान्छन्, तपाईंले कहिल्यै मासु ल्याउनुहुन्न आमा ? भनेर छोराले सोध्दा मुटु फुट्ने गरी दुख्थ्यो,' दरिमाया पीडा व्यक्त गर्नुहुन्छ तर उहाँसँग कुनै जवाफ थिएन । भन्नुहुन्छ, 'खालि श्रीमान्प्रति रिस उठ्थ्यो र अब म के गरौं, कहाँ जाऊँ भनेर छटपटिन्थें ।'

श्रीमान्को त्यस्तो व्यवहार देखेर दरिमायाले कतारबाट नेपाल फिर्ता ल्याउने सोचाइ बनाउनुभयो । श्रीमान् झिकाउन उहाँ जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा उजुरी

दिन जानुभयो । प्रहरीले उहाँलाई आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा सिफारिस गऱ्यो । स्रोत केन्द्रले दरिमायाको सबै अवस्था बुझेर मनोसामाजिक परामर्शकर्तासँग भेट गरायो । परामर्शकर्ताले उहाँलाई मनोपरामर्शको आवश्यकता परेको थाहा पाए । अनि, दरिमायाले मनोपरामर्श सेवा सुरू गर्नुभयो ।

"कावासोती गएर के औषधि खानुभयो दिदी ?" भाइले खुसी हुँदै दिदीलाई सोध्नुहुन्छ ।

मनोपरामर्शकर्ताले सुरूको भेटमा उहाँसँग स्वहेरचाहको विषयमा छलफल गरे । परामर्शकर्तासँग आफ्ना पीडा व्यक्त गर्दा प्रत्येक शब्दमा उहाँ भक्कानो छोडेर रूने गर्नुहुन्थ्यो । बिस्तारै उहाँमा भएका समस्याका आधारमा परामर्शकर्ताले विभिन्न विधिहरु प्रयोग गर्दै सल्लाह दिए । परामर्श निरन्तर चलिरह्यो । छैटौं पटकसम्मको परामर्शपछि दरिमायामा चिन्ता कम हुन थालेको थियो । उहाँले मन हलुंगो भएको सुनाउनुभयो । पहिलाका भेटमा रोएर पीडा व्यक्त गर्ने उहाँ पछि कुरा गर्न थाल्नुभयो । 'मेरा लागि मै नै सबथोक रहेछु । म खुसी रहने वा दुःखी हुने निर्णय मेरै हातमा रहेछ भन्ने बुझें,' छैटौं परामर्शपछि उहाँले मन दह्रो भएको सुनाउनुभयो ।

सुरूसुरूका परामर्शको क्रममा निद्रा लाग्ने औषधि माग्नुभएकी दरिमाया आजकल मज्जाले निदाउनुहुन्छ । रातिको १२/१ बज्दा पनि नसुत्ने दिदीमा आएको यो परिवर्तन देखेर उहाँका भाइ पनि खुसी हुनुहुन्छ । 'कावासोती गएर के औषधि खानुभयो दिदी ?' भाइले खुसी हुँदै दिदीलाई सोध्नुहुन्छ ।

सधैंभरि श्रीमान्को सम्झना र पर्खाइले दरिमायालाई चिन्तित बनाएको थियो । आजभोलि उहाँलाई आफूलाई पीडा दिने व्यक्तिको चिन्तामा महत्वपूर्ण समय खेर फालेकी रहेछु भन्ने महसुस भएको छ । अब उहाँले आफ्नै पौरखले स्वाभिमानका साथ छोरा हुर्काउने र पढाउने सोच बनाइसक्नुभएको छ । अहिले उहाँ ३ ठाउँ (स्थानीय मेडिकल, विद्यालयको क्यान्टिन र पसल) मा सहयोगीको काम गरिरहनुभएको छ । सबै ठाउँमा हाँसीखुसीसाथ खट्नुभएको छ ।

विमला श्रेष्ठ
मनोसामाजिक परामर्शकर्ता
कावासोती नगरपलिका, (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)
सेवा प्रदायक संस्थाः
हिमालयन सामुदायिक विकास मञ्च (हिकोडफ)

सीपले पूरा गर्दै छ राम्रो कमाउने सपना

लमजुङको दूधपोखरी गाउँपालिका निवासी २१ वर्षीय विराट गुरूङ हाल युनाइटेड अरब इमिरेट्सको दुबईस्थित म्याकडर्मट मिडल इस्ट, इन्क (Mcdermott Middle East, Inc) नामक कम्पनीमा स्काफोल्डिङको काम गर्नुहुन्छ । एस.एल.सी पूरा गर्नुभएका विराटले आफू ठूलो भएर राम्रो कमाइ गर्ने सोच सानैदेखि बनाउनुभएको थियो । घरको आर्थिक अवस्थाको कारणले उहाँमा त्यो सोचाइ आउँथ्यो । 'तर मैले सीप सिकेर काम गर्छु र अनि राम्रो कमाइ गर्छु भन्ने सोचेको थिएँ,' विराट भन्नुहुन्छ ।

घरको आर्थिक अवस्था कमजोर थियो । बुवा एक जनाको कमाइले घर खर्च चलाउन पनि हम्मे-हम्मे पर्थ्यो । अहिले छोराको कारण अवस्था फेरिएकामा विराटका बुवा हर्षित हुनुहुन्छ । 'पहिला घरमा राम्रो खान-लाउन चाडपर्व नै कुर्नुपर्ने अवस्था थियो,'

विराटका बुवा भन्नुहुन्छ, 'विराटले कमाउन थालेदेखि हाम्रो आर्थिक अवस्थामा सुधार आएको छ ।'

विराटको कसरी यस्तो प्रगति भयो ? यसको कहानी लामै छ । विराटले स्काफोल्डिङको कामबाट आफन्तहरूले राम्रै कमाएको देखेकाले उहाँले पनि त्यो तालिम लिने निर्णय गर्नुभयो । विदेशमा कार्यरत उहाँको काकाले पनि स्काफोल्डिङ तालिम लिन प्रोत्साहन गर्नुभयो । अनि, साथीभाइसँग जानकारी लिएर उहाँ सामीको सीप विकास तालिमप्रदायक साझेदार संस्था सुसन पोलिटेक्निकल इन्स्टिच्युट पुग्नुभयो ।

विराटले सन् २०१९ को मार्च–अप्रिलमा सामीअन्तर्गतको निःशुल्क खाने-बस्ने सुविधासहितको ३० दिने स्काफोल्डिङ तालिम लिनुभयो । तालिममा उहाँले स्काफोल्डिङमा हुने विभिन्न टावरहरू, क्यान्टिलिभर र कपलक् (फलामको खट बनाउँदा सुरक्षित तरिकाले पाइपहरू जेड्ने विधि) सिस्टमसम्बन्धी कामहरू सिक्नुभयो । तालिमको बीचमा दिइने जीवनोपयोगी (soft skill) कक्षाबाट पनि वैदेशिक रोजगारीमा जानुअघि, गइसकेपछि गर्नुपर्ने काम र प्रक्रियाबारे पनि उहाँले जानकारी पाउनुभयो । 'कक्षामा परिवार व्यवस्थापन र स्वास्थ्यसम्बन्धी धेरै उपयोगी जानकारी पाएँ,' विराट भन्नुहुन्छ ।

तालिमको सिलसिलामा म्यानपावर कम्पनीमार्फत दुबईबाट म्याकडर्मट कम्पनीको अन्तर्वार्ता टोली आएको उहाँले थाहा पाउनुभयो । अन्तर्वार्तामा सफल भए मासिक ११०० सय दिह्राम (करिब ३७ हजार रूपैयाँ) पारिश्रमिक पाइने पनि विराटले थाहा पाउनुभयो । उहाँले अन्तर्वार्ता दिनुभयो । लगत्तै रिजल्ट आयो– उहाँ पास हुनुभयो । अनि, दुबई कामका लागि जानुभयो ।

आफूले भनेजस्तै काम पाएको हुँदा थप हौसला बढ्दै गयो । दुबई पुगेर काम सुरू गर्नुअघि उहाँले कम्पनीबाटै एक-हप्ते व्यवसायजन्य सुरक्षासम्बन्धी तालिम, र भेलोसी (velosi) उचाइमा काम गर्नका लागि दिइने तालिम) लिने मौका पनि पाउनुभयो । विराटका अनुसार सुरू-सुरूमा काम गर्ने क्रममा केही समय त अग्लो उचाइमा काम गर्नुपर्दा असहज महसुस हुन्थ्यो तर बिस्तारै बानी पर्दै गयो ।

केही महिना काम गरेपछि उहाँले सोही कम्पनीमा अफसोरमा कामदार चाहिएको जानकारी पाउनुभयो । अफसोर भनेको समुद्रमा ग्यास प्लान्टमा काम गर्नु हो । गाउँमा छँदा जानी–नजानी हिन्दी र अंग्रेजी भाषा बोलेको, उकाली–ओराली हिँडेको, खोलानालामा पौडी खेलेको अनुभवले उहाँले अफसोरमा काम गर्ने आँट गर्नुभयो । र, काम गर्ने मौका पनि पाउनुभयो ।

स्काफोल्डिङको तालिम लिंदा सिकेका टेक्निकल शब्दहरु जस्तै पीपीई, टुलबक्स टक र कपलकको ज्ञानले काम गर्न सहज बनायो ।

अफसोरमा काम गर्नुअघि कम्पनीले एक-हप्ते तालिम दियो । तालिममा फायर फाइटिङ, स्विमिङ, प्राथमिक उपचार, एचटूएस (केमिकलका कारण हुने जोखिम/दुर्घटनाबाट बच्न सिकाउने तरिका) सिक्नुभयो । त्यति मात्र होइन हेलिकप्टर अन्डरवाटर स्केप एन्ड सी सर्भाइभल कोर्स (समुद्रमा काम गर्दा

आइपर्ने जोखिमको समयमा आफू बचेर निक्लने वा सकेको अवस्थामा अरूलाई उद्धार गर्ने सीप), लगायत सिक्न पाउनुभयो । केही समय अफसोरमा काम गर्नु उहाँलाई चुनौतीपूर्ण नै रह्यो ।

उचाइ बढी भएको खण्डमा काम गर्दै जाँदा आफ्नो ज्यानै जान सक्ने, हाइड्रोजन ग्यास लिक हुँदा काममा असर पर्ने, सामानहरु खसेर आफू वा अरूलाई लाग्न सक्ने समस्या हुन सक्थ्यो । कहिलेकाहीँ सिग्नल गलत हुँदा एक ठाउँको सामान अर्को ठाउँमा पुग्न सक्ने, डुंगामा खराबी हुँदा काम गर्न अप्ठ्यारो हुने, पानीको छाल वा हावाहुरी ठूलो आउँदा र पानी धेरै पर्दा पनि काममा समस्या आउने हुन्थ्यो । उहाँले बिस्तारै त्यहाँ काम गर्दै सिक्दै जानुभयो । स्काफोल्डिङको तालिम लिंदा सिकेका टेक्निकल शब्दहरू जस्तै पीपीई, टुलबक्स टक र कपलकको ज्ञानले काम गर्न सहज बनायो ।

अहिले विराट कामको सिलसिलामा दुबईबाट साउदी अरब पुग्नुभएको छ । अफसोरमा काम गर्दा तलब बढी हुने भएकोले विराटले मासिक ९० हजार रूपैयाँसम्म घर पठाउनुहुन्छ । कम्पनीको मापदण्डअनुसार केही महिना अफसोरमा काम गरेपछि केही समय इनसोरमा (उस्तै काम जमिनमा फर्किएर गर्ने) काम गर्नुपर्छ । उहाँले पनि त्यसरी नै काम गर्नुभएको छ ।

विराटले आफ्नो काम गराइबाट पारिश्रमिक बढ्दै गएको परिवारलाई जानकारी गराउनुभएको छ । इनसोरमा काम गर्न मासिक ११०० सय दिह्राम[3] हुन्छ र बर्सेनि १०० दिह्रामका दरले तलब बढ्छ । अनि, त्यसमा ग्रेड थपिँदा अब मासिक १६०० सय दिह्राम (करिब ५४ हजार रूपैयाँ) पुग्छ ।

विराटको कमाइबाट अहिले उहाँको परिवारले गाउँमा राम्रो घर बनाएका छन् । विराटका बुवालाई नसोचेको सपना पूरा भएजस्तो लागेको छ । 'आफ्नै गाउँमा मान, सम्मान, र इज्जतका साथ बसिएला भन्ने सोचेकासम्म थिएनौं', विराटको बुवाले हर्ष बाँड्दै भन्नुहुन्छ, 'विराटकै कमाइबाट जिल्लाको बजारमा पनि घडेरी लिइसकेका छौं, अवस्था अनुकूल रहे अर्को सालसम्म त्यहाँ पनि घर बनाउँछौं ।'

निकेश गुरुङ
तालिम संयोजक
तालिम प्रदायक संस्थाः
सुसन पोलिटेक्निकल इन्स्टिच्युट, काठमाडौं

३. यहाँ १ दिह्राम बराबर ३४ रूपैयाँको दर उल्लेख गरिएको छ । यो मुद्रा विनिमयदर मिति अनुसार फरक पर्न सक्छ ।

गरिबीको चक्र बुझेपछि फेरियो जीवन

गरिबीको चक्र बुझेपछि फेरियो जीवन

१४ वर्षको छोरा बितेसँगै जीवनप्रतिको मोह सेलायो ४७ वर्षीया हीरा थापाको । बागलुङ, काठेखोला गाउँपालिकाकी हीराको जेठो छोराको निधनपछि उहाँको जीवन पनि अँध्यारो भयो ।

एकातिर छोरा गुमाउनुको पीडा, अर्कातिर श्रीमान् परदेशमा, अनि १० वर्षको सानो छोराको पालनतालनको पीर थेग्न हीरालाई गाह्रो भयो । 'श्रीमान् कतारमा काम गर्नुहुन्छ । नेपाल बोलाऊँ भने मुखमा माड कसरी लाउनू ?' हीरा वेदना पोख्नुहुन्छ, 'एक्लै पीरको भारी बोक्न सजिलो भएन र सुर्ती मेरो सहारा बन्यो ।' स्वदेशमा उहाँको आम्दानीको बाटो थिएन, तैपनि मासिक ६ सय रूपैयाँ त सुर्तीसेवनमै खर्चिन थाल्नुभयो । बीचमा उहाँले धेरै पटक सुर्ती छाड्ने कोसिस गर्नुभयो तर सक्नुभएन ।

सुरक्षित आप्रवासन (सामी) परियोजनाले सञ्चालन गरेको वित्तीय साक्षरता तथा मनोसामाजिक परामर्श कक्षा लिन उहाँले पनि सुरू गर्नुभयो । २०७६ को अन्ततिर उहाँले कक्षा सुरू गर्नुभएको थियो । त्यो कक्षामा बसेपछि भने उहाँको सोच र व्यवहार दुवै फेरियो ।

विदेशबाट प्राप्त हुने पैसाको सही सदुपयोग गर्नेबारे ज्ञान–सीप पाइन्छ भन्ने सुनेर उहाँ वित्तीय साक्षरता कक्षामा सहभागी हुनुभएको थियो । कक्षामा बसेपछि उहाँले सैद्धान्तिक र व्यावहारिक ज्ञान सिक्न थाल्नुभयो । 'बचत के हो, यसको उपयोग कसरी गर्ने र खर्च कसरी घटाउने भन्नेबारे मैले धेरै सिकें,' हीराले भन्नुभयो, 'दैनिक आम्दानी र खर्चको टिपोट राख्न थालेपछि पहिलो कदमको रूपमा सुर्ती छाडें । सोचेकी पनि थिइनँ कि यसरी लत लागेपछि पनि छोड्न सकिन्छ भनेर ।'

सुर्ती छाड्न सकेकामा उहाँ आफैं अचम्मित हुनुभएको छ । सुर्ती छाडेकामा अहिले गर्व छ । हीरा आफ्ना टोलछिमेकका दिदीबहिनीलाई पनि यो लत छाड्न उत्प्रेरित गर्नुहुन्छ ।

सुर्तीसेवन छाड्ने अठोटसँगै उहाँले कक्षामै बसेपछि व्यावसायिक पशुपालक कृषक बन्ने अठोट पनि लिनुभयो । २०७७ फागुनमा व्यवसाय सुरू गर्न गाउँकै सहकारीबाट ३० हजार रूपैयाँ ऋण लिनुभयो । सोही ऋणबाट १० वटासम्म बंगुर अट्ने खोर बनाउनुभयो । २ वटा बंगुरका पाठाबाट व्यवसाय सुरू गर्नुभयो । अहिले उहाँको खोरमा ७ वटा पाठा र २ वटा माउ गरी ९ वटा बंगुर छन् ।

बंगुरपालनको आम्दानी हीराले गाउँकै सहकारीमा जम्मा गर्नुहुन्छ । त्योसँगै हीराले पहिला दैनिक

"दैनिक आम्दानी र खर्चको टिपोट राख्न थालेपछि पहिलो कदमको रूपमा सुर्ती छाडें । सोचेकी पनि थिइनँ कि यसरी लत लागेपछि पनि छोड्न सकिन्छ भनेर ।"

सुर्तीमा खर्च गर्ने २० रूपैयाँ पनि सहकारीमा बचत गर्नुहुन्छ । वित्तीय साक्षरता तथा मनोसामाजिक परामर्श कक्षामा बसेदेखि हालसम्म सुर्तीको बचत भनेर १३ हजार रूपैयाँ जम्मा गरिसक्नुभएको छ । 'मेलै एउटा छोरा त गुमाएँ, अब अर्को छोराको भविष्य अन्धकार बनाउन चाहन्नँ,' हीरा आफ्नो दृढता सुनाउनुहुन्छ, 'यसलाई उचित शिक्षा र संस्कार दिन्छु । कुलतबाट जोगाउँछु ।'

३० हजार रूपैयाँबाट सुरू गरेको उहाँको व्यवसाय एक वर्षको दौरानमा करिब २ लाख रूपैयाँ बराबरको बनेको छ । हीरा, अब त्यही पैसा लगानीमा वृद्धि गरी ठूलो बंगुरपालन फर्म नै खोल्ने योजनामा हुनुहुन्छ । फर्ममा उत्पादित बंगुर तथा त्यसका पाठाहरु केही स्थानीय बजारमा र केही बाग्लुङ बजारमा बिक्री हुने गरेको उहाँ बताउनुहुन्छ ।

१५ वर्षदेखि वैदेशिक रोजगारीमा रहनुभएका उहाँका श्रीमान्ले पनि घर फर्किने विचार गर्नुभएको छ । घर फर्केर हीराले हिम्मत र मेहनतका साथ गरेको यही व्यवसायमा मज्जाले लाग्ने उहाँको इच्छा छ ।

अनिल शर्मा
वित्तीय साक्षरता सहजकर्ता
काठेखोला गाउँपालिका, बाग्लुङ
सेवा प्रदायक संस्थाः भिम पोखरा यूवा क्लब

विशालको निधनमा परिवारलाई सामीको साथ

घरपरिवारको ऋण र जीविकोपार्जनको जिम्मेवारीले चितवन, इच्छाकामना गाउँपालिका-२ काउलेका विशाल चेपाङ परदेसिनुपर्‍यो । परदेशमा रातदिन पसिना चुहाएर काम गर्दै रहेका विशालको निधन भएर शव बाकसमा घर आउँदा परिवार र पूरै गाउँ शोकमा डुब्यो ।

पृथ्वी राजमार्गको फिस्लिङबाट झन्डै ५ घण्टाको पैदलयात्रापछि विशालको घर पुग्न सकिन्छ । उहाँको आमा, बुवा, श्रीमती र ९ वर्षकी छोरी गरेर पाँच जनाको परिवार थियो । परिवार सानै भए पनि खान-लाउन निकै धौ थियो । घरको जिम्मेवारी सबै विशालकै काँधमा थियो । भौगोलिक विकटता, त्यसमा पनि गाउँमा जम्मा दुई हल गोरू लाग्ने पाखो बारीको उब्जनीले वर्षमा ४ महिना मात्र खान पुग्थ्यो । वर्षको ८ महिना जंगलमा कन्दमूल खोजेर र अरूको ज्याला-मजदुरी गरेर जीविकोपार्जन गर्नुपर्ने बाध्यता थियो ।

गरिबीकै कारण आफूले पढ्न नपाएजस्तै आफ्नो सन्तानलाई पनि पढाउन सक्दिन कि भन्ने चिन्ताले विशाललाई निकै पिरोल्थ्यो । नेपालमा कमाइ धमाइ गर्न सकिएन, वैदेशिक रोजगारीमा जाऊँ भने हातमा कुनै ज्ञान र सीप छैन भन्ने उहाँलाई चिन्ता थियो । घरपरिवारको सल्लाहमा उहाँले विदेश जाने निर्णय लिनुभयो । विदेश जान पनि ऋणको जोहो गर्नुपर्ने भयो । गाउँमै सयकडा ३ रूपैयाँ ब्याजदरमा २ लाख ऋण गरेर उहाँ २०७४ मा मलेसिया उड्नुभयो ।

विशालको कामकुरा र व्यवहारमा चिरपरिचित दाइ चित्रबहादुरलाई यो सबै जानकारी छ । भाइ परदेश गएपछि त्यो जिम्मेवारी चित्रबहादुरले नै लिनुभएको छ । भन्नुहुन्छ, 'विशाललाई सुरूसुरूमा सीप र भाषाको ज्ञान नभएकाले कम्पनीमा काम गर्न निकै कठिन भयो तर घरको आर्थिक स्थिति राम्रो नभएकाले ऊ फर्कन पनि सकेन । विशाल मलेसियामा कार्यरत रहेकै बेला यता बुवाको मृत्यु भयो । उहाँ आउन पनि सक्नुभएन । 'खबर पाएका दिन ऊ फोनमा निकै रोएको थियो,' चित्रबहादुरले भाइको वेदना सुनाउनुभयो ।

विशालको घरव्यवहार जेनतेन चलिरहेको थियो । श्रीमतीले छोरी र अशक्त आमाको हेरचाह गरिरहनुभएको थियो । बुवा बितेको ५ महिनामै विशालकी आमाले पनि संसार छोड्नुभयो । आमाको मृत्युको खबरले उहाँलाई झन् विचलित बनायो । कम्पनीको कामले थकित शरीर र घरको पीरले उहाँ निकै कमजोर हुँदै जानुभयो । बिस्तारै उहाँ बिरामी पर्न थाल्नुभयो । यता नेपालमा पनि उहाँको छर-छिमेकीले श्रीमतीका बारे अनेकौं कुरा सुनाए,

जसले गर्दा उहाँहरूबीच फोनमै झगडा हुन थाल्यो । विशालकी श्रीमती छोरीकैसाथ माईत गएर बस्नुभयो ।

शारीरिक रूपले अशक्त विशाल अस्पताल भर्ना हुनुभयो । चिन्ता र बिरामीका कारण २०७८ भदौ १९ गतेका दिन मलेसियामा नै उहाँको मृत्यु भयो ।

यता, दाइ चित्रबहादुरले ज्यामी काम गरेर आफ्नो घरपरिवार चलाइरहनुभएको थियो । उहाँको परिवारमा श्रीमती र छोरी छन् । चित्रकी श्रीमती दीर्घरोगी हुनुहुन्छ । यता आफ्नो र भाइको परिवारको जिम्मेवारी र उता भाइको मृत्युको खबरले उहाँलाई निकै कठिन भयो । 'हुने हार दैव नटार भनेझैं' मलेसियामा भाइको मृत्युको केही दिनपछि यता चित्रबहादुरकी विरामी श्रीमतीको निधन भयो । चित्रबहादुरलाई झन् चिन्ता थपियो ।

> **अहिले चित्रबहादुरको मनमा जति पीडा भए पनि केही आशाको दियो पनि बलिरहेको छ । भन्नुहुन्छ, "अब भाइ त छैन तर मैले उसकी छोरीलाई चाहिँ राम्रो शिक्षादीक्षा दिन्छु ।"**

विदेशबाट भाइको शव कसरी झिकाउने भन्नेबारे चित्रबहादुरलाई थाहा थिएन । त्यसले उहाँमा छटपटी बढ्न थाल्यो । गाउँलेसँग सहयोग माग्दा पनि केही उपाय निस्केन । विशाल बितेको करिब एक महिनापछि त्यही क्षेत्रका रिटर्नी स्वयंसेवकले त्यो अवस्थाबारे थाहा पाए र चित्रबहादुरलाई भेट्न पुगे । त्यसपछि समस्या समाधानका उपायहरु निस्कन थाले । चित्रबहादुरले आप्रवासी स्रोत केन्द्र र त्यसले उद्धारको लागि गर्ने सहजीकरण बारेमा थाहा पाएपछि बल्ल उहाँमा आशा पलाउन थाल्यो । 'मलेसियाबाट भाइको शव पठाइदिन्छु भनेर एउटा दलालले मसँग ३ लाख रूपैयाँ मागेको थियो,' चित्रबहादुर भन्नुहुन्छ, 'त्यसपछि त मैले आसै मारेको थिएँ तर अब स्रोत केन्द्रले सहयोग गर्ने भएपछि ढुक्क भएको छु ।'

शव झिकाउन आवश्यक पर्ने सबै कागजात तयार गर्न चित्रबहादुरलाई स्रोत केन्द्रले सघायो । स्रोत केन्द्रले सहजीकरण गरेपछि विशालको शव २०७८ असोज १७ गते आफ्नै गाउँपालिकामा आइपुग्यो । अन्ततः शवको अन्त्येष्टि भयो ।

काजकिरिया सकिएपछि चित्रबहादुरले आर्थिक सहायता र बिमाका लागि आवश्यक कागजात तयार पार्न पनि स्रोत केन्द्रले सघायो । त्यसको २ महिनापछि वैदेशिक रोजगार बोर्डमार्फत उहाँको खातामा ७ लाख रूपैयाँ आयो । पालिकाले चित्रबहादुरलाई भाईको छोरीको संरक्षक प्रमाणित गरेकोले बिमा रकम उहाँको खातामा जम्मा भएको हो ।

नानीको छात्रवृत्तिका लागि पनि स्रोत केन्द्रले प्रक्रिया अगाडि बढाएको छ । अहिले चित्रबहादुरको मनमा जति पीडा भए पनि केही आशाको दियो पनि बलिरहेको छ । भन्नुहुन्छ, 'अब भाइ त छैन तर मैले उसकी छोरीलाई चाहिँ राम्रो शिक्षादीक्षा दिन्छु ।'

मीनकुमार चेपाङ, रिटर्नी स्वयंसेवक
इच्छाकामना गाउँपालिका, चितवन
सेवा प्रदायक संस्थाः मेड नेपाल

पीडामा लागेको मल्हम

कमलामाई नगरपालिका, सिन्धुलीका ३१ वर्षीय राजेन्द्र (नाम परिवर्तित) अहिले श्रीमती र एक छोराका साथ बस्दै आउनुभएको छ । छोरा ७ कक्षामा पढ्छन् । श्रीमती घरको दैनिक कामकाज र आफ्नै एउटा सानो फलफूल पसलमा व्यस्त हुनुहुन्छ । कक्षा १० सम्म पढेका राजेन्द्र भने २ पटक वैदेशिक रोजगारीमा गएर फर्किसक्नुभएको छ ।

पहिलो पटक २०७३ सालमा उहाँ वैदेशिक रोजगार विभागबाट श्रम स्वीकृति लिएर साउदी अरब जानुभएको थियो । त्यहाँ बाहिरको कठिन काम गर्नुपरेपछि उहाँ भागेर बस्नुभयो र २ वर्षपछि नेपाल फर्कनुभयो । साउदीमा बसेर फर्किएपछि २०७५ सालमा मलेसिया जानुभयो । मलेसियामा करिब १ वर्ष काम गरेपछि उहाँ बिरामी पर्नुभयो ।

मलेसिया गएको करिब ७ महिनासम्म त उहाँले नियमित काम गर्नुभयो । तर बिस्तारै उहाँमा निद्रा नलाग्ने, खाना नरूच्ने, छटपटी हुने, सास फेर्न गाह्रो हुने, बेहोस हुने, अत्यधिक डर लाग्ने र मर्छु कि जस्तो लाग्ने समस्याहरु देखिन थाले । काममा मन लाग्न पनि छाड्यो । मलेसियाका अस्पतालहरूमा जँचाउँदा पनि रिपोर्टमा केही देखिएन । तर समस्यामा सुधार पनि आउन सकेन । करार अवधि बाँकी नै भएकाले कम्पनीले राजेन्द्रलाई घर आउन दिएन । त्यसले उहाँलाई झन् तनाव थप्यो । आफ्नो स्वास्थ्यमा सुधार नआएपछि अवैध रूपमा पैसा खर्चेर पनि उहाँ नेपाल फर्कनुभयो ।

घर आएपछि काठमाडौंका विभिन्न अस्पतालमा जँचाउनुभयो तर पनि रोगबारे केही पत्ता लागेन । उहाँलाई अझ बढी गाह्रो हुँदै गयो । रातिमा पटकपटक मर्छु कि जस्तो हुन्थ्यो । बेहोस भएपछि परिवारले अस्पताल लाने-ल्याउने गरिरहे । राजेन्द्र आफ्नो स्वास्थ्य समस्याले धेरै नै चिन्तित हुनुहुन्थ्यो । स्वास्थ्य ठीक छैन तर तिर्नुपर्ने ऋणको भारी ठूलो छ । त्यसैले प्रतिकूल स्वास्थ्यका बावजुद पनि उहाँले फेरि वैदेशिक रोजगारीमा जाने सोच बनाउनुभयो । त्यसै सिलसिलामा पासपोर्ट बनाउन जिल्ला प्रशासन कार्यालय, सिन्धुली पुग्नुभयो । त्यही क्रममा प्रशासन कार्यालय हाताभित्र रहेको आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा पनि पुग्नुभयो । सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीका लागि परामर्श दिने क्रममा स्रोत केन्द्रले राजेन्द्रमा मनोसामाजिक समस्या भएको पत्ता लगायो । केन्द्रले तत्काल उहाँलाई मनोपरामर्शकर्ताकोमा सिफारिस गऱ्यो ।

मनोपरामर्शकर्तासँगको सुरूको भेटमा उहाँ आत्तिएको जस्तो, बोल्दा पनि हड्बडाउने, दुब्लो शरीर र अत्यधिक चिन्तित देखिनुहुन्थ्यो । उहाँको समस्याको समाधान गर्न भनेर परिवारले धामी-झाँक्री लगाउने, पूजापाठ गर्नेजस्ता काम पनि गरे तर कुनै प्रगति हुन सकेन । राजेन्द्र भने अब केही काम गर्न सक्दिँन भनेर निराश हुने, धेरै चिन्तित हुने र राति सुत्न नसक्ने अवस्थामा हुनुहुन्थ्यो । उहाँ आत्तिनाले घरपरिवार पनि सबै आत्तिएका थिए तर के गर्ने र

कसो गर्ने भनेर सबैमा अन्योल थियो ।

यस्तो अवस्था बुझेर मनोपरामर्शकर्ताले राजेन्द्रलाई सर्वप्रथम त शान्त गराए र उहाँको समस्याबारे विस्तृत कुराकानी गरे । राजेन्द्रलाई आफ्नो समस्या धेरै ठूलो हो भन्ने लागिरहेको थियो । मनोपरामर्शकर्ताले यो समस्या मनसँग सम्बन्धित छ र यसलाई समाधान गर्न सकिन्छ भन्ने जानकारी दिँदै उहाँलाई मनोचिकित्सककामा रिफर गरे । उनले परिवारका सदस्यलाई पनि यो समस्या समाधान हुन्छ र त्यसमा परिवारको साथ-सहयोग आवश्यक पर्छ भनेर जानकारी गराए ।

मनोपरामर्शकर्ताले राजेन्द्रमा आएको सकारात्मक परिवर्तनलाई प्रोत्साहन गर्दै दैनिक क्रियाकलापतर्फ उन्मुख गराउने सूत्रहरु सिकाए ।

मनोचिकित्सकले सबै जाँच गरेर राजेन्द्रलाई औषधि दिए । तर राजेन्द्रले एक महिनासम्म औषधि सेवन नै गर्नुभएन । औषधि नखाएपछि समस्या झन् बढ्दै गयो । उहाँले फेरि मनोपरामर्शकर्तासँग सम्पर्क गर्नुभयो । मनोपरामर्शकर्ताले मनोचिकित्सकको परामर्शअनुसार उहाँलाई औषधि खान प्रोत्साहन गरे । त्यसपछि भने राजेन्द्रले नियमित औषधि सेवन गर्न थाल्नुभयो । मनोपरामर्शकर्ताले उहाँलाई आरामदायी अभ्यासहरु पनि सिकाए । निद्रा नलाग्ने समस्या पनि ती अभ्यासले कम हुँदै गयो ।

मनोपरामर्शकर्ताले राजेन्द्रमा आएको सकारात्मक परिवर्तनलाई प्रोत्साहन गर्दै दैनिक क्रियाकलापतर्फ उन्मुख गराउने सूत्रहरु सिकाए । दुई-तीन महिनापछि त उहाँले भोगेका समस्याहरु कम हुँदै गए र नियमित कामहरु गर्न थाल्नुभयो । निद्रा नलाग्ने समस्या पनि बिस्तारै ठीक हुन थाल्यो । भूतप्रेत वा कुनै दैवी शक्तिले त्यस्तो समस्या भएको भनेर परिवारले सोचेका थिए तर त्यसले होइन रहेछ भन्ने अहिले परिवारलाई थाहा भएको छ । राजेन्द्रको समस्या समाधान हुँदै गएपछि अहिले परिवारमा खुसी छाएको छ ।

मनोपरामर्शकर्ताले राजेन्द्रसँग नियमित भेटेर कुराकानी गर्थे । छैटौं सत्रको कुराकानीमा भविष्यमा फेरि यस्तै समस्या भए कसरी समाधान गर्ने भनेर परामर्शकर्ताले राजेन्द्रसँग छलफल गरे । 'पहिले मैले आफ्नो समस्या के हो भन्ने नबुझेर धेरै गाह्रो भएको थियो,' राजेन्द्रले परामर्शकर्तालाई भन्नुभयो, 'अब यस्ता समस्या समाधान गर्न म आफैं सकारात्मक सोच राख्छु र मनोपरामर्शमा सिकेका सीपलाई व्यवहारमा उतार्छु ।' आफूले साउदी र मलेसियामा काम गर्दा सोचेजस्तो नभएको र ५ लाख रूपैयाँभन्दा बढी ऋण कसरी तिर्ने भनेर मनमा पिर गड्दै गएकाले त्यसले मनमा समस्या परेको कुरा उहाँले सुनाउनुभयो ।

अब उहाँले केही सीप सिकेर फेरि वैदेशिक रोजगारीमा जाने सोचाइ बनाउनुभएको छ । मनोपरामर्शकताले सीप तालिमका लागि उहाँलाई आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा रिफर गरेका छन् । अहिले राजेन्द्र बहुवर्षीय आयोजनाअन्तर्गतको एउटा परियोजनामा ज्यालादारी काम गर्नुहुन्छ । उहाँकी श्रीमतीले फलफूल पसल चलाउनुहुन्छ । राम्रो अवसर आयो भने राजेन्द्र फेरि एक पटक वैदेशिक रोजगारीमै जाने योजनामा हुनुहुन्छ ।

प्रमाण देवकाटा
मनोसामाजिक परामर्शकर्ता
कमलामाई नगरपालिका, सिन्धुली
सेवा प्रदायक संस्थाः रिलिफ नेपाल

सूचनाले जोगियो ज्योतिको १५ लाख

सूचनाले जोगियो ज्योतिको १५ लाख

संयुक्त अरब इमिरेट्स (यूएई) मा कार्यरत पुष्कर भट्ट बिदामा नेपाल आउनुभयो । बिदा सकिएपछि यूएई नै फर्कनु थियो । सधैं उहाँ आएको बेला साथीसँगी, आफन्तसँग भेटघाटमा जुट्नुहुन्थ्यो । २०७८ कात्तिक १३ गते श्रीमती ज्योति भट्ट (पराजुली) र उहाँ ससुराली (कावासोती नगरपालिका-३) जानुभयो । एक रातको बसाइपछि घर फर्कने क्रममा आफैंले चलाएको स्कुटर टिप्परसँग ठोक्कियो । दुवै जना घाइते भए । पुष्करको टाउकामा चोट लागेको थियो । उपचारले उहाँलाई बचाउन सकेन ।

ज्योतिको पनि खुट्टामा गहिरो चोट थियो । ज्योतिलाई राम्रोसँग निको भएको पनि थिएन । एक दिन आर्थिक सहायता लिन सघाउँछु भनेर एक जना एजेन्ट ज्योतिलाई भेट्न आए । उनले पुष्करको निधनमा पाउने आर्थिक सहायता र बिमा रकम आफूले निकाल्दिने बताए । ज्योतिलाई के-कति रकम पाइन्छ भन्ने थाहा थिएन । एजेन्टले ५ लाख रूपैयाँ मात्र पाउने जानकारी गराएपछि ज्योतिलाई पनि होला भन्ने लाग्यो ।

बिमा रकम र वैदेशिक रोजगार बोर्डबाट पाउने आर्थिक सहायताको प्रक्रिया पनि एजेन्टले नै गरिदिए । प्रक्रियाका लागि बैंक खाता नम्बर अनिवार्य हुन्छ । बिमा रकम र आर्थिक सहायता रकम सिधै हकवालाको खातामा जम्मा हुने भएकाले एजेन्टले नै ज्योतिलाई बैंकमा खाता खोल्न सघाए । खाता खोलेपछि ज्योतिलाई खाली चेकमा सही गराए । प्राप्त हुने रकममध्ये ज्योतिले ५ लाख पाउने र बाँकी रकम वकिल र परिवारका अन्य सदस्यलाई जाने भनेर एजेन्टले ज्योतिलाई सही गराएको खाली चेक लगे ।

> **"आप्रवासी स्रोत केन्द्रबाट सूचना नपाएको भए मैले एजेन्टले भनेकै कुरामा विश्वास गर्ने थिएँ ।"**

बिमा र आर्थिक सहायताको प्रक्रिया पूरा नहुँदै ज्योति कावासोती माइतीमा आएर बस्नुभयो । कावासोतीमा रहँदा ज्योतिको आफन्तीमार्फत रिटर्नी स्वयंसेवकसँग भेट भयो । उहाँले घटनाबारे रिटर्नी स्वयंसेवकलाई जानकारी गराउनुभयो । जानकारी पाएपछि २०७८ को पुसमा ज्योतिलाई रिटर्नी स्वयंसेवकले आप्रवासी स्रोत केन्द्र, कावासोतीमा लैजानुभयो ।

आप्रवासी स्रोत केन्द्र पुगेपछि ज्योतिले आफूले

प्राप्त गर्ने आर्थिक सहायता र बिमा रकम कसैलाई पनि दिनु नपर्ने जानकारी पाउनुभयो । अनि उहाँले एजेन्टले गरिदिएको सम्पूर्ण प्रक्रियाबारे स्रोत केन्द्रलाई बताउनुभयो । खाली चेकमा सही गराएर एजेन्टले ठग्न खोजेको उहाँले प्रस्टसँग बुझ्नुभयो । स्रोत केन्द्रबाटै उहाँले सम्बन्धित बैंकलाई खबर गरेपछि बैंकले त्यो खाता बन्द गरिदियो । त्यसपछि सोही बैंकमै नयाँ खाता खोल्नुभयो । नयाँ खाता नम्बर पाएपछि स्रोत केन्द्रले घटनाको सम्पूर्ण विवरण बताएर उक्त खाता नम्बर बिमा कम्पनी र वैदेशिक रोजगार बोर्डलाई उपलब्ध गरायो । अनि, पुसको अन्ततिर बोर्ड र बिमाले उक्त खातामा रकम पठाइदिए । ज्योतिले २० लाख रूपैयाँ प्राप्त गर्नुभयो । 'आप्रवासी स्रोत केन्द्रबाट सूचना नपाएको भए मैले एजेन्टले भनेकै कुरामा विश्वास गर्ने थिएँ,' ज्योति भन्नुहुन्छ,, 'यो सूचनाले गर्दा मेरो १५ लाख रूपैयाँ जोगियो ।'

रितुराम सोती थापा
कार्यक्रम संयोजक
(बर्दघाट सुस्ता पूर्व)
कावासोती नगरपालिका
सेवा प्रदायक संस्थाः
हिमालयन सामुदायिक विकास मञ्च (हिकोडफ)

मनोसामाजिक परामर्शले यसरी छुटायो कुलत

सामीको वित्तीय साक्षरता कक्षाको पाँचौं सत्रबाट कौसिला यादवलाई आफ्नो छोराको बिग्रेको दैनिकी लयमा ल्याउन सक्छु भन्ने आँट आयो । बालबालिकाको भविष्य शीर्षकअन्तर्गतको उक्त कक्षामा उहाँले सामीको मनोपरामर्श सेवाबारे पनि थाहा पाउनुभयो । त्यसपछि उहाँले त्यो कक्षा लिने सोच बनाउनुभयो ।

२०७७ असोजमा उहाँ सामीको वित्तीय साक्षरता र मनोपरामर्श कक्षामा सहभागी हुन थाल्नुभयो । वित्तीय साक्षरता र मनोसामाजिक कक्षामा वैदेशिक रोजगारीमा गएका घरपरिवार सदस्य वा वैदेशिक रोजगारीबाट फर्केका व्यक्तिहरु सहभागी हुन्छन् । उहाँको श्रीमान् पनि वैदेशिक रोजगारमा जानुभएको छ । उहाँ वैदेशिक रोजगारमा गएका व्यक्तिका परिवारको सदस्यको रूपमा मनोपरामर्श कक्षामा चाखपूर्वक सरिक हुनुभयो । 'करिब दुई वर्षदेखि मेरो छोरा गलत संगतमा फसेर लागूपदार्थ सेवन गर्न थालेको छ,' धनुषा जिल्लाको सहिदनगर नगरपालिकाकी कौसिलाले कक्षामा भक्कानिँदै मनोपरामर्शकर्तासँग भन्नुभयो, 'कतै तपाईंको परामर्शले मेरो छोरालाई सुधार्न सकिन्छ कि !'

परदेशको कमाइले आफ्ना दुई सन्तानको असल भविष्य बनाउने सोचेका थिए कौसिला दम्पतीले । तर जेठो छोराले नै बाटो बिराएपछि कौसिला चिन्तित हुनुहुन्थ्यो । परदेशमा कमाउन गएका श्रीमान्को चिन्ता पनि उस्तै थियो ।

कौसिलाका श्रीमान् २०७७ मंसिरमा छोरालाई सम्झाइ–बुझाइ गर्न भनेर साउदी अरेबियाको जागिरबाट छुट्टी मिलाएर घर आउनुभयो । 'तर उहाँको पनि केही लागेन र अब यो केही गरे पनि सुध्रँदैन भन्दै एक महिनामै रूँदै पुनः विदेशै फर्कनुभयो,' दुःखी हुँदै कौसिलाले विगत सुनाउनुभयो ।

दुई सन्तानको भविष्य सुन्दर बनाउन परदेशमा रातदिन पसिना बगाउनुभएको थियो– कौसिलाका श्रीमान्ले । यता कौसिलाले पनि त्यस्तै दुःख गर्दै परिवारको लालनपालन गर्नुभएको थियो । कान्छो छोरा भर्खर ६ वर्षका भए । जेठा कुशल २०७८ कात्तिकमा १६ वर्ष पुगे । उसोत कौसिलाका श्रीमान् पनि ५० पुगिसक्नुभएको छ । छोराहरु र श्रीमतीसाथ सुखी जीवन बिताउने चाहना पूरा गर्न उहाँ परदेशी भूमिमा खटिइरहनुभएको छ । साउदीको कमाइले उहाँहरूको जीवनस्तर पनि क्रमिक सुधार हुँदै गएको छ । तर जेठो छोराको कुलतले उहाँहरूलाई पर्नुसम्मको पीर परेको थियो ।

दुई वर्षअघि ८ कक्षा पढ्दै गर्दा गर्दै जेठा छोरा कुशलले विद्यालय छोडे । बिस्तारै लागूपदार्थसमेत

सेवन गर्न थाले । घरको कुनै पनि काममा सहयोग गर्दैनथे । घरभन्दा बाहिर गएर बस्ने कुशलको दैनिकी नै बन्यो । आमाले अह्राएको र सिकाएको केही पनि मान्दैनथे । विद्यालय जाऊ भन्दा रिसाउँथे । छोराको चिन्ताले कौसिला आफैंलाई मनको बिरामी बनायो । मनोपरामर्शकर्ताले कौसिलाको अवस्था बुझेपछि घरमै गएर कुरा गर्ने सोच बनाए ।

> "परामर्शकर्तासँग कुराकानी गर्न थालेपछि छोराले गलत साथीहरूको संगत गर्न छोडेको छ ।"

मनोपरामर्शकर्ता घरमा आएको जेठो छोरा कुशललाई पटक्कै मन परेन । आमालाई, 'परामर्शकर्तालाई किन घरमा बोलाएको ?' भनेर रिसाए । तर परामर्शकर्ता घर जान छाडेनन् । उनी महिनामा दुईपटकसम्म कौसिलाको घरमै गएर आमा र छोरा दुवैलाई परामर्श दिन थाले । 'उहाँसंग कुराकानी गर्न थालेपछि मेरो मनको पीडा कम भयो,' कौसिलाले खुसी हुँदै भन्नुभयो, ' बिस्तारै खाना पनि खान थालें । निद्रा पनि बढ्दै गयो । अब त मेरो छोरा कुशल पनि सुध्रेको हो कि जस्तो लाग्न थालेको छ ।'

पहिला पहिला मनोपरामर्शकर्ता पटक्कै मन नपराउने कुशल अहिले उनको कुरा चाख लिएर सुन्छन् । 'परामर्शकर्तासँग कुराकानी गर्न थालेपछि छोराले गलत साथीहरूको संगत गर्न छोडेको छ,' कौसिला भन्नुहुन्छ, 'अचेल घरभन्दा बाहिर निस्कँदैन । मैले भनेको मान्छ । मैले गरेको व्यवहारले भाइलाई पनि असहज भएको छ भन्छ ।' उनले लागूपदार्थको सेवन गर्न बन्द गरेका छन् । घरको काममा हात बढाउँछन् । स्कुल छोडेकोमा पछुतो भएको छ ।

मनोपरामर्शकर्तासँग भेट भएपछि कौसिलाले बालबालिकालाई कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ भनेर राम्ररी सिक्नुभयो । कसरी उनीहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ भनेर थाहा पाउनुभयो । उहाँको आफ्नै सोच्ने तरिका फेरियो । 'मैले पैसाको लोभ देखाएर छोराको व्यवहार परिवर्तन गराउन चाहन्थें तर त्यसरी नभएर समय दिएर र कुराकानी गरेर व्यवहार परिवर्तन गराउन सकिने रहेछ,'

मनोसामाजिक पराशर्मले कुशलमा धेरै परिवर्तन आएको छ । उनले अब फेरि पढाइ थाल्ने सोच त बनाएका छैनन् तर किराना पसल खोल्ने दृढ विचार छ । छोरामा आएको यो परिवर्तन देखेर कौसिला दम्पती अहिले दंग छन् । छोराको परिवर्तित व्यवहारले कौसिलाका श्रीमान् म्यासेन्जरमा हाँस्दै कुरा गर्नुहुन्छ । 'श्रीमान् अहिले यति खुसी हुनुहुन्छ कि छोराले चाहेको काम गर्न देऊ भन्नुभएको छ,' कौसिला ढुक्क हुँदै भन्नुहुन्छ, 'अहिले म धेरै खुसी छु । अब सबै समस्या ठीक भए । मेरो मनै हल्का भएको छ ।'

दुर्गा प्रसाद भट्टराई
मनोसामाजिक परामर्श सुपर्यवेक्षक
मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र
(सी.एम.सी.) नेपाल

स्रोत केन्द्रको मद्दतले पासपोर्ट र पैसा फिर्ता

आप्रवासी स्रोत केन्द्र, रामेछापको ढोकामा विमान तामाङले प्रफुल्लित मुद्रामा उभिएर भन्नुभयो, 'हजुर हरूको सहयोगले गर्दा मेरो फसेको पैसा र पासपोर्ट एजेन्टले घरमै आएर दिए । म त यहाँ हजुरहरूलाई धन्यवाद दिन आएको हुँ ।'

रामेछापको गोकुलगंगा गाउँपालिका–६ निवासी विमान आफ्नो परिवारसँग सुख–दुःखका साथ जीविकोपार्जन गरिरहनुभएको थियो । घरपरिवार चलाउन कठिन भएपछि उहाँले वैदेशिक रोजगारीमा जाने योजना बनाउनुभयो । त्यसका लागि पासपोर्ट बनाउन जिल्ला प्रशासन कार्यालय, रामेछाप जाँदा त्यसैको हाताभित्र रहेको आप्रवासी स्रोत केन्द्रबाट सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीबारे जानकारी पनि पाउनुभयो । तथापि उहाँ कसरी वैदेशिक रोजगारीको प्रक्रिया थाल्ने, वैदेशिक रोजगारीमा पठाइदिन कसलाई भन्नेमा अन्योलमै हुनुहुन्थ्यो ।

विदेश जान खोजिरहेकै बेला २०७८ पुसमा गाउँकै एक जना चिनेजानेका दाइसँग भेट भयो । उनले विमानलाई सजिलै विदेश पठाइदिने आश्वासन दिए । विमानलाई त तिर्खा लागेको बटुवाले कुवा नै भेटेजस्तो भयो । ती दाइले आफूले चिनेको म्यानपावर कम्पनी छ भनेपछि त्यसैमार्फत युनाइटेड अरब इमिरेट्स (यूएई) जाने तय भयो । विमानलाई प्रतिमहिना १३ सय दिह्राम (करिब ४४ हजार रूपैयाँ) तलब हुने र डकर्मीको काममा पठाइदिने ती दाइले आश्वसान दिए । 'कोटा निश्चित छ, त्यसैले अरु कसैलाई पनि यसबारे नभन, मैले त चिनजान भएको नाताले मात्र तिमीलाई त्यो काम र कम्पनीमै पठाउन सक्छु,' ती दाइले विमानलाई भने । त्यसका लागि विमानले १ लाख ३५ हजार रूपैयाँ बुझाउनुपर्ने भयो । तैपनि विदेश जान पाइने र उता राम्रै काम र कमाइ हुने भएपछि विमानले दिने विचार बनाउनुभयो ।

> "कोटा निश्चित छ, त्यसैले अरु कसैलाई पनि यसबारे नभन, मैले त चिनजान भएको नाताले मात्र तिमीलाई त्यो काम र कम्पनीमै पठाउन सक्छु ।"

तत्कालै प्रक्रिया अघि बढाउन ती दाइले भनेअनुसार विमानले आफ्नो पासपोर्ट र ४० हजार रूपैयाँ बुझाउनुभयो । विमानले आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा परामर्श लिने क्रममा वैदेशिक रोजगारीमा जानका

लागि पैसा बुझाउँदा प्रमाण राख्नुपर्छ भनेको सम्झिराख्नुभएको थियो । त्यसैले ४० हजार रूपैयाँ बुझाउँदा आईएमई गरी त्यसको प्रमाण सुरक्षित राख्नुभयो ।

यति गरिसकेपछि विमानले सोच्नुभयो– 'अब त वैदेशिक रोजगारीमा जाने पक्का भयो ।' केही समय कुर्नुभयो । कुर्दाकुर्दा उहाँलाई अत्यास लाग्न थाल्यो । त्यसपछि पटकपटक सम्पर्क गर्दा उताबाट उत्तर आइरहन्थ्यो, 'नआत्तिई बस, प्रक्रिया हुँदै छ ।' संयोगवश, एक दिन विमानको यूएईमा काम गर्न गएका साथीहरूसँग फोनमा सम्पर्क भयो । ती साथीहरू पनि तिनै चिनेजानेका दाइको माध्यमबाट गएका रहेछन् । साथीहरूले कम्पनीमा काम तथा तलब नपाएर अलपत्र परेको गुनासो गरे ।

यति सुनिसकेपछि विमानलाई आफ्ना सबै सपना भताभुङ्ग भएझैँ भयो । उहाँले आफू ठगिन लागेको रहेछु भन्नेसमेत थाहा पाउनुभयो । उहाँले तुरुन्तै पासपोर्ट र पैसा बुझाएका ती चिनेजानेका दाइसँग सम्पर्क गरी आफू विदेश नजाने निर्णय गरेकाले पासपोर्ट र पैसा फिर्ता गरिदिनसमेत आग्रह गर्नुभयो । तर वैदेशिक रोजगारीको नाममा ठगीमा लागेका व्यक्तिहरूबाट फिर्ता पाउन त्यति सजिलो कहाँ थियो र ? बरू ती व्यक्ति, जसले फूलबुट्टा भरेर विमानलाई आश्वासन दिएका थिए, पछि त पटकपटक सम्पर्क गर्न खोज्दा सम्पर्कविहीन भए ।

विमान निकै ठूलो तनावमा पर्नुभयो । पासपोर्ट र पैसा कसरी फिर्ता लिने भन्ने चुनौती बन्यो । उहाँसँग पहिले पासपोर्ट बनाउन जाँदा आप्रवासी स्रोत केन्द्रले दिएको भिजिटिङ कार्ड साथमा थियो । त्यसैको सम्पर्क नम्बरमा फोन गरी सबै घटनाक्रम सुनाउनुभयो । स्रोत केन्द्रले विमानलाई सबै प्रमाणसहित बोलाएर केस दर्ता गर्न भन्यो । केस प्रमुख जिल्ला अधिकारीसमक्ष पुऱ्याउन पनि सहजीकरण गऱ्यो । अब भने विमानलाई केही राहत महसुस भयो ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारीले पासपोर्ट र पैसा जफत गर्ने व्यक्तिलाई फोन गरी मुद्दा दर्ता भइसकेको छ भन्दै ठगीको रकम र पासपोर्ट फिर्ता गर्न जिल्ला प्रशासन कार्यालयबाट निर्देशन भयो । अन्ततः प्रमुख जिल्ला अधिकारीको फोनबाट डराएर पासपोर्ट र पैसा लैजाने चिनेजानेका दाइले विमानको घरमै आएर फिर्ता दिए ।

पासपोर्ट र रकम फिर्ता भएको केही दिनपछि विमान त्यही जानकारी गराउन र धन्यवाद दिन आप्रवासी स्रोत केन्द्र आउनुभएको थियो । अब जोकसैको भर नपरी वैदेशिक रोजगार विभागबाट स्वीकृतिप्राप्त रोजगार व्यवसायीमार्फत वैदेशिक रोजगारीमा जाने उहाँको सोचाइ छ ।

सुनिता श्रेष्ठ
आप्रवासी स्रोत केन्द्र परामर्शकर्ता
मन्थली नगरपालिका, रामेछाप

वित्तीय साक्षरता कक्षा लिएपछि ...

वित्तीय साक्षरता कक्षा लिएपछि ...

कक्षा ५ सम्म पढेकी मीना सुनार अहिले पासबुकमा दैनिक आम्दानी-खर्चको हिसाब-किताब राख्न सक्ने भएपछि आफैं दङ्ग हुनुहुन्छ ।

काठमाडौंबाट पश्चिम करिब २० किलोमिटरको यात्रापछि धादिङको नौबिसे पुगिन्छ । नौबिसे हुँदै महादेवबेंसीबाट आग्रा खोलाको उत्तरी तीरैतीर २ घण्टाको उकालो लागेपछि धैरेनी गाउँ आउँछ । त्यही धैरेनीकी बासिन्दा हुनुहुन्छ- मीना । उहाँका श्रीमान् ३ वर्षदेखि वैदेशिक रोजगारीका लागि मलेसियामा हुनुहुन्छ । यता, २ छोरी र १ छोराको लालनपालन र घरको सम्पूर्ण जिम्मेवारी मीनाकै काँधमा छ ।

मीनालाई विगतको आफ्नो आर्थिक अवस्था सम्झँदा अत्यास लाग्छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, 'हाम्रो आर्थिक स्थिति एकदम कमजोर थियो । बिहान-बेलुका छाक टार्न पनि अप्ठ्यारो थियो ।' मीनाले बाहिर गएर पैसा कमाउने पनि सोच्नुभएको त थियो तर बच्चाहरु साने भएकाले घर छाडेर कमाउन जान सक्नुभएन । श्रीमान्को सामान्य ज्याला मजदुरीबाहेक अरु कमाइ केही थिएन । छोराछोरीलाई कसरी पढाउने भन्ने चिन्ताले उहाँहरूलाई सताउँथ्यो ।

घरको आर्थिक अभावबाट पार पाउन दुवैको सल्लाहमा मीनाका श्रीमान् विष्णु २०७८ वैशाखमा मलेसिया जानुभयो । विदेश गए पनि सोचेजस्तो कमाइ भएन । मलेसिया जाँदाको ऋण तिर्न झन्डै २ वर्ष लाग्यो । श्रीमान्ले पठाएको पैसाबाट बिस्तारै बिस्तारै घरको ऋण घट्दै गयो । छोराछोरीको पठन-पाठनको खर्च पनि सहज भयो । तर मीनाले बचत गर्न भने सक्नुभएको थिएन । 'उताबाट पठाएको पैसाले घर खर्च चलाउनै ठिक्क हुन्थ्यो,' उहाँ भन्नुहुन्छ, 'बचत गर्न कत्ति पनि सक्दिनथें ।'

> अहिले घरमा ५ वटा बाख्रा र २० वटा लोकल कुखुरा पाल्नुभएको छ । त्यसबाट मासिक सरदार सात हजार रुपैयाँ कमाइ हुन थालेको छ ।

वैदेशिक रोजगारीमा रहेको घरपरिवारलाई लक्षित गरी थाक्रे गाउँपालिकाद्वारा सामी परियोजनाअन्तर्गत आयोजित मनोसामाजिक परामर्शसहितको वित्तीय साक्षरता कक्षा सुरु भयो । हो, त्यसमा २०७६ माघमा सहभागी भएपछि भने मीनाको जीवन नै परिवर्तन

भएको छ । मीनालाई सुरूसुरूमा वित्तीय साक्षरता कक्षामा जान मन थिएन । आफ्नो पढाइ धेरै नभएको र खासै लेख्न पनि नआउने भएकाले उहाँ पछि हट्नुभएको थियो । तर छिमेकी एक साथीले सहयोग गर्छु भनेपछि उहाँको हिम्मत बढ्यो । अनि, कक्षामा जाने मनस्थिति बनाउनुभयो ।

कक्षामा बस्न थालेपछि बल्ल उहाँले बचतको महत्व बुझ्नुभयो । जति कमाए पनि बचत गर्न नसकेकी मीनाले अहिले थोरै भए पनि बचत गर्न सक्ने हुनुभएको छ । श्रीमान्ले पठाएको रकम र आफ्नो कमाइबाट सबै खर्च कटाएर अहिले महिनामा झन्डै ८ हजार ५ सय रूपैयाँ बचत गर्नुहुन्छ । वित्तीय साक्षरता कक्षामा बसेपछि उहाँले व्यावसायिक योजना बनाउन पनि सिक्नुभयो । अहिले घरमा ५ वटा बाख्रा र २० वटा लोकल कुखुरा पाल्नुभएको छ । त्यसबाट मासिक सरदर सात हजार रूपैयाँ कमाइ हुन थालेको छ । अब बाख्रा र कुखुराको संख्या अझै बढाउने उहाँको सोच छ ।

मीनाले बचत भनेको खर्च गरिसकेर बाँकी रहेको रकम हो भन्ने सोच्नुभएको थियो । अहिले मासिक कति बचत गर्ने भन्ने यकिन गरेपछि मात्र खर्च गर्न थाल्नुभएको छ । 'पहिले पैसा हात पर्नेबित्तिकै खर्च गर्थें तर हिसाबै बुझाउन सक्दिनथेँ । अहिले वित्तीय साक्षरता कक्षाबाट सिकेपछि सानोभन्दा सानो दैनिक हिसाब राख्न थालेको छु,' उहाँ हाँस्दै भन्नुहुन्छ, 'अनावश्यक खर्च गर्न डर लाग्छ । अहिले त छोराछोरीमा समेत बचत गर्ने बानीको विकास भएको छ ।' उहाँले मलेसियामा रहेका श्रीमान्लाई पनि हिसाब बुझाउन थालेपछि खुसी हुनुभएको छ ।

साधारण लेखपढ गर्न सक्ने श्रीमतीले दैनिक रूपमा घरको आम्दानी र खर्चको फेरिस्त राखेपछि श्रीमान्ले पहिलेभन्दा बढी पैसा पठाउन थाल्नुभएको छ । मीनाले सहकारी तथा बैंकमा ब्याज बढेपछि आफ्नो बचत त्यहाँ राख्नुभएको छ । अब श्रीमान्लाई बोलाएर सँगै व्यवसाय गर्ने उहाँको सोच छ । 'आफ्नो परिवारसँग छुट्टिएर बस्दाको पीडा धेरै भोगें । अब श्रीमान्लाई छिट्टै फर्किहाल्न भनेकी छु,' उहाँ भन्नुहुन्छ, 'श्रीमान्–श्रीमती मिलेर बाख्रा, कुखुरापालन र तरकारी खेती गर्ने योजना छ ।' घर नजिकै बजार भएकाले आफूले गरेको उत्पादन सजिलै बिक्री हुनेमा उहाँ विश्वस्त हुनुहुन्छ ।

दिनेश दुवाडी
कार्यक्रम संयोजक
निलकण्ठ नगरपालिका, धादिङ

परदेशबाट बजेको फोनको घण्टीले गर्‍यो उद्धार

२०७८ भदौको एक दिन । समय मध्याह्न करिब १२ बजे । त्यस दिन आप्रवासी स्रोत केन्द्र, इलाममा अलि बढी भीडभाड थियो । स्रोत केन्द्रका परामर्शकर्ताको मोबाइलमा लगातार घण्टी बजिरह्यो । मोबाइल उठ्न सकेन । तर पुनः मोबाइलमा घण्टी बज्यो । लाग्थ्यो, कसैलाई आपत् नै परेको छ ।

परामर्शकर्ताले आफ्नो कामलाई एकै छिन थाती राखेर फोन उठाए र भने, 'हलो ! कहाँबाट, को बोल्नुभयो ? मैले गर्न सक्ने केही छ कि ? !'

कल गर्ने व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो, इलाम देउमाई नगरपलिका वडा नम्बर ३ का सूर्यबहादुर बस्नेत । उहाँले साउदी अरबबाट फोन गर्नुभएको थियो । करिब ५ वर्षअघि उहाँ कामका लागि साउदी अरब जानुभएको थियो । उहाँले काम गर्ने सानो कम्पनी थियो तर काम राम्रैसँग चलिरहेको थियो । साउदीको कानुनअनुसार कम्पनी मालिक (कफिल) ले बर्सेनि आफ्नो कम्पनी नवीकरण गर्नुपर्ने हुन्थ्यो । कम्पनी नवीकरण भए मात्र कामदारको परिचयपत्र (आकामा) पनि नवीकरण हुन्थ्यो ।

तर मालिकले कम्पनी नवीकरण गरेनन् र कम्पनी बन्द भयो । नवीकरण नहुँदा सूर्यबहादुरको परिचयपत्रको म्याद पनि सकियो । सूर्यबहादुरलाई समस्या पर्‍यो । एकातिर काम गरिरहेको कम्पनी बन्द भयो, अर्कातिर नेपाल फर्कनलाई पैसा र कागजपत्रको अभाव भयो । ठूलो सपना बोकेर विदेश गएका सूर्यबहादुरलाई कमाउन नसकेको चिन्ताले गाँजेको थियो । त्यसमा पनि आफैं बिरामी परेर झनै समस्या थपियो । उहाँले परामर्शदातालाई आफू गैरकानुनी भएर काम गर्नुपर्दाको पीडा सुनाउनुभयो ।

परामर्शकर्ताले सूर्यबहादुरका सबै कुरा टिपिसकेपछि, नआत्तिन आग्रह गरे । यता, सूर्यबहादुरकी श्रीमती रुक्मिनीले पनि स्रोत केन्द्रमा फोन गर्नुभयो । आफ्नो श्रीमान्को उद्धार गरिदिए त्यो गुन कहिल्यै नबिर्सिने उहाँले बताउनुभयो । सूर्यबहादुरलाई स्रोत केन्द्रको नम्बर उहाँकै भाइले दिएपछि उहाँले साउदीबाट सम्पर्क गर्नुभएको थियो ।

सूर्यबहादुरसँग आवश्यक कागजात नहुँदा आफूलाई प्रहरीले समात्छ भन्ने डर थियो । प्रहरीले समात्छ भनेर काम गर्ने साइटमा गएर दिनभर लुकीछिपी बस्नुपर्थ्यो । बेलुका मात्र कोठामा जानुहुन्थ्यो । ' दिनमा एउटा रोटी मात्र खाएर बाँच्नुपरेको छ,' सूर्यबहादुरले फोनमा भन्नुभएको थियो । खानाको अभावले उहाँलाई पेट दुख्ने, बान्ता हुने र ग्यास्ट्रिक हुने समस्या थपियो । काम गर्न नसक्ने हुनुभयो काम गर्न नसकेपछि त पैसा हुने कुरै भएन ।

गैरकानुनी बसाइ भएकाले नेपाल कसरी फर्कने भन्ने उहाँलाई चिन्ता थियो ।

नोभेम्बर ३, २०२१ मा आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा फेरि सूर्यबहादुरले फोन गर्नुभयो । त्यति बेला उहाँ खुबै खुसी हुनुहुन्थ्यो । खुसी पनि किन नहुनु ? उहाँ घर फर्किने "आउटपास" बनेको थियो ।

सूर्यबहादुरले फोन गरेकै भोलिपल्ट उहाँले सबै विवरण, कागजातसहित खुलाएर निवेदन लेखेर आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा पठाउनुभयो । आप्रवासी स्रोत केन्द्रले उहाँको उद्धार पहलका लागि तुरून्तै समस्याको सबै विवरण प्रवासी नेपाली समन्वय समिति (पी.एन.सी.सी.), काठमाडौंमा पठायो ।

केही दिनपछि पी.एन.सी.सी. ले सूर्यबहादुरलाई नेपाल फर्कन आवश्यक पर्ने कागजपत्र मिलिसकेको जानकारी स्रोत केन्द्रलाई दियो । टिकटको व्यवस्था मिलाएमा उहाँ नेपाल फर्कन सक्ने भनेर स्रोत केन्द्रले सूर्यबहादुरकी श्रीमती रूक्मिनीलाई खबर गरायो । तर उहाँहरूको आर्थिक अवस्था अत्यन्तै कमजोर भएकाले पैसाको जोहो गर्न सक्ने अवस्था थिएन । रूक्मिनीले पैसा जुटाउन नसक्ने चिन्ता व्यक्त गर्न थाल्नुभयो ।

उता, सूर्यबहादुरलाई अब यही टिकटले गर्दा अड्किने भइयो भन्ने पीर थपियो, 'साथमा एक रूपैयाँ पनि छैन । बिमारी भएर सुतेको २४ दिन भयो,' उहाँले बिलौना गर्दै भन्नुभयो, 'बिरामी भएर मेरो यस्तो हालत भयो, यहाँ कसैले कसैलाई पनि सहयोग गर्दैनन् । टिकट मिलेन भने त म यतै मर्छु होलाजस्तो लागिसक्यो ।'

यता रूक्मिनीको पनि स्रोत केन्द्रमा उस्तै विलौना थियो । 'कतितिर ऋण खोजें बैनी, गरिबलाई कसैले पनि पत्याउँदोरहेनछ,' उहाँले आफ्नो व्यथा सुनाउनुभयो । त्यसपछि, स्रोत केन्द्रले पी.एन.सी.सी.मा उहाँहरूको समस्याबारे विस्तृत जानकारी गरायो । अन्य संघ-संस्थासँग समन्वय गरेर भए पनि टिकटको व्यवस्था गरिदिन अनुरोध गर्‍यो ।

नोभेम्बर ३, २०२१ मा आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा फेरि सूर्यबहादुरले फोन गर्नुभयो । त्यति बेला उहाँ खुबै खुसी हुनुहुन्थ्यो । खुसी पनि किन नहुनु ? उहाँ घर फर्किने 'आउटपास' बनेको थियो । उहाँले त्यही आउटपास पाएको खुसी बाँड्न फोन गर्नुभएको थियो ।

अन्ततः विभिन्न संघ-संस्थाको पहलमा पी.एन.सी.सी.ले उहाँलाई टिकट पनि उपलब्ध गराइदियो । उहाँको नोभेम्बर २०, २०२१ मा नेपाल फर्किन सफल हुनुभयो । नेपाल आएपछि अहिले उहाँको स्वास्थ्यमा पनि केही सुधार भएको छ । अहिले नेपालमै खेती-किसानीको काम गरेर बस्नुभएको छ । 'अब त मलाई विदेश भन्नेबित्तिकै आङ नै सिरिङ्ग भएर आउँछ,' उहाँ ढुक्क भएर भन्नुहुन्छ, 'अब यतै काम गरेर बस्छु ।'

कल्पना थापा
आप्रवासी स्रोत केन्द्र परामर्शकर्ता
इलाम नगरपालिका

मनोपरामर्शले सोनिकामा आएको परिवर्तन

खोटाङ, केपिलासगढी गाउँपालिका-४ की सोनिका (नाम परिवर्तन) ले आफ्नो जीवनसाथी आफैंले रोज्नुभयो । तर, रोजेकै मान्छेले धोका दिए । त्यसले ३६ वर्षीया सोनिकालाई आघात पर्‍यो । उहाँ मनको बिरामी हुनुभयो ।

विवाह गरेको सुरूका वर्षहरूमा उहाँहरूको दाम्पत्य जीवन आत्मीय रूपमा चलेको थियो । विवाह गरेको करिब तीन वर्षमा उहाँका श्रीमान् रोजगारीका लागि घर सल्लाह गरेर २०७२ फागुनमा मलेसिया जानुभयो । श्रीमान् विदेश गएपछि दुई वर्षसम्म कमाएको रकम घर पठाउनु भयो । त्यही रकमले श्रीमान् विदेश जाँदा लिएको ऋण तिर्न र घर खर्च चलाउन सोनिकालाई सजिलो भयो । श्रीमान्ले पैसा पठाउने मात्र होइन निरन्तर फोन सम्पर्क पनि गरिरहनुहुन्थ्यो ।

यता, घरमा परिवारलाई भने सोनिका र उहाँको श्रीमान्को मिलती मन परेको थिएन । त्यही कारण श्रीमान् विदेश गएको ५ महिनादेखि नै परिवारका सदस्यले सोनिकालाई गालीगलौज गर्ने मात्र होइन कुटपिटसमेत गर्न थाले । सोनिका सहेरै बस्नुभयो । परिवारका सदस्यले पटकपटक घरमा नबस् भनेर उहाँलाई धम्क्याए । 'तँ आएर हाम्रो घरबार बिग्रियो, तैंले मेरो छोरालाई विदेश पठाएइस् भन्दै कपालमा समाएर आँगनमा पछार्नुहुन्थ्यो,' सोनिकाले परिवारमा पाएको यातना सुनाउनुभयो ।

झगडा घरभित्र मात्र सीमित रहेन, सोनिकाका श्रीमान्सम्म पुग्यो । सोनिकाविरूद्ध परिवारले उहाँका श्रीमान्लाई अनेक कुरा सुनाउन थाले । फलतः उहाँका श्रीमान् पनि सोनिकाका विरूद्धमा लाग्नुभयो । उहाँले सोनिकालाई फोन गर्न छाड्नुभयो । सोनिकाले फोन गर्दा उठाउनु हुँदैनथ्यो । उठाइहाले उल्टै कराउने, गाली गर्ने, नराम्रा शब्द प्रयोग गर्ने, झर्किने गर्न थाल्नुभयो । श्रीमान्को यस्तो व्यवहारले सोनिकालाई एक्लोपनको महसुस भयो । सानो छोरालाई कसरी हेरचाह गर्ने भन्ने समस्या थपियो ।

श्रीमान्सँग नबोली बस्न पनि नसक्ने र फोन गर्दा पनि गाली सुन्नुपर्ने भएपछि उहाँलाई जिन्दगी नै बेकार लाग्न थाल्यो । 'मर्न मात्र मन लाग्न थाल्यो,' सोनिकाले एकोहोरिँदै भन्नुभयो, 'छोराको हेरचाहसम्म गर्न नसक्ने अवस्थामा पुगें ।'

घरमा बस्न सक्ने अवस्था नभएपछि उहाँ सानो छोरालाई च्यापेर २०७५ भदौमा माइत जानुभयो । आफूखुसी विवाह गरेकाले माइतमा के भन्छन् भन्ने उहाँलाई डर थियो । तर माइतीले उहाँलाई धेरै

राम्रो व्यवहार गरेपछि उहाँ ढुक्क हुनुभयो । उहाँ र उहाँको दिदीका लागि बुवा-आमाले छुट्टै घरसमेत बनाइदिनुभयो । भौतिक सुविधा त भयो तर त्यसले पनि उहाँमा छटपटी र अत्यास कम गर्न सकेन ।

> मनका सबै पीडा पोख्न थाल्नुभयो ।
> "आफ्नो पीडा र वेदना बिसाउन पाउँदा मनै हलुङ्गो भयो ।"

उहाँलाई कहाँ जाऊँ र के गरौं भन्ने लागिरहन्थ्यो । विष पिएर, झुन्डिएर मर्न पाए हुन्थ्योजस्तो मनमा आउने भैरहन्थ्यो । जति बेला पनि जाँडरक्सी पिउन र खैनी, चुरोट खान मन लाग्थ्यो । पिउने, खाने पनि गर्न थाल्नुभयो । रातमा निद्रा लाग्दैनथ्यो । एकोहोरिने र जुनसुकै कुरा पनि छिट्टै बिर्सने समस्या देखिन थाले ।

उहाँको यस्तो समस्या बुझेर छिमेकी दिदीले मनोपरामर्शकर्तासँग सल्लाह गर्न सुझाव दिनुभयो । छिमेकी दिदीलाई केपिलासगडी गाउँपालिकामा सञ्चालित सामी परियोजनाको मनोसामाजिक परामर्शबारे थाहा रहेछ । त्यसैको आधारमा सोनिका आफैंले २०७६ माघमा मनोपरामर्शकर्तालाई घरमै बोलाउनुभयो ।

मनोपरामर्शकर्तासँगको भेटमा उहाँले मनका सबै पीडा पोख्न थाल्नुभयो । 'आफ्नो पीडा र वेदना बिसाउन पाउँदा मनै हलुङ्गो भयो,' परामर्शकर्तासँगको भेटेपछि उहाँले आफूमा परिवर्तन आउन थालेको सुनाउनुभयो । श्रीमान् विदेशबाट घर आएको खबर पाएपछि सोनिका छोरा लिएर भेट्न जानुभयो । तर, घर जाँदा उहाँले यातनासिवाय केही पाउनुभएन । 'श्रीमान्ले त अर्की भित्र्याइसकेछन्, हामी आमा-छोरालाई हेर्नसमेत हेरेनन्,' उहाँले भोगेको यातनाबारे भन्नुभयो, 'उल्टै मलाई ढोकाको आग्लोले हानेर खेदे ।'

श्रीमान् र घरपरिवारको यस्तो व्यवहारले सोनिकालाई निराश त बनायो तर अब आफूलाई कमजोर बनाउन हुँदैन भनेर आँट पनि पलायो । श्रीमान्बिना पनि जिउन सक्ने हिम्मत निकालेपछि उहाँको मनमा आएका नकारात्मक सोचहरु पनि हराउँदै जान थाले । मनोपरामर्श सेवापछि उहाँमा बाँच्नका लागि अब पैसा कमाउने सोच आयो । त्यो सोचलाई व्यवहारमा परिणत गर्नुभयो ।

छोराको पढाइ र घर खर्च चलाउन थोरै लगानीमा कुखुरा र बाख्राका दुईवटा पाठा किनेर पाल्न थाल्नुभएको छ । २०७७ जेठदेखि सुरू गरेको पेसामा उहाँ खुसी हुनुहुन्छ । त्यति मात्र होइन उहाँले अकबरे खुर्सानी, साग, लसुन, प्याजसमेत उत्पादन गर्नुभएको छ । त्यसको बिक्रीबाट आम्दानी बढेको छ ।

पहिले रक्सी, चुरोटले सुकेको सोनिकाको ज्यान अहिले फेरिएको छ । नियमित रूपमा खाना खाने र काम गर्न थालेपछि तनाव पनि घटेको उहाँको अनुभव छ । भन्नुहुन्छ, 'टेन्सनले मान्छे दुब्लाउँदो रहेछ ।' उहाँको मनोसामाजिक परामर्शकर्तासँग भेट पनि निरन्तर भइरहेको छ । परामर्शकर्ताले सोनिकामा रहेका बाँकी मनोसामाजिक समस्या समाधानका लागि सहयोग गरिरहेका छन् ।

सिर्जना निरौला, मनोसामाजिक परामर्शकर्ता
केपिलासगढी गाउँपालिका, खोटाङ्ग
सेवा प्रदायक संस्थाः बाल सेवा समाज नेपाल

श्रीमतीको पेसाले दियो घर फर्किने हिम्मत

दिक्तेल, रुपाकोट मझुवागढी नगरपालिका–१४, बुइपाई उर्लेनीकी जानुका राईलाई श्रीमान्ले परदेशबाट कमाएर पठाएको रकमले घर व्यवहार चलाउन कुनै गाह्रो भएन । प्रत्येक महिना रकम आएपछि छोरा–छोरी पढाउन र घर चलाउन सजिलो भयो ।

उहाँका श्रीमान् अविराज २०७४ मंसिरमा कतार जानुभयो । परदेशमा कमाएको रकमले सुध्रँदै गएको आर्थिक अवस्थामा एकाएक ब्रेक लाग्यो । कोभिड–१९ ले गर्दा २०७७ वैशाखदेखि कम्पनीले काम दिन छाड्यो । तलब पनि दिन छाड्यो । परदेशको ठाउँमा उहाँले बिनाकाम र तलब करिब ४ महिना बिताउनुपर्‍यो । काम नभएपछि घरमा पैसा पठाउन पनि सक्नुभएन ।

सबै घरव्यवहार, छोरा-छोरीको पढाइ खर्च आफैंले

पठाएको पैसाले धान्नुपर्ने थियो अविराजलाई । त्यसैले उहाँ नेपाल फर्कने आँट पनि गर्न सक्नुभएको थिएन । यता फर्केर पनि के गर्ने भन्ने उस्तै अन्योल थियो । परदेशमा कमाइ बन्द भएपछि उता श्रीमान्लाई यता श्रीमतीलाई चिन्ता थपियो । यसैबेला उहाँको नगरपालिकाले सामीअर्न्तगतको वित्तीय साक्षरता कक्षा सुरू गऱ्यो । वित्तीय समस्यामा परेकी जानुकालाई कक्षामा बस्न पाए केही भइपो हाल्छकी भन्ने लाग्यो । र उहाँ २०७६ कात्तिकदेखि सञ्चालित वित्तीय साक्षरता कक्षामा सहभागी हुन थाल्नुभयो । हप्तामा एक दिन हुने उक्त २४ हप्ते कक्षा लिएपछि जानुकाले केही व्यवसाय गर्ने सोच बनाउनुभयो । अनि, उहाँले व्यावसायिक तरकारी खेतीका लागि नजिकको लघुवित्तीय संस्थाबाट ५० हजार रूपैयाँ ऋण लिनुभयो । नगरपालिकाले तरकारी खेतीका लागि एउटा टनेल दियो । काम सुरू गरेको केही महिनामै कमाइ राम्रै हुन थाल्यो । यता कमाइ राम्रो हुन थालेपछि उहाँले २०७७ साउनमा श्रीमान्लाई घर बोलाउनुभयो ।

नगरपालिकाले सहयोग गरेको बाहेक उहाँले दुईवटा टनेल थप्नुभएको छ । जानुकाले काँक्रा, फर्सी, टमाटर, काउली उत्पादन गर्नुहुन्छ । श्रीमान्, श्रीमती मिलेर तरकारी खेतीमा खट्नुहुन्छ । उहाँहरूले हप्तामा ६ हजार ५ सय रूपैयाँसम्मको तरकारी नजिकैको बुइपा बजारमा बिक्री गर्नुहुन्छ । 'अहिले हामीले लगानी उठाएर एक लाख रूपैयाँ आम्दानी गरिसक्यौं,' जानुका खुसीसाथ आफ्नो उपलब्धि सुनाउनुहुन्छ । अझै यसलाई व्यावसायिक रूपमा अघि बढाउन अहिले उहाँहरु दुवै जनाले तरकारी खेतीसम्बन्धी तालिम पनि लिइरहनुभएको छ ।

> उहाँहरूले हप्तामा ६ हजार ५ सय रुपैयाँसम्मको तरकारी नजिकैको बुइपा बजारमा बिक्री गर्नुहुन्छ ।

सुमित्रा भुजेल, वित्तीय साक्षरता सहजकर्ता
दिक्तेल, रुपाकोट मझुवागढी नगरपालिका, खोटाङ्
सेवा प्रदायक संस्थाः बाल सेवा समाज नेपाल

स्रोत केन्द्रको पहलले फसेको रकम फिर्ता

महिनामा ६८ हजार रूपैयाँभन्दा बढी कमाइ हुन्छ भन्ने आश्वासन पाएपछि, इनरूवा नगरपालिका–८, सुनसरीका तीन युवाले एजेन्टलाई ३ लाख रूपैयाँ बुझाए । रामनारायण मण्डल, बुधन मण्डल र चन्द्रनारायण मण्डलले एजेन्टलाई रकम त बुझाए तर विदेश जान पाएनन् । बरू रकम फिर्ता लिन पनि उल्टै सास्ती खेप्नुपर्‍यो ।

सप्तरीमा बसोबास गर्ने एजेन्ट अरूण साहसँग २०७६ जेठमा उहाँहरूको भेट भएको थियो । भेट भएको तीन महिनामै एजेन्टले उहाँहरूलाई काम र दामको बारे आश्वस्त पार्‍यो । त्यही आश्वासनका भरमा तीनै जनाले एक/एक लाख रूपैयाँका दरले बिनाकुनै प्रमाण एजेन्टलाई बुझाउनुभयो । उहाँहरूलाई कतारको बलेदिया (नगरपालिका) मा सफाइसम्बन्धी काम गर्नुपर्ने भनिएको थियो । एजेन्टले उहाँहरूलाई महिनामा २६ दिन मात्र काम गर्नुपर्ने र तलब २००० कतारी रियाल (करिब ६८ हजार रूपैयाँ) हुने भन्ने आश्वासन दिएका थिए । त्यही आश्वासनको भरमा उहाँहरूले रकम बुझाउनुभएको थियो ।

तर ८ महिना बितिसक्दा पनि एजेन्टले न कतार पठाउन सके, न त पैसा फिर्ता नै दिए । आलटाल गर्दै पासपोर्ट र पैसा नदिएपछि अब के गर्ने ?, कसो गर्ने ? भन्नेमा उहाँहरु हुनुहुन्थ्यो । संयोग, उहाँहरूको भेट रिटर्नी स्वयंसेवकसँग भयो । रिटर्नी स्वयंसेवकले जिल्ला प्रशासन कार्यालय, सुनसरीको हाताभित्र रहेको आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा गएर पहल गर्न सुझाब दिए । त्यसपछि उहाँहरु स्रोत केन्द्र पुग्नुभयो ।

> रिटर्नी स्वयंसेवकले जिल्ला प्रशासन कार्यालय, सुनसरीको हाताभित्र रहेको आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा गएर पहल गर्न सुझाब दिए ।

आआफ्नो समस्याको विवरणसहित २०७६ फागुनमा उहाँहरूले स्रोत केन्द्रमा केस दर्ता गर्नुभयो । त्यसपछि स्रोत केन्द्रले पटकपटक उक्त एजेन्टलाई सम्पर्क गर्‍यो । एजेन्टले रकम फिर्ता गर्छु भन्थे तर गर्दैनथे । रकम फिर्ता नगरेपछि, स्रोत केन्द्रले जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा केस दर्ता गर्‍यो । संशोधित वैदेशिक रोजगार ऐनअनुसार वैदेशिक रोजगारको ठगीसम्बन्धी मुद्दाको उजुरी प्रमुख जिल्ला अधिकारीसमक्ष पेस गर्न सकिन्छ । उजुरीपछि जिल्ला प्रशासन कार्यालयले

प्रहरीमा पत्राचार गऱ्यो । प्रहरीले एजेन्ट साहलाई गिरफ्तार गरी हिरासतमा राख्यो । साहले एक महिनापछि रकम फिर्ता गर्छु भनेर सम्झौता गरे ।

सोही सम्झौताअनुसार पहिलो पटक साहले २०७७ मंसिरमा तीनै जनालाई ५०/५० हजार रूपैयाँका दरले साढे १ लाख रूपैयाँ फिर्ता गरे । बाँकी साढे १ लाख रूपैयाँ माघमा फिर्ता गरे ।

प्रमोद मेहता
आप्रवासी स्रोत केन्द्र परामर्शकर्ता
इनरूवा नगरपालिका
सेवा प्रदायक संस्थाः सामुदायीक विकास संस्था

तालिमले ल्यायो अजयको जीवनमा परिवर्तन

झापाको गौरादह नगरपालिका-५ स्थित कटकपुर बस्ने अजयकुमार शर्माको परिवार कृषिमा आश्रित छ । तर, जग्गा-जमिन धेरै नहुँदा र खेतीपातीबाहेक अन्य आम्दानीको स्रोत नहुँदा घरपरिवार चलाउन निकै कठिन छ । कान्छो छोरा अजयले पनि घरपरिवारलाई खेतीकिसानीमै सघाउनुहुन्थ्यो । परिवारको आर्थिक अवस्था कमजोर भएकाले अजयले वैदेशिक रोजगारीमा जाने निर्णय गर्नुभयो ।

१२ कक्षा पढेका अजय वैदेशिक रोजगारीका लागि पासपोर्ट बनाउन जिल्ला प्रशासन कार्यालय, गौरीगन्ज पुग्नुभयो । पासपोर्ट बनाउने क्रममा उहाँले प्रशासन कार्यालयमा रहेको आप्रवासी स्रोत केन्द्रबाट सामी परियोजनाले दिने निःशुल्क तालिमबारे थाहा पाउनुभयो । २४ वर्षीय अजयले उक्त सूचना पाएपछि झापा प्राविधिक शिक्षालयमा आवेदन फारम भर्नुभयो र २०२१ को मार्चदेखि अप्रिलबीचमा प्लम्बरको तालिम लिने मौका पाउनुभयो । 'प्लम्बरको सीपले विदेशमा काम पनि पाइने र पछि नेपाल फर्किएर त्यसैलाई पेसा बनाउन सकिने भएकाले तालिम लिने सोच बनाएँ,' अजयले आफ्नो दृढता व्यक्त गर्नुहुन्छ ।

तालिम पाएपछि उहाँमा थप ऊर्जा पलायो । तालिममा प्रशिक्षकहरूको भूमिका र झापा प्राविधिक शिक्षालयको सहयोग प्रशंसायोग्य भएको उहाँ बताउनुहुन्छ । तालिमकै क्रममा विर्तामोडमा रहेको

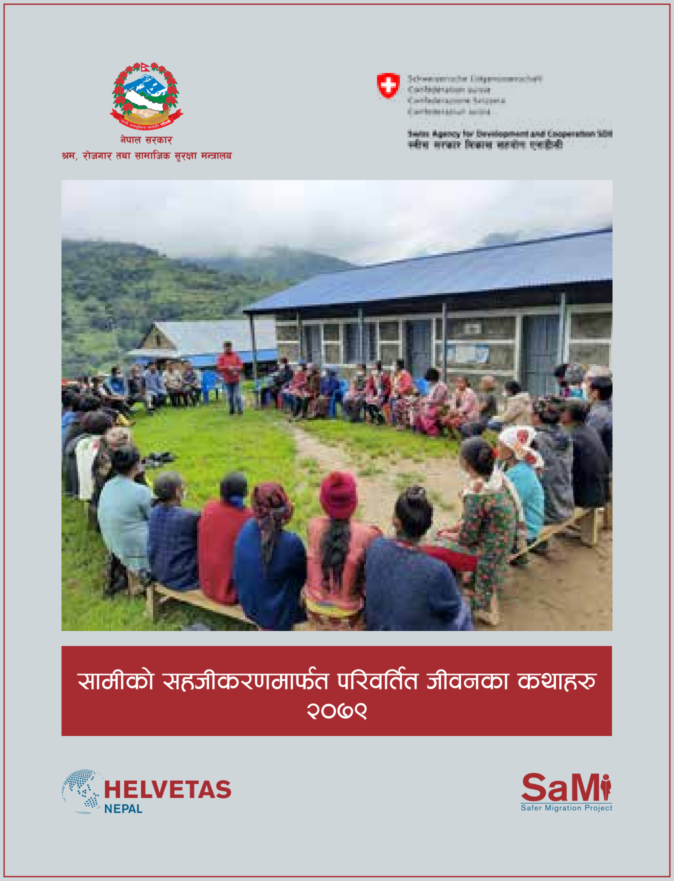
एक म्यानपावरका प्रतिनिधिसँग उहाँको चिनजान भयो । ती प्रतिनिधिले कतारबाट प्लम्बरका लागि डिमान्ड आउन लागेको अजयलाई जानकारी दिए । 'तालिम दिने संस्था र प्रशिक्षकको सहजीकरणमा म्यानपावरसम्म पुग्न सकें,' अजय भन्नुहुन्छ, 'नभन्दै तालिम सकिनेबित्तिकै डिमान्ड आयो र अन्तर्वार्तामा सहभागी हुने मौका पाएँ र म पास भएँ ।'

"तालिम दिने संस्था र प्रशिक्षकको सहजीकरणमा म्यानपावरसम्म पुग्न सकें," अजय भन्नुहुन्छ, "नभन्दै तालिम सकिनेबित्तिकै डिमान्ड आयो र अन्तर्वार्तामा सहभागी हुने मौका पाएँ र म पास भएँ ।"

सबै तयारी गर्दै गर्दा उहाँको भिसा पनि आयो । त्यसपछि २०७८ भदौ २६ गते कतारको अर्वान ट्रेडिङ एन्ड कन्ट्र्याक्टिङ कम्पनीमा प्लम्बरको कामका लागि उड्नुभयो । कतार एयरपोर्टमा पुगेपछि कम्पनीका प्रतिनिधिले गाइड गर्दै कम्पनीसम्म पुऱ्याए । कम्पनीमा कम्पनीको परिचय, नियम र कामका बारेमा विस्तृत जानकारी पाउनुभयो । कतारको नियमअनुसार केही दिनको क्वारेन्टिन बसाइपछि अजयको काम सुरू भयो । 'पहिलोपटक विदेश आएकाले होला सुरूसुरूमा काम गर्न र यहाँको वातावरणले गर्दा केही असहज भयो,' उहाँले फोनमा भन्नुभयो, 'तर नेपालमा लिएको तालिमले धेरै नै सहयोग पुग्यो ।'

अजयले मासिक तलब १ हजार रियाल र ओभरटाइम भत्ता ५ सय रियाल गरी १५ सय रियाल (करिब ५१ हजार रूपैयाँ) बुझ्नुहुन्छ । त्यो रकम बुझ्दा निकै खुसी लागेको उहाँ बताउनुहुन्छ । कम्पनीले खाने-बस्ने सुविधा निःशुल्क उपलब्ध गराएको छ । अतिरिक्त खर्च केही हुँदैन । कमाएको पैसाबाट अलिकती पकेट खर्च राखेर उहाँले मासिक ४५ हजार नेपाली रूपैयाँ घरमा आमा-बुवालाई पठाउने गर्नुभएको छ । हालसम्म १ लाख ८० हजार रूपैयाँ जति घर पठाइसक्नुभयो । 'सामी परियोजनाको तालिम नै मेरो जीवनको परिवर्तनको विन्दु हो,' अजय खुसी हुँदै भन्नुहुन्छ, 'अब पाँच-सात वर्ष यतै बस्छु र नेपाल फर्केपछि यही प्लम्बर पेसामै काम गर्छु ।'

विनोद आचार्य
अनुगमन अधिकृत
झापा प्राविधिक शिक्षालय प्रा. लि., झापा



सुरक्षित आप्रवासन (सामी) परियोजना/हेल्भेटास नेपाल

धोबिघाट, ललितपुर, पोष्ट बक्सः ६८८, काठमाण्डौ, नेपाल

फोन नम्बरः +९७७-१-५४२१०६३, ५४३७१४८

इमेलः sami.np@helvetas.org

वेवसाइटः http://nepal.helvetas.org