

अवसरले देखाएको बाटो



Jagarti Child and Youth Concern Nepal
जार्ति बाल तथा युवा संरोमर नेपाल, नवलपरासी



KANALLAN

GIVING RIGHT NOW

■ अक्सरले देखाएको बाटो

लेखन:	साथी शिक्षकहरू, “किशोरी सशक्तिकरण परियोजना”
सम्पादन मण्डल:	तिलोत्तम पौडेल दिपकप्रसाद बस्याल दिपक शर्मा श्रदा बर्मा
भाषा सम्पादन:	देवकी आचार्य (विद्यावारिधि)
सम्पादन सल्लाहकार:	प्रकाश खड्का नुरजङ्ग शाह
सम्पादन सहयोगी:	सविता पंगेनी हसिना श्रेष्ठ
डिजाइन:	ईकिगाई टेक्नोलोजी प्रा. लि. ९८४९३०२७०५
प्रकाशक:	जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व) सम्पर्क कार्यालय: नयाँ बाटो, सानेपा, ललितपुर महानगरपालिका-०३ सम्पर्क नं: +९७७-०१-५५५४७९७ ईमेल: info@jagritinepal.org वेबसाईट: https://www.jagritinepal.org
प्रथम प्रकाशन प्रति	५० प्रति २०७७
पूनः प्रकाशन प्रति:	८०० प्रति २०७८
प्रकाशन सहयोगी:	क्यानालान स्वीजरल्याण्ड

नोट: यस सफलताको कथामा प्रकाशित सामग्री स्रोत खुलाई प्रयोग गर्न सकिनेछ तर पुनः प्रकाशन गर्ने अधिकार यस संस्थालाई मात्र हुनेछ ।

प्रकाशकीय

नेपालको कुल जनसंख्याको ४१.८४% हिस्सा १८ वर्ष भन्दा कम उमेरका बालबालिकाको रहेको छ भने जसमध्ये ४४.१३% संख्या बालिकाहरूको रहेको छ । यति धेरै संख्यामा रहेका बालिका र किशोरीहरूप्रति धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, लैङ्गिक, जातीयता लगायतका विभिन्न पृथिसतात्मक धारणाले अभै पनि बालिका र किशोरीप्रति हेर्ने नजरहरू हाम्रो समाजमा नकारात्मक नै रहेको छ । तर अवसर पाए भने बालिका, किशोरीहरू हरेक कामगर्न सक्षम देशका उर्जाशील नागरिक बन्न सक्छन् । बालिका र किशोरीका लागि गरिएको लगानीले भोलिको समृद्ध नेपाल र सुखी नेपालीको कल्पना पुरा गर्न कोशेदुङ्गा सावित हुनसक्छ ।

कानून तथा नीतिले बालिकाहरूका लागि समानता र विभेदहीनताको प्रत्याभूति गरिए तापनि बालक र बालिका बीच अभै पनि सामाजिक, सांस्कृतिक तथा आर्थिक र व्यक्तित्व विकासका क्षेत्रमा विभेदहरू विद्यमान रहेका छन् । बालबालिकाको जन्मको अवस्थालाई हेर्ने हो भने केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग (२०६८) को प्रतिवेदन अनुसार प्रति १०३ बालक बराबर १०० बालिका रहेको देखिन्छ । नेपालमा महिलाहरूले यदि दोस्रो वा तेस्रो बच्चाका रूपमा गर्भमा छोरी रहेको भए गर्भपतन गराउन हुन्छ भन्ने मान्यता राख्ने गरेका छन् । यस्ता बालिकाप्रतिको सोच र प्रविधिको विकासले बालिकाहरू गर्भमा नै मारिने संख्यापनि अत्यधिक बढ्दै गईरहेको छ । तर अवसर, सुविधा, माया, ममता र सही मार्गदर्शन पाए भने बालिका तथा किशोरीहरू पनि भोलिका देशका मेरुदण्ड बन्न कम छैनन् भन्ने उदाहरण पनि प्रशस्त रहेको पाइन्छ । त्यसैले बालिका तथा किशोरीहरूका लागि लगानी बढाउनु तीनै सरकारको जिम्मेवारी रहेको छ ।

यसै सन्दर्भमा बालिका अधिकारका लागि आवश्यक नीतिगत व्यवस्था, कार्यक्रम तथा सेवा प्रवाह र सामाजिक एवं सांस्कृतिक रूपान्तरणको आवश्यकता र औचित्यतालाई मध्यनजर गरी नवलपरासी (बर्दघाट सुस्तापूर्व) जिल्लाको देवचुली नगरपालिकासँगको समन्वय र सहकार्यमा जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपालले क्यानालानको आर्थिक सहयोगमा नगरपालिका भित्रका ४५ जना किशोरीहरूका लागि प्रशिक्षक प्रशिक्षण, आत्मरक्षा, नेतृत्व विकास, महिनावारी प्याड निर्माण, द्वन्द्व र हिंसाको विषयमा तालिम, जीवनोपयोगी सीप, कथा लेखन, बालिका फुटबल, सकिन्छ छोरी टेलिभिजन, किशोरी सशक्तिकरण रेडियो कार्यक्रम, किशोरीमैत्री शौचालय निर्माण, स्थानीय, प्रदेश र संघीय सरकारसँग अनुभव आदानप्रदान, अन्तरक्रिया, छलफल, राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका कार्यक्रममा सहभागी, सल्लाहकार समिति गठन, वडा स्तरीय बैठक, संचेतनामूलक होडिङ् बोडको व्यवस्था, जनप्रतिनिधिहरूको क्षमता अभिवृद्धि, बालिका सम्मेलन लगायतका विभिन्न गतिविधिमा बालिका र किशोरीहरूको प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष सहभागिता सहित सन् २०१८ अप्रिलदेखि २०२१ मार्चसम्म परियोजना सञ्चालन गरेको थियो । जसको फलस्वरूप उक्त कार्यक्रममा सक्रिय रूपमा सहभागी भएका बालिका तथा साथी शिक्षक किशोरीहरूले पाएको अवसर पछिको सफलताको अभिव्यक्ति स्वरूप यो पुस्तक प्रकाशन गर्न लागिएको छ ।

किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रमको मूल उद्देश्य बालिका तथा किशोरीहरूले पनि अवसर प्राप्त गर्न सकेमा र सरोकारवाला निकाय, व्यक्तिहरूले उचित मार्गदर्शन गरेमा तथा उनीहरूका लागि लगानी गरेको खण्डमा सक्षम नागरिक बन्न सक्छन् भन्ने रहेको थियो । साथी शिक्षकहरूको अनुभव र भोगाइ तथा अवसर पाउँदा आफूमा आएको परिवर्तनका विषयमा आफ्नै भाषामा प्रस्तुत गरिएको सफलताको अभिव्यक्तिले सबै किशोरी र बालिकाहरूको लागि उत्प्रेरणा प्रदान गर्ने अपेक्षा सहित अवसरले देखाएको बाटो पुस्तक प्रकाशन गर्न लागिएको छ । यो पुस्तक तयार गर्नका लागि कलम चलाउने साथी शिक्षक अभियान्ता किशोरीहरू, सुभाष प्रदान गर्नुहुने महानुभावहरू लगायत प्रकाशनमा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग प्रदान गर्नुहुने सबैमा हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।

जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल परिवार



देवचुली नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

प्रगतिनगर, त्रिभुवनमार्ग, चर्चौली, नयाँ बजार, कैलाली प्रदेश, नेपाल

फोन : २०७७/०७८
ईमेल : devchulimunicipality@gmail.com

पत्र संख्या : २०७७/०७८

मिति : २०७७/१२/२२

चर्या नं. :


शुभकामना

"बालबालिका बर्तमानका साझेदार र भविष्यका कर्णधार हुन्" भन्ने अटर्श वाक्यलाई अहमसात् गर्दै नेपालका संविधानले बालबालिकाको हकलाई धारा ३९ मा प्रत्याभूत गरेको छ । वि.सं. २०७० पुस १ का दिन नेपालको पहिलो बालमैत्री स्थानीय निकाय घोषणा भएको प्रगतिनगर गा.वि.स. को ऐतिहासिकतालाई कायम राख्दै वि.सं. २०७७ भदौ २९ मा गण्डकी प्रदेशको पहिलो र नेपालकै दोश्रो बालमैत्री नगरपालिका घोषणा गरिएको देख्नुको नगरपालिका बालमैत्री स्थानीय शासनका लागि नेपालकै उपयुक्त मोटो केन्द्र समेत रहेको छ ।

बालबालिकाको समृद्धिका खातिर बालअधिकारको प्रवर्द्धन गर्दै बालमैत्री स्थानीय शासनको दिगोपन्नका लागि बालिका तथा किशोरीहरूको सशक्तिकरण महत्वपूर्ण हुने हुँदा यस सवाललाई सम्बोधन गर्नका लागि देवचुली नगरपालिकाको साझेदारी र जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानालान स्वीटजरल्याण्डका सहकार्यमा यस नगरपालिकामा वि.सं. २०७४ देखि २०७७ सम्म सञ्चालित किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रम किशोरीहरूको सवाङ्गीण विकास तथा उनीहरूकै माध्यमबाट समाजमा किशोरीहरूका मुद्दामा पैरोडी गर्नका निम्ति कार्यशुक्ल साबित भइ बालिका एवम् किशोरीहरू परिवर्तनका मुख्य सम्बाहक हुन् भन्ने कुरा समेत समाजमा स्थापित भैसकेको छ ।

किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रममा सहभागी यस नगरपालिकाका पैतृलोक जमा किशोरीहरूको अनुभव र सफलताका कथाहरू समेटिने गरी जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपालले "अवसरले देखाएको बाटो" नामक पुस्तक प्रकाशन गर्न लागेकोमा अत्यन्तै हर्षित छु । साथै उक्त कार्यक्रमबाट आजित लोच तथा ज्ञानले समाजलाई सकारात्मक दिशानिर्देश गर्नुका साथै नगरपालिकाको उच्चतम विकासमा प्रभावकारी हुने कुरामा विश्वस्त छु ।

यस महान अभियानलाई सार्थक तुल्याउन आ-आफ्नो स्थानबाट उल्लेखनीय भूमिका निर्वाह गर्नुको जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल, क्यानालान स्वीटजरल्याण्ड जनप्रतिनिधिहरू लगायत सम्बद्ध सबै सरोकारवालाहरू प्रति कृतज्ञता अर्पण गर्दै आगामी दिनहरूमा समेत यस्ता अभियानहरूमा निरन्तर लागि रहने प्रतिवद्धता सहित शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।


(पूराकुमार श्रेष्ठ)
नगर प्रमुख



देवचुली नगरपालिका

०३८-२७२१९६

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

प्रगतिनगर, नवलपरासी (बिरेघाट सुस्ता पूर्व)

प.सं. २०७०/७७८

संस्कृतिको प्रवेश, नेपाल

च.नं.:

मिति: २०७८/११/१२

हादिक शुभकामना

बालिका तथा किशोरीहरू, समाजका परिवर्तनका संवाहक हुनु, उनीहरूको समान सहभागिता र उनीहरूको समान अभिव्यक्तिले समाजमा चेतना फैलाई परिवर्तन र विकासलाई उत्प्रेरित गर्न सक्दछ। विभेद व्याप्त रहेको समाज कहिल्यैपनि सभ्य, समृद्ध र सुखी हुन सक्दैन। नेपालको संविधानमा नै विभेदजन्य कार्यहरू कानून विपरीतका कार्यहरू उल्लेख गरी अगाडी बढेको अवस्थामा छ। सांस्कृतिक, धार्मिक र परम्पराका नाममा बालिकाहरू र महिलाहरूमाथी विभेद जन्य गतिविधिलाई लागू गरिने यस्ता गलत अभ्यासलाई नियन्त्रण र अन्त गर्न केवल कानुनी व्यवस्था मात्र पर्याप्त हुदैन। यसका लागि प्रगतीशील सांस्कृतिक जागरण तथा रुपान्तरणका जनअभियानहरू सञ्चालन गरिनु जरुरी हुन्छ।

जागृती बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यान्सलानले यसैलाई आत्मसाथ गर्दै बालमैत्री नगरमा सन् २०१८ अप्रिल देखी २०२१ को मार्च सम्म सञ्चालन गरेको किशोरी सशक्तिकरण परियोजनामा संलग्न यस नगरका छोरीहरू हामी सबैका प्रेरणाका श्रोत तथा अहिले अभियानकर्मीको रूपमा विभिन्न स्थानहरूको नेतृत्वमा रहेका छन् उनीहरूले यो ३ वर्षमा गरेका पहल, उपलब्धीहरू र सफलताका कथाहरू हामी सबैका लागि उत्प्रेरणा जगाउने खालको रहेको छ। यो पुस्तकमा किशोरीहरूसँग रहेको साहस, कला र क्षमताको साथै अभिभावक र सरोकारवालाहरूको भूमिकाको बारेमा बताएको छ। यी किशोरीका आफ्ना कथाहरूले अन्य धेरै किशोरीहरूका लागि आत्मविश्वास बढाउन र स्थानीय पहलहरू गर्न प्रेरित गर्दछ।


तिन वर्षे कार्यक्रमको दौरानमा किशोरी तथा बालिकाहरूले नेतृत्व विकास, सचेतना, खेलकुद र हानीकारक अभ्यासहरू जस्तै बालविवाह, हिंसा, महिनावारी को विरुद्ध बोल्न, सचेतना अभिवृद्धी गर्न सहयोग गरेको मैले पाएको छु।

साथै यो अभियानलाई सफल पुर्याउनको लागि भूमिका खेल्नुहुने जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल सहयोगी निकाय क्यान्सलान स्विजरल्याण्ड, जनप्रतिनिधीहरू, प्रदेश सरकार, संघ सरकार, सञ्चारकर्मी, पूर्व बालकलब सदस्यहरू, राजनैतिक दलहरू, विद्यालयहरू, शिक्षकहरू र अभिभावकहरू प्रति हादिक नमन र धन्यवाद ज्ञापन गर्दै बालिका तथा किशोरी शसक्तिकरणको अभियानलाई थप मजबुद र स्थायित्व दिन देवचुली नगरपालिका र मेरो तर्फबाट पहल गर्न प्रतिबद्धता सहित हादिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

पा.सं. २०७८/११/१२
पावर्ती तिवारी
नगर उप प्रमुख
पावर्ती तिवारी
नगर उप-प्रमुख

इमेल: devchulimunicipality@gmail.com

शुभकामना मन्तव्य-कार्यकारी निर्देशक



नेपाल सरकार
महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालय
राष्ट्रिय बाल अधिकार परिषद्
National Child Rights Council-NCRC
श्रीमहेश्वरी, काठमाडौं, बलितपुर

पत्र संख्या :
चलानी नं. :

मिति - २०७३ वैशाख ३


शुभकामना मन्तव्य

सैद्धांतिक विभेद मानव समाजमा जवर्जस्ती रीतिपाईको एक पुरानो अग्रगण्यता हो। महिला र बालिकाहरूको विभेद विभिन्न ढंगले विभिन्न क्षेत्र र समयमा मुखरित भएको हामी पाउन सक्छौं। विभेदका बावजूद पनि महिला र बालिकाहरूले समाजमा, परिवारमा, विद्यालयमा र व्यवसायिक क्षेत्रमा सफल नेतृत्व गरिरहेका छन्। यमने हामीलाई महिला, बालिका र किशोरीहरू सामाजिक विभेदको पीडित प्रभावित मात्र होइनन् बरु परिवर्तनका सवाहक, सम्भाव्यता र शक्ति तथा प्रेरणाका स्रोत पनि हुन् भन्ने तथ्यबाट परिचित गराउँदछ।

जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानाडाले सन्घालन गरेको किशोरी सशक्तिकरण परियोजनामा सलन किशोरीहरू प्रेरणाका स्रोत तथा नेतृत्वका उदाहरण बनेका छन्। उनीहरूको पहल, प्रयत्न र सफलताका कथाहरू हामी सबैका लागि प्रेरणादायी रहेका छन्। किशोरीहरूका कथाले केवल उनीहरूले के गरे भन्ने समाचारमात्र बताउँदैन, बरु किशोरीहरूसँग रहेको साहस, कला, सक्षमता र उनीहरूले समाजलाई देखाएको नवीन सोच र मार्गका बारेमा पनि जानकारी गराउँदछ। उनीहरूका पहलहरूबाट समाजले प्राप्त गर्ने सन्ने समृद्धि र सुखको सम्भावनाहरूलाई देखाउँदछ। यी कथाहरूले अन्ध धेरै किशोरीहरूका लागि आत्मनिश्वास बढाउन र स्थानीय पहलहरू गर्ने प्रेरित गर्दछ।

यस अर्थमा प्रस्तुत प्रकाशन हामी सबैका लागि उपयोगी र पठन योग्य रहेको छ। स यस पुस्तकमा आफ्ना अनुभवहरू प्रस्तुत गर्नुहुने सबै किशोरीहरूप्रति हार्दिक बधाई र धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु। जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानाडाले यस सफलताका लागि हार्दिक बधाई दिन चाहन्छु। यस पुस्तकले धेरै किशोरीहरू सैद्धांतिक समानता तथा नागरिक सशक्तिकरणका अभियन्ताहरूलाई प्रेरित गर्न सकोस, मेरो शुभकामना छ।

धन्यवाद !


बिनयराज धरेल
कार्यकारी निर्देशक
राष्ट्रिय बाल अधिकार परिषद्

“विपद्मा बाल अधिकारको सुनिश्चितता: हामी सबैको साझा प्रतिबद्धता”

फोन नं. : ०१-५५५०१२१, ५५५०१४७ फ्याक्स : ९७७-१-५५२७५९१ E-mail : contact@ncrc.gov.np
Tel. : 01-5550121, 5550147 Fax : 977-1-5527591 Website : www.ncrc.gov.np
E-Portal : www.childrights.gov.np

विषयसूची

शुभकामना सन्देशहरु

१. डरको बीचमा आएको सफलता
 २. १७ वर्षमा नसिकेको कुरा २ वर्षमा सिके
 ३. खुलेर बोल्न सक्ने क्षमता विकास
 ४. जीवनको लक्ष्य निर्धारणमा सहयोग
 ५. तालिमले बढाएको आत्म विश्वास
 ६. किशोरी अभियानले बढाएको हिम्मत
 ७. सिकने र सिकाउने अवसर
 ८. अवसरले प्रस्फुटित भएको भावना
 ९. राजनीतिप्रति किशोरी अभियान्ताको अनुभव
 १०. किशोरी सशक्तिकरणले प्रस्फुटित प्रतिभा
 ११. अवसरबाट पाएको सफलता
 १२. अवसर र सफलता
 १३. लैङ्गिक भेदभाव रहीत समाज
 १४. अवसर पछिको परिवर्तन
 १५. आत्मविश्वास बढेको छ
 १६. छोराको आशमा जन्मिएकी छोरी
 १७. घर परिवार र समाज बदल्ने अठोट
- प्रिया पुन मगर
 - विद्या हुंगाना
 - लक्ष्मी काफ्ले
 - मधु देवकोटा
 - अंकिता पाठक
 - सुधा सुनार
 - मनिषा कुमारी सुनारी मगर
 - सोमिया सिंजाली
 - लक्ष्मी चापागाई
 - प्रिती भुसाल
 - आस्था अनिर्जित बस्ताकोटी
 - सरला तिवारी
 - प्रेरणा अर्जेल
 - आरती वि.क.
 - आरती वि.क.
 - आशा वि.क.
 - बबिता लुयली मगर

१८. ममा आएको परिवर्तन
१९. परिवर्तन मबाट सुरु गर्नुपर्छ
२०. संघर्षको फल मीठो हुन्छ ।
२१. अवसरले लिएको नयाँ मोड
२२. छुवाछुतको लागि मेरो पाइला (कदम)
२३. म र मेरो समाज
२४. मेरो चाहना र अवसर
२५. डाक्टर बन्ने चाहना
२६. बालिका फुटबल
२७. ममा आएको परिवर्तन
२८. मेरो सात दिन
२९. भविष्यको सुनौलो सपना
३०. सामाजिक कुरीति र छोरीको भोगाइ
३१. सानो परिवारमा खुसी
३२. आत्म विश्वासको विकास
३३. सिकेर सिकाउन पाउँदाको आनन्द
३४. एक महिना फेल हुँदा
३५. विरोधको बीचमा पाएको साथ र सफलता
३६. म र मेरो सानो परिवर्तन

विनिता श्रेष्ठ
मोतिसरा थापा मगर
प्रतिमा आचार्य
रविना के.सि.
रन्जु नेपाली
चन्चल डुम्रे
चिनमाया सारु
पुजा थापा मगर
रेजिना घर्ति मगर
रिता राई
रितिका पोखरेल
सविना शर्मा
संगम भुसाल
सरिता राना
श्रदा अर्याल
सिर्जना अर्याल
सुमिना कुमाल
स्वस्तिका भण्डारी
तुलसा घर्ति

- ३७. अवसरले सिकाएको शिक्षा
- ३८. किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रम र म
- ३९. अवसर पछिको सफलाता
- ४०. मेरो समाज र म
- ४१. सक्षम इन्जिनियर बन्ने सपना
- ४२. आफूमा आएको परिवर्तनहरू
- ४३. अवसरले बढाएको क्षमता

- दिपा वि.क.
- निरुता खत्री
- प्रभा वाग्ले
- सपना पौडेल
- सुस्मा पोख्रेल
- सन्तोषी भुर्तेल
- निशा सुनार

डरको बीचमा आएको सफलता

प्रिया पुन मगर

मलाई सानैबाट मोडलिङमा धेरै रुचि थियो । म सानो हुँदा घरमै एकलैएकलै बोल्ने र हिड्ने प्रयास गर्ने गर्दथे तर अरु सामु गएर बोल्न भने मैले कहिल्यै सकिन । भाग्यको दिन थियो त्यो, जब मेरो घर छेउको सविता दिदीले मलाई बालिका सशक्तिकरण कार्यक्रमको बारेमा खबर गर्न आउनु भयो र भन्नु भयो- “त्यो परियोजनाले किशोरीहरूलाई बोल्नका साथै आत्मरक्षा गर्न सिकाउँछ ।” मेरो बाबालाई पनि उहाँले नै भन्नुभयो । त्यसपछि म तालिममा जान सुरु गरे र दिन प्रति दिन मास फेस गर्न मलाई हिम्मत जाग्यो ।

यसै बेला मेरो कलेजमा एउटा सुन्दरी प्रतियोगिताको आह्वान भयो । मलाई सहभागी हुनको लागि शिक्षक र साथीहरूले प्रोत्साहित गर्दै “तिमी अवश्य छनौट हुन्छौ” भन्दा म त भन बढी खुसी हुँदै फारम भरे ।

फारम भर्नु ठूलो कुरा थिएन त्यस विषयमा बाबालाई कसरी भन्ने ? कसरी बुझाउने ? भन्ने बारेमा चिन्ता हुन थाल्यो । मैले मेरो नजिकैको साथीलाई पनि खबर गरे । रातीको ७:३० बजिसकेको थियो । भ्रमकै रात परेको थियो मैले उनलाई खबर गर्दा उनी खाना खाँदै थिईन् । आफ्नो बाबा आमालाई उनीले सुन्दरी प्रतियोगिताको बारेमा सबै कुरा भनेर अनुमति पाएपछि दौडदै मेरो घर आइन । कस्तो हाँसो लाग्दो कुरा मलाई यस प्रतियोगिताको बारेमा एक हप्ता अगाडि नै थाहा थियो । बाबालाई सोध्न हिम्मत आएन तर मेरो साथीले ५ मिनेटमा सबै कुरा भनेर मेरो बाबालाई सोधी देउ भन्दै आग्रह गरे । बाबालाई सोध्दा म सहभागी मात्र हुने हो । केही गर्न पर्दैन भने । अनि बोल्न नि सिकिन्छ बाबा, म प्रयास मात्र गर्न चाहन्छु भन्दै आफ्नो कुरा बुझाउने प्रयास गरे । बाबाले बोल्न सिकिन्छ, भन्ने सुनेर हस् भन्नु भयो । त्यस पछि भोलि प्रतियोगितामा सहभागी हुनको लागि के कपडा लाउने भन्ने बारेमा रात भरी सोचियो । अनि बिहानै उठेर शनिवार थियो । हामी तयारी भएर प्रतियोगिताको लागि निक्कियो । जाडो महिनाको बेला थियो । मेरो मुटु जाडोको साथसाथै डरले कामी रहेको थियो । प्रतियोगितामा पालो आयो । म भित्र गएर राम्ररी ध्यान दिएर प्रतिभा देखाए । प्रतियोगितामा सहभागी भएर निस्कदा म पक्का छनौट हुन्छु भन्ने विश्वास जाग्यो । प्रयास गर्छु भनेर आएको म छनौट हुन्छु भन्ने विश्वास जागेसँगसँगै दुःख लाग्यो कि अब फेरी बाबालाई कसरी भन्ने तालिम शुल्क ११,५००- छ भनेर । तर आमालाई भने भनिसकेको थिए । कलेजबाट फर्किदा दिउँसो एक घण्टा तालिम हुन्छ, भन्ने कुरा पनि बाबालाई भनेको थिएन ।

मेरो बिहानको कक्षा १०:३० मा सकिन्थ्यो । छोटो समयमा घर फर्किएर फेरी तालिममा सहभागी हुन मुस्किल थियो । किन भने मेरो घर तालिम सेन्टर र कलेजबाट २० कि.मि. टाढा थियो । मेरो तालिम १२ बजेबाट सुरु हुन्थ्यो । म त्यो बीचको समयमा तालिम सेन्टरको अगाडि एकलै बस्ने गर्थे । त्यो एक घण्टा ५ मिनेट यत्तिकै एकलै बस्दा कति गाह्रो हुँदो रहेछ । तालिम गरेर ४ बजे तिर घर फर्कन्थ्यौ । बिहानै ४:३० मा उठेर कलेज जाँदा अनि तालिममा सहभागी हुँदा मेरो ज्यान पुरै थाक्दथ्यो । के गर्नु कलेजको गृहकार्य र अभ्यास भने गर्नुनै पर्दथ्यो । फेरी मेरो प्रतिफल नराम्रो आयो भने त्यही सुन्दरी प्रतियोगिताले गर्दा हो भन्ने अपजस नआओस भनेर खाना खाएपछि २ घण्टा म पढ्ने गर्थे । पढाईको र प्रतियोगिताको धेरै तनाव थियो । कलेजबाट म तालिममा जान थालेको सुनेर मलाई र मेरो कलेजको साथीलाई कलेजको कार्यालयमा बोलाईयो । हामी दुवै जनालाई अब तालिममा नजाने भनेर सरले भन्नु भयो । म केही पनि बोल्न सकिन । सिधै हस् भनेर आँखा भरी आँसु लिएर कक्षा कोठामा गए । तर मेरो साथीले भने हामीलाई १५ दिनको समय दिनु त्यस पछि यो प्रतियोगिता पनि सकिन्छ । हामी हाम्रो पढाइमा केही असर गर्दैनौ भनिन् र सर मान्नु भयो । यो खबर सुने पछि धेरै खुशी भए ।



एक दिनको कुरा थियो म तालिम गरेर फर्कदा तालिम सेन्टर मै ६:०० बजेको थियो । बस पनि पाउन धेरै गाह्रो भयो । मेरो बाबा पसलबाट फर्कने समय भै सकेको थियो । ममीले मलाई बाबा आउनु भन्दा अगाडि घर आइज भनेर फोनमा कराउनु भयो । ममी उता आत्तिनु भयो भने म यहाँ आत्तिए र घर पुग्दा ७:१० भै सकेको थियो । घर जानलाई बसबाट ओर्लिएर बाटोमा हिड्दै थिए बाबा पछाडि स्कुटीमा आउँदै हुनुहुन्थ्यो । मैले स्कुटीको आवाज सुनेर थाहा पाईहाले । अधेरो भएको भएर चिन्नु भएन मैले भने थाहा पाएर एउटा घरमा पसे जस्तो गरे ।

बाबाले ख्याल नै नगरी म भन्दा पहिला घर पुगनु भयो । म दौडदै गएर छिमेकीको घरमा सबै कलेजको ब्याग, सामान भएको भोला राखे । बाबा घर पछाडि जाँदा घर अगाडिको ढोका आमाले खोलिदिनु भयो र म माथि कोठा तिर गए । बाबाले प्रिया खोई भनेर सोध्दा ममीले माथि छ होलानी भन्दै बोलाउनु भयो । म हात, खुट्टा, मुख धोएर पहिले नै घर आए जस्तो गरी हजर भन्दै तल भरे । त्यसरी नै तालिम गर्दा नृत्य प्रशिक्षकले प्रश्न गर्नु हुन्थ्यो । यो प्रतियोगिताका प्रतिस्पर्धी अधि बढ, भनेर धेरैले मेरो नाम लिने गर्थे । पुसको १० गते बेलुका प्रतियोगिताको अन्तिम प्रतिस्पर्धा थियो । मेरो गाउँको सबै जना स-सानादेखि ठूलासम्म मेरो प्रस्तुति हेर्ने भनेर आउनु भयो । मेरो नाम लिँदै चिच्याउँदै गरेको सबैलाई देखिरहेको थिए । बहिनीहरूले प्रिया दिदी भन्दै हात हल्याएको, प्रधानाध्यापक शिक्षिका, शिक्षकहरू, आमाबाबा, गाउँको सबै जनाले तालि बजाएको अभै पनि फलभली आँखामा आईरहेको छ । “मिस टिन नवलपुरको विजेता प्रियापुन मगर हुनुहुन्छ” भनेको अभै पनि कानमा, मनमा ताजा नै छ । निर्णयघोषणा गर्नका साथै सबै जना मञ्चमा आएर नाचन थाल्नु भयो । रातीको १२ बजिसकेको थियो बाबा आफैले सबै गाउँका बहिनी, काकाकाकीलाई गाडिमा लिएर घर फर्कनु भयो ।

मेरो गल्ती कति धेरै थियो, मैले बाबालाई कहिल्यै सम्झाउने कोसिस गरिन । बाबा ११ वर्ष विदेश बसेर घर फर्कनु भएको थियो । बाबा फर्किनु भएको दिन अभै याद छ । त्यो दिन १०० रुपैयाँ लिएर मसँग पसल गएर कति धेरै खाने कुरा किन्न लाग्नु भएको थियो । त्यति बेला खानेकुरा १०० रुपैयाँको भन्दा बढी पैसाको भै सकेको थियो । बाबाले ११ वर्ष पछिको नेपाललाई मात्र सम्झनु भयो । उहाँलाई यहाँको बारेमा केही थाहा थिएन । तर आज मेरो परिचयसँग बाबाको परिचय समेत जोडिएको छ । मैले जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपालसँग नजोडिएको भए क्षमता अभिवृद्धिका तालिम नपाएको भए, विभिन्न कार्यक्रममा सहभागिता नजनाएको भए सायद म मिस नवलपुरको प्रियाको रूपमा स्थापित हुन सक्ने थिइन होला । यो मेरो उपलब्धि हो । म आज पनि अरु बहिनीहरूको लागि प्रेरणा हुन सक्नु भनेर कार्य गरिरहेकी छु । किशोरी शसक्तिकरण कार्यक्रमले म भित्र र मेरो समुदायमा धेरै नै परिवर्तन ल्याएको छ । साथै किशोरीहरूले अवसर पाए भने गर्न सक्दछन् भन्ने समेत प्रमाणित भएको छ । जय किशोरी !

१७ वर्षमा नसिकेको कुरा २ वर्षमा सिके

विद्या हुंगाना

म विद्या हुंगाना, बालिका सशक्तिकरण परियोजनाको साथी शिक्षक, देवचुली मा.वि. कक्षा १२ मा अध्ययनरत विद्यार्थी, साथै प्रगति बालक्लबको अध्यक्ष तथा वडा बाल संजालको सचिव पनि हुँ ।

आज भन्दा २ वर्ष अगाडिसम्म पनि म मान्छेहरूसँग खुलेर बोल्न सकिदिन थिएँ । दुई चार जनाको अगाडि बोल्ने आत्मविश्वास त मसँग कहिल्यै थिएन । काठमाडौँमा हुर्के बढेको भएकाले होला क्लब संजाल, समूह भन्ने त केही थाहा थिएन । यस्तो क्लबहरू काठमाडौँमा नहुने हैन तर हामी बाहिरका मान्छेले अवसर पाइदैनथ्यो साथै स्थानीयहरूले हामीलाई संलग्न गराउन वा अवसर दिन खोज्दैन थिए । यत्तिकैमा परिवारको कारणले गर्दा पुनः नवलपरासी फर्किन पर्थ्यो । त्यति बेला परिवारको यो निर्णयले मेरो भविष्य र लक्ष्यमा असर गर्ला कि भन्ने डर थियो । एक हिसाबले भनौं मलाई काठमाडौँमा नै बस्न मन थियो तर मेरो लागि परिवारको त्यो निर्णय एउटा अवसर बन्छ, भन्ने त्यति बेला सोचेको थिएन तर मेरो सौभाग्य भनौं या के त्यसपछिको मेरो जीवन साच्चै के परिवर्तन भयो । हुन त गर्नु धेरै नै छ, यो एउटा सुरुवात मात्र हो । बल्ल त मैले सिक्दै छु तर काठमाडौँमा बसेकी एउटा विद्या जो मान्छेहरूको अगाडि देखा पर्न, बोल्न, हाँसै सकिदिन थिएँ । आफ्नो कुरा मज्जाले भन्न सकिदिन थिएँ । आज भने मज्जाले सबै सामु आफ्ना समस्या राख्न सक्छे, के सही के गलत छुट्याउन सक्ने ऊ अब आफ्नो लागि मात्र नभई अरुका समस्यामा पनि संलग्न भइ समाधान गराउन लागि पर्छे ।



किशोरी सशक्तिकरणमा साथी शिक्षकको लागि फारम खुलेको थाहा पाएपछि मैले फारम भरेर यसमा आवद्ध भएको हो । यसबारे मलाई केही पनि थाहा थिएन, छनौट हुन्छुकी हुन्न पनि थाहा थिएन । छनौटमा परे पछि पहिलो तालिम नै सौराहामा हुने खबर सुरुमा सविता दिदीले सुनाउँदा पत्याउन गाह्रो भएको थियो । त्यसपछि तालिममा र कार्यक्रममा सँगै अगाडि बढेको मेरो सामाजिक कदमले आज म सबै सामु चिनिएकी छु । एउटा बन्द कोठाबाट नगरपालिका, त्यसपछि प्रदेश हुँदै विभिन्न राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चहरूमासमेत सहभागिता जनाउने अवसर पाए साथै स्थानीय स्तरका एफएमहरू, टेलिभिजनहरू र राष्ट्रिय स्तरको नेपाल टेलिभिजनमा किशोरीको अधिकारलाई व्यवहारमा कार्यान्वयन गर्न तथा स्थानीय एफ.एम. मार्फत आफ्ना गतिविधिहरू प्रभावकारी रूपमा प्रस्तुत गर्न सक्ने भएकी छु । हेर्दा सामान्य लाग्ने तर मेरो जीवनमा नेतृत्व विकास र क्षमता अभिवृद्धिको लागि एउटा सफलताको कथा बनेको छ । म एउटा सफल र आत्मनिर्भर छोरी हुने बाटोमा अघि बढिरहेकी छु । आभारी छु सहयोग गर्ने, समन्वय गर्ने, सहकार्य गर्ने, साथ दिने सबै सरोकारवाला प्रति ।

बालिका सशक्तिकरणमा लागे पश्चात कार्यक्रमको दुई वर्षमा यति धेरै कुराहरू सिके जुन कुरा १७ वर्षको उमेरसम्म सिकेको थिएँन । यसै अभियानमा लाग्दै गर्दा विभिन्न स्थानीय सञ्चार माध्यमहरूमा अन्तर्वार्ता दिन पाएको थिए । त्यसले भन यस्तै कार्यहरू गर्न उत्प्रेरित गरेको छ । गौरी प्रधान (पूर्व सदस्य, मानव अधिकार आयोग)सँगै सकिछन् छोरी भन्ने टि.भि. कार्यक्रममा नेपाल टि.भि.बाट देवचुलीको किशोरीको अवस्थाको बारेमा अन्तर्वार्ता दिन पाउँदा त भनै खुसी र उत्प्रेरित भएकी छु । साथै **Generation equality national youth conference** मा सातै प्रदेशबाट २०० भन्दा बढी युवाहरूको उपस्थिति रहेको थियो । उक्त कार्यक्रममा पनि सक्रिय सहभागी हुने मौका मिल्यो । अनुभव आदानप्रदानको लागि गण्डकी प्रदेश मुख्यमन्त्री, सामाजिक विकासमन्त्री तथा पर्यटन मन्त्रीसँग पनि देवचुली नगरपालिकाको किशोरीको अवस्थाको बारेमा कुराहरू गर्ने अवसर पाए । त्यसैगरी बन्दाबन्दीको समयमा पनि घरमै बसेर विभिन्न कार्यक्रमहरूमा अनलाइनको माध्यमबाट उपस्थित भएको थिए । साथै सामाजिक दुरी कायम गरी गाउँ टोलमा कार्यक्रम पनि सञ्चालन गरेको थिए । कोरोना महामारी पछि हामीले देवचुलीको विकट गाउँ कीर्तिपुरमा महिनावारी प्याड कसरी बनाउने भन्ने विषयमा तालिम सञ्चालन गर्ने अवसर पायौं । जसमा किशोरकिशोरीको समान सहभागिता रहेको थियो । साथै अन्तर्राष्ट्रिय महिला दिवसको अवसरमा जिल्ला स्तरीय किशोरीहरूसँग अन्तरसंवाद कार्यक्रम २०७७ सम्पन्न गरिएको थियो । कार्यक्रममा नवलपुरको आठवटा नै पालिकाका

किशोरीहरूको उपस्थिति रहेको थियो । उक्त कार्यक्रममा किशोरीहरूले देवचुली नगरपालिकाको किशोरीहरूले भोग्नु परेको समस्या, कारण र समाधान सहितको ध्यानाकर्षण पत्र प्रदेश सभा सदस्य माननीय ओमकला गौतमज्यू, जिल्ला समन्वय समितिका उपप्रमुख शारदा विश्वकर्माज्यू र प्रमुख जिल्ला अधिकारी नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व) मनमाया पंगेनी भट्टराईज्यूलाई हस्तान्तरण गर्ने अवसर पनि पाईयो ।

जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानालानको लगानीले यी र यस्ता गतिविधिहरू गर्दै किशोरी सशक्तिकरणको अभियानमा निरन्तर सहभागिता जनाए । अभियानमा म, मेरो परिवार, वडा कार्यालय, मेरा नातेदार साथीहरू, मेरो काम र गतिविधिहरूबाट खुसी भएका छन् । बालिका र किशोरीको लागि लगानी भनेको भौतिक मात्र हैन मानवीय विकास र क्षमता विकास पनि रहेछ । परियोजना सकिएपनि मेरो क्रियाशिलता रही रहने, अधि बढ्ने आत्मबल पलाईरहेको छ ।

खुलेर बोलन सक्ने क्षमता विकास

लक्ष्मी काफ्ले

मेरो नाम लक्ष्मी काफ्ले हो । म अहिले देवचुली १२ लक्ष्मीपुरमै बस्छु । मैले मेरो प्राथमिक शिक्षा कक्षा ५ सम्म नमूना मा.वि.बाट प्राप्त गरे । मेरो कक्षा ५ सम्मको पढाइ पनि खासै राम्रो भएन । त्यसैले म आफ्नो घर नजिकैको दिव्य ज्योति आधारभूत विद्यालयमा भर्ना भए । मैले कक्षा ५ सम्म केही विषय नेपाली र केही विषय अङ्ग्रेजीमा अध्ययन गरे । मलाई कक्षा ६ मा अङ्ग्रेजी माध्यममा पढ्न मन लागेको थियो । तर मलाई नेपाली माध्यममा भर्ना गराईदिनु भयो । अनि विद्यालयको प्रधानाध्यापकज्यूले कक्षा ६ मा राम्रोसँग अध्ययन गरेर अङ्क राम्रो ल्याउनसके भने मलाई अङ्ग्रेजी माध्यममा भर्ना लिन्छु भन्नु भयो । त्यसपछि मलाई मेरी दिदीले कडा मिहिनेतका साथ पढाउनुभयो, सिकाउनुभयो । साथसाथै मैले पनि धेरै मेहनत गरेर प्रथम स्थान हासिल गर्न सफल भए । म अत्यन्तै खुसी थिए किनकि त्यसपछि म अङ्ग्रेजी माध्यममा अध्ययन गर्न गए । पहिलो परीक्षामा नै म असफल भए तर मैले मिहिनेत गर्न छाडिन । त्यसपछि मैले कक्षा ७ र ८ दुवै कक्षा राम्रो अङ्क ल्याएर पास गरे । कक्षा ९ मा फेरी म भिमसेन आदर्श मा.वि.मा अध्ययन गर्न पुगे ।

मलाई सुरुसुरुमा त अत्यन्तै गाह्रो भयो अध्ययन गर्न तर पछि खासै गाह्रो भएन । मैले पहिले जस्तै मिहिनेतका साथ अध्ययन गरे । मेरो एउटा कमजोरी थियो जसले गर्दा मलाई पढ्नमा पनि असहज भएको थियो । मैले आफूले नजानेका प्रश्नहरू सोध्न सक्थिन । नत राम्रोसँग बोल्न नै सक्थे तापनि मैले एस.इ.इ. मा ए प्लस (३.६५) जि.पि.ए. ल्याएर उत्तीर्ण गरे । एस.इ.इ. पढ्नको समयमा म खाली बसेको थिए । त्यतिबेला मलाई विद्यालयबाट खबर आयो कि म किशोरी सशक्तिकरण भन्ने तालिममा छानिएको छु भनेर । यो सुन्नासाथ सुरुमा मनमा हल्का डर लाग्यो कि तालिममा गएर के बोल्नु पर्ने होकी भनेर, तैपनि म तालिममा गए । त्यो तालिम हामी जस्तै किशोरीहरूको लागि रहेछ । त्यहाँ दिईने तालिमहरू र त्यसका विषयवस्तुहरू जुन आजसम्म पनि हामीले सुनेका र देखेका पनि थिएनौं । हामीले आफ्नो जीवनमा लक्ष्य समेत तयार गर्न नसक्ने अवस्थामा त्यस्ता खालका कार्यक्रमहरूले हामीहरूमा र म भित्र लक्ष्य निर्धारण गर्नको लागि सहयोग गर्यो । म विद्यालयको शिक्षा र तालिमको लागि समयहरू पनि व्यवस्थापन गर्दै घरमा समेत सहयोगहरू गर्नको लागि समय तालिका नै निर्माण गरेर अगाडि बढे । तालिमको सुरुमा म आफूलाई एकदम गाह्रो भएको थियो तर त्यस तालिममा गएपछि मैले देखे की त्यहाँ मजस्तै थुप्रै किशोरी साथीहरू हुनुहुन्थ्यो । अनि मलाई बोल्न नि अल्लि सहज भयो । त्यस तालिमभित्र पनि अन्य थुप्रै तालिमहरू लिन अवसर मिल्यो । नयाँनयाँ ठाउँमा गएर नयाँनयाँ मान्छेहरूसँग तालिम लिन पाइयो । आफूले जानेका कुराहरू आफू पढ्ने विद्यालय र बस्ने समुदायमा पनि सबैलाई सिकाए । किशोरी सशक्तिकरण तालिमले गर्दा ममा थुप्रै परिवर्तनहरू पनि आए । मेरो आत्मविश्वास, आत्मशक्ति पनि बढ्यो । मैले यो तालिममा सहभागी हुँदै कक्षा ११ को परीक्षा पनि (३.५५ जि.पि.ए.) राम्रो अङ्कका साथमा उत्तीर्ण गरे ।

अहिले ममा कक्षामा गुरुलाई प्रश्न गर्ने, आफ्नो आफन्तीहरूसँग खुलेर बोल्ने, महिनावारी सरसफाई, बाल विवाह, हिंसा, दुर्व्यवहार र शोषणको अन्त्यको लागि आवाज बुलन्द गर्नुपर्ने रहेछ भन्ने ज्ञान र नयाँ सीपहरूको विकास भएको छ र म आफू एक सक्षम र सफल छोरीको रूपमा सबै कार्य गर्न सक्छु भन्ने आत्मविश्वास बढेको छ । त्यसैले म अत्यन्तै खुसी छु कि म किशोरी सशक्तिकरण तालिममा एक किशोरी अभियान्ताको रूपमा छु । त्यसैले गर्दा म, मेरो परिवार, विद्यालयका गुरुहरू, जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल, क्यानलानलाई धेरै भन्दा धेरै धन्यवाद दिन चाहन्छु । जसले गर्दा म अहिले यो ठाउँसम्म आउन सफल भएकी छु ।



जीवनको लक्ष्य निर्धारणमा सहयोग

मधु देवकोटा

मेरो नाम मधु देवकोटा, कक्षा ११ मा पढ्ने विद्यार्थी हुँ। देवचुली नगरपालिका वडा नं. १७ मा बस्ने र श्री वरचुली माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययन गर्ने छात्रा हुँ। मेरो परिवारमा पाँच जना सदस्य हुनुहुन्छ। आमाले कृषि काम गर्नुहुन्छ भने हामी दिदी दाइ, बहिनी र म अध्ययनमा सिमित छौं। म सानै हुँदा मेरो बाबा आफ्ना घर परिवारबाट टाढा हुनुभयो। त्यस समयमा म ९ वर्षको थिए। मेरो आमालाई सारै दुःख भयो। त्यो समयसम्म आमाले घरको काममा मात्र सीमित हुनुहुन्थ्यो भने त्यसपछि सबै घरको जिम्मेवारी आमालाई परी म त्यस वर्ष पछि मामा घर गएर पढ्न थाले। म मामाघर गएर ४ वर्ष त्यही बसेर पढे। मलाई सारै समस्या भयो। जुन आफ्नो आमाको माया जस्तो अरुको हुँदो रहेनछ। धेरै कुराहरू मनमा खेल्थो तर मैले जुन मामा घरमा भएको समस्याहरू कसैलाई भन्न सकिन। जुन पीडा मनमा लुकाउँदा लुकाउँदै पनि आफूलाई गारो अनुभूति भएपछि म घर आएर अध्ययन गर्न लागे। जहाँ म मामा घरबाट घर आउँदा १४ वर्षको भएको थिए। यसरी नै मेरो समयहरू बित्दै थिए। जुन एउटा आफूभित्र भएको कुराहरू कसरी बाहिर ल्याउन सक्छु होला ? जस्तो महसुस हुन्थ्यो मलाई। त्यस समयमा मैले फेरी आफूलाई परिवर्तन गर्ने मौका मिल्यो। म कक्षा ९ मा अध्ययन गर्दै गर्दा जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानालानद्वारा आयोजित किशोरी सशक्तिकरणको अभियानमा विद्यालयबाट छनौट भएर त्यो तालिममा जान पाउने सुनौलो अवसर पाए। पाउनत पाए यसपछि मभित्र अनेक प्रश्नहरू आउने गर्थे। म के गर्ने होला त्यहाँ गएर ? कसैलाई चिनेको पनि छैन। त्यहाँ के हुन्छ होला ? जस्तो लाग्थ्यो।



जब त्यो पाँचपाँच दिनको आत्मरक्षा र अन्य विभिन्न तालिमहरू जस्तै हिंसा, दुर्व्यवहार, जीवनउपयोगी सीप र अन्य धेरै विषयहरूमा प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम लिए पछि मैले आफूलाई धेरै परिवर्तन गर्न सके। यसरी हामीले धेरै तालिमहरू लिएर र अरुलाई पनि सिकाउँदा जुन ममा भएको पीडाहरूसँग लडेर धेरै राम्रामा कुराहरू सिक्थे र सिकाउथे। यसरी म कक्षा १० मा आएपछि त्यस तालिममा भन्दा बढि पढाई तर्फ ध्यान दिन जरुरी थियो। किनकि मैले राम्रो परीक्षाफल ल्याएर पढ्नु पर्छ। आफ्नो घरमा हेर्नपर्छ भनेर जुन अहिलेसम्म नराम्रो सोच्ने र नराम्रो भन्ने आफ्नो मान्छे होस् वा अरु तिनीहरूको अगाडि देखाउनु पर्ने थियो। जीवनका विभिन्न उतारचढावको बीचमा मैले एस.इ.इ. उत्तीर्ण गरे। अहिले १२ मा राम्रो गर्छु भन्ने सोचेको छु र जुन नराम्रो नजरले हेर्ने समाजहोस् वा त्यो जुन आफ्नो मान्छे होस् तिनीहरूको अगाडि राम्रो गरेर देखाउनको लागि समाजमा परिवर्तनको लागि मेरो ३ वर्ष सामाजिक अभियानले थोरै भएपनि योगदान दिएको महसुस भएको छ। म आज आफ्नो जीवनको लक्ष्य निर्धारण गरेर अगाडि बढ्न लागेकी छु। त्यसको लागि म अहिले व्युटिपार्लरको तालिम सँगै अध्ययन गरिराखेको छु। म आफूलाई विश्वास छ की मेरो जीवनको महत्वपूर्ण क्षणमा पाएको यो तालिमले पक्कै नै सहयोग गर्नेछ। किशोरीहरूको विकासको लागि पहिला सही वातावरणको सिर्जना गराउन सक्ने र उनीहरूको समय अनुसारनै विकासका कार्यहरू गर्न सकेमा सम्भव रहने मेरो जीवनको बुझाई रहेको छ।

■ तालिमले बढाएको आत्म विश्वास

अंकिता पाठक

मेरो नाम अंकिता पाठक हो । म देवचुली-३ मा बस्छु । हाल म बाल्मिकी शिक्षा सदनको कक्षा ११ मा पढ्दै छु । जब म कक्षा ९ मा सुरुको दिन विद्यालय जानको लागि किताबहरू भोलामा मिलाउँदै थिए तब विद्यालयबाट प्रधानाध्यापक शिक्षिकाको फोन आयो । शिक्षिकाले भोलि साहारा पार्टी प्यालेसमा कार्यक्रम छ, तिमी र मनिषा २ जना जानी हो? भनेर भन्नु भयो । त्यसपछि अर्को दिन म र मेरो साथी त्यो कार्यक्रममा गयौं । त्यहाँ हलमा व्यानर देखेर अल्लि अचम्म लाग्यो । त्यो हलमा अन्य विद्यालयका विद्यार्थी, प्रधानाध्यापक र विद्यालयका व्यवस्थापन समितिका अध्यक्षहरू हुनुहुन्थ्यो । त्यो दिन मैले तालिम होला भनेर गएकी थिए तर त्यहाँ बालिका सशक्तिकरण कार्यक्रम किन ? केको लागि ? भनेर अभिमूखीकरण कार्यक्रम राखिएको रहेछ ।

त्यस अभिमूखीकरण कार्यक्रम भएको केही दिन पछि विद्यालयमा सरले कार्यालमा बोलाउनु भयो र यो फारम भर भन्नुभयो । मैले केही नबोलि त्यो फारम भरे । त्यसको केही दिनपछि विद्यालयमा त्यो फारम भरेको विद्यार्थीलाई तालिम छ भनेर भन्नुभयो । त्यसपछि हामी त्यहाँ गयौं । हामी त्यहाँ पुग्दा धेरै जना आइसक्नु भएको थियो । मैले त्यो तालिममा अरु कार्यक्रममा जस्तै सुनेर बस्ने होलानी भन्ने सोचेको थिए । मैले त्यहाँ आफू भन्दा ठूला दिदीहरूले कुरा गरेको सुनेर ५ दिने तालिम हो भन्ने थाहा पाएँ । विद्यालयमा शिक्षकले कसैलाई यो प्रश्नको उत्तर आउँछ भनेर सोध्दा उत्तर थाहा हुँदा पनि मलाई आउँछ भनेर हात उठाउन नसक्ने म, त्यस तालिममा अरुको अगाडि बोल्न पर्छ भनेर डर लागिरहेको थियो ।

जब तालिम सुरु भयो, त्यसपछि धेरै जनाले बीचबीचमा आफ्नो कुरा राख्नु भयो । म अरु बोलेको देखेर छक्क परे । त्यो तालिम मैले अरु तालिम जस्तै आफूले मात्र सिकने होला भन्ने सोचेको थिए तर त्यहाँ आफूले सिकेका सिकाईहरू आफ्नो विद्यालयमा समुदायमा र साथीहरूलाई सिकाउन पर्छ भन्नुभयो । त्यसपछि मैले अल्लि ध्यान दिएर सुने । यो तालिमको ५ औं दिनमा हामीलाई प्रमाणपत्र दिइएको थियो । त्यस तालिमबाट मेरो आत्मविश्वास बढ्यो । मैले आफूमा केही परिवर्तन भए जस्तो महसुस गरे । किनकि मैले लिएका तालिमको नाम नै आत्मरक्षा तालिम थियो ।

त्यसपछि म तालिममा बसेर विद्यालय फर्के तब मेरो कक्षाको एउटा साथीले तेरो चटकी तालिम सकियो ? भनेर भन्यो । यदि उसले यो कुरा तालिम लिनु भन्दा अघि भनेको भए म उसलाई पिट्न जान्थे होला तर यो तालिमबाट मैले आफ्नो रिसलाई नियन्त्रण गर्न सके । मैले उसलाई राम्रो कुरामा चटक हुन्छ है मात्र भनेर र ऊ चुप लाग्यो ।

यस तालिम पछि पनि यही कार्यक्रम अन्तर्गत विभिन्न तालिमहरू सञ्चालन भयो । त्यसपछि विद्यालयमा तालिमहरू सञ्चालन भयो । अब मै मेरो आत्मविश्वास बढ्दै गयो । त्यसपछि विद्यालयमा तालिम दिने क्रममा मेरो पढाइलाई समय मिलाएर काम गरेपछि मेरो पढाइ राम्रो हुँदै गयो । अहिले सबैबाट राम्रो सुनिरहेकी छु । हिजो मलाई चटकी देखाउने भन्ने साथीहरू पनि आज मेरो कामबाट प्रभावित हुनु भएको पाउँदा आफूलाई खुसी लाग्दछ ।



किशोरी अभियानले बढाएको हिम्मत

सुधा सुनार

मेरो नाम सुधा सुनार हो । म देवचुली-४ नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)मा बस्छु । मेरो जीवनमा हिजोको म र आजको ममा आफैले पनि धेरै परिवर्तन पाएको छु । हिजोदेखि आजसम्मको मेरो यात्रा निकै परिवर्तनशील रहेको छ । हिजो त्यो लजाउने र आफ्नो कुरा भन्न डराउने सुधा र आजको साहसी, नलजाउने, आवाज उठाउन सक्ने सुधाको तुलना गर्दा धेरै फरक पाउँछु ।

आफ्नो केही कुरा कसैको अगाडि भन्न सकिदैनथे । २/३ जनाको अगाडि केही भन्न परे ज्यान काँच्यो । आवाज लरबराउँथ्यो । कस्तो ठाउँमा कोसँग कसरी बोल्नुपर्छ केही थाहा थिएन । आफ्नो मनमा केहि कुरा लागेपनि कसैको अगाडि प्रस्तुत गर्ने हिम्मत हुन्थेन ।

म सानैबाट कोसिस चाँहि गर्न खोज्थे । यस्तै कक्षा ९ मा जीवनको पहिलो खुड्किलो बनेर आयो “किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रम” जुन कार्यक्रमबाट मेरो जिन्दगी परिवर्तन गर्न सक्ने मौका थियो । यदि यो मौका मैले गुमाएको भए सायद जीवनको सबैभन्दा ठूलो भूल हुने थियो ।

पहिलो हाम्रो ५ दिने आत्मरक्षा तालिम थियो । जीवनको पहिलो अनुभव त्यस ५ दिने तालिमले मेरो जीवनमा काचुली फेर्‍यो । त्यसपछिका दिनहरूमा तालिमको सहजकर्ता, होममेड प्याड, दिगो विकास र साथसाथै कोरोनाको महामारीमा पनि जुम मार्फत जीवन उपयोगी सीप, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, मात्र हैन प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम सहित कसरी पैरवी गर्ने आदि विषयमा पटकपटक गरी २५ दिन जति तालिम नै लिए जस्तो लाग्छ ।

यी तालिम र अभियानहरूमा संलग्न भएपछि सबैभन्दा मुख्य भनेको मेरो सोच र क्षमता बढ्यो । मैले पहिले सोच्ने र गर्ने तरिकामा अहिले भिन्नता आयो । आजभोलि महिनामा कम्तिमा २-४ ओटा अभिमूखीकरण कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सक्षम भइसके । कार्यक्रम पनि आयोजना गर्न सक्छु । किशोरीहरूलाई सशक्तिकरण गराउन मद्दत गर्न सक्छु । होममेड प्याड बनाउन सिकाउन सक्छु । सफलताको कथा लेखन सीप सिकाउन सक्छु । प्रजनन तथा यौन स्वास्थ्यका बारेमा सिकाउन सक्छु । जीवन उपयोगी सीपका बारेमा जानकारी दिन सक्छु । अहिले ममा धेरै हिम्मत छ । जस्तोसुकै काममा पनि कोसिस गर्न पछ्याडि हट्दिन । म आजकल विभेद भएका विभिन्न विषयहरू जस्तै जातको आधारमा, धर्मको आधारमा र लिङ्गको आधारमा सचेतनाको लागि गीत, कविताहरू र लेखहरू तयार गरेर अरुलाई सचेतीकरण गरिराखेको छु । आजपनि समाजको सोच परिवर्तन नभएको देख्दा अभै पनि यस्ता खालका कार्यक्रमहरू नियमित रूपमा सञ्चालन गर्नुपर्ने र सबैको सकारात्मक सोचको विकास गर्न सहयोग हुनेमा विश्वास लिएको छु । हामीले आफ्ना समस्याहरू विद्यालय प्रशासनसँग, जनप्रतिनिधिहरूसँग, राजनीतिक दलका प्रतिनिधिहरूसँग र सम्बन्धित निकायहरूलाई गएर भन्न र आफ्नो अधिकार खोज्नको लागि सीपको विकास भएको छ र यसको दिगोपनको लागि म सदैव लाग्नेछु ।

यो सबैको लागि, मलाई निरन्तर रूपमा सहयोग गर्ने मेरा अभिभावक, साथीहरू, विद्यालय, देवचुली नगरपालिका, जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल, क्यानालान, सबैलाई आजसम्मको साथ सहयोगका लागि धन्यवाद दिन चाहान्छु । ३ वर्षमा सिकेको सीप र ज्ञानलाई निरन्तर रूपमा प्रयोगमा ल्याईरहने छु ।



किशोरी मैत्री देश हाम्रो चाहना

बालमैत्री भयो नगर कति राम्रो भयो काम
तर पनि किशोरी भन्छन् कता तिर जाम ।
एउटै इच्छा हामी सबको किशोरी मैत्री ठाउँ
किशोरीमैत्री विद्यालय सहर अनि गाउँ ।

नाबालिकाहरू पनि बलात्कृत भएकाछन्
कडा कानून बिना दोषी उम्किराका छन् ।

२१ जना हुन्छन् शिकार एक महिनामा हिंसाको
त्यहाँ भन्दा ठूलो कुरा हुन्न चिन्ताको

किन हुन्छ किशोरी माथि त्यति अत्याचार
नत घट्छ हत्या, हिंसा न त बलात्कार

निर्मला जस्तै अभै कति चेली मरे है
सरकार सधैं चुप नै बस्छ के गर्ने हो खै ?

कहिले होला हाम्रो देश किशोरीमैत्री
कहिले घट्छ किशोरी दबाव संस्कृति

बालमैत्री भयो नगर कति राम्रो भयो काम
तर पनि किशोरी भन्छन् कता तिर जाम ?

■ सिक्ने र सिकाउने अवसर

मनिषा कुमारी सुनारी मगर

मेरो नाम मनिषा कुमारी सुनारी मगर हो । मेरो जन्म २०६० साल माघ २८ गते भारतमा भएको हो । हुनत म नेपाली हुँ । बुवाआमा आफ्नो देश नेपाल छोडेर भारतमा कामको खोजीमा जानु भएको हो । त्यही बस्नु भएको थियो र म र मेरो दिदीको जन्म त्यही भएको थियो । पैसाको दुःखमा पनि बुवाआमाले मेरो र दिदीको लालनपालनमा कमि हुन दिनुभएन । त्यसैले मेरो बाल्यकाल सुखमा नै बितेको थियो ।

म सानो छँदा नेपाल आएको थिए तर यहाँको हावापानीले हो कि खै के कारणले हो । दिदीलाई र मलाई शरीर भरी घाउ खटिरा आएको थियो । कति उपचारहरू गर्दा पनि निको भएको थिएन । त्यसैले हामीलाई फेरी भारत लानुभयो र हामी दिदीबहिनी भारतमानै निको भए पछि म १० वर्षको हुँदा आमाबुवाले हामी दिदीबहिनीलाई नेपालमा नै पढाइलेखाइ गर्न छोड्ने विचार गरेर नेपाल आयौं । आमाबुवाले हामीलाई कान्छी आन्टी (आमाको कान्छी बहिनीको) घरमा छोड्ने विचार गर्नु भयो । म र मेरी दिदीलाई एउटै गाउँमा भएको नजिकको विद्यालयमा भर्ना गरिदिनुभयो र हामीलाई नेपालमा नै छाडेर आमाबुवा भारत पैसा कमाउन जानुभयो ।

म र दिदी बुवाआमालाई सम्झदै दिनदिनै राती, दिउसो रुने गर्थ्यौं । कान्छी आन्टी हामीलाई देखेर दुःखी हुनुहुन्थ्यो । विद्यालयमा भाषा फरक भएर सुरुमा निकै कठिन हुने गर्थ्यौं । विद्यालयमा ढिलो भर्ना भएर मेरो पढाई ढिलो सुरु भएको थियो । पढाई ढिलो र भाषा फरक भएर म पहिलो परीक्षामा असफल भएकी थिए । त्यतिखेर म धेरै नै दुःखी थिए र रोएको पनि थिए । शिक्षकहरू, साथीहरू र अंकल आन्टीले मलाई हौसला प्रदान गर्नुभएको थियो । अहिले असफल भएकी केही भएन पछिपछि तिमी राम्रोसँग परीक्षामा सफल हुनेछौं भन्नुभयो । त्यसपछि म दोस्रो परीक्षा सफल मात्र नभई तेस्रो स्थानमा सफल हुन पुगे । यसरी समय बित्दै जाँदा म राम्रोसँग पढ्न, साथीहरूसँग खेल र खुसी हुन सिके । समय बित्दै जाँदा विद्यालय र घरमा राम्रो हुँदै गयो । त्यसपछि म कक्षा ८ मा हुँदा विद्यालयमा एक दिन एउटा तालिममा जाने मौका पाए । त्यो तालिम जागृति बाल तथा युवा सरोकारबाट सञ्चालित किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रम अन्तर्गतको तालिम रहेको थियो । त्यसमा जाने मौका पाए । त्यसपछि मेरो जीवन परिवर्तन भयो । मैले राम्रो शिक्षा मात्र नभई राम्रो र जीवन उपयोगी धेरै कुराहरू, आत्मरक्षा, आत्मबल, पैरवी कसरी गर्ने जस्ता राम्राराम्रा कुरा सिक्न र अनुभव गर्ने मौका पाए । साथै सिक्न मात्र नभई अरुलाई पनि सिकाउने मौका पाए । जुन मान्छेले हिजोसम्म नेपाली राम्रोसँग बोल्न पनि जानेको थिएन त्यही मान्छेले आज यस्तो महत्वपूर्ण विषयहरू सिक्न मात्र नभई अरुलाई सिकाउन पनि सकेको छ । यही कुरामा मलाई सारै नै खुसी लागेको छ । मलाई कस्तो लाग्छ भने म नेपालमा बस्दिन भनेर आमाबुवालाई भनेको भए पहिले परीक्षामा असफल भई हरेस खाको भए, आज म जता छु त्यता सायदै हुने थिइन र आफूलाई यति ठूलो परिवर्तन देख्न पाउने थिईन । हाम्रो जीवनमा सफलता दिलाउन विद्यालयको पहल, संघसंस्था र नगरपालिकाको सहयोगले मेरो जीवनमा मात्र हैन अरुको जीवनमा पनि परिवर्तन ल्याउन निरन्तर लागि रहेकी छु । त्यो सबै भोलिका दिनहरूको राम्रोको लागि हुन्छ जस्तो मलाई लाग्छ ।



■ अवसरले प्रस्फुटित भएको भावना

सोमिया सिंजाली

मेरो नाम सोमिया सिंजाली हो । म देवचुली ५ कदमपुरमा बस्छु । म यस किशोरी सशक्तिकरण अभियानको एक अभियानकर्ता हुँ ।

म सानैबाट नबोल्ने, कसैसँग पनि नबोल्ने, शान्त स्वभावको अरुसँग बोल्न डराउने खालको व्यक्ति थिएँ । धेरै जनाको बीचमा गएर बोल्नुपरेमा मैले भन्न खोजेको सबै कुरा विर्सन्थे । मैले कक्षा १२ को परीक्षा पछि आत्मरक्षा तालिममा भाग लिन पाएँ । यस्तो महिलाहरू असुरक्षित भएको अवस्थामा आत्मरक्षा तालिम, प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम, होममेड प्याड निर्माण तालिम, बालअधिकार, द्वन्द्व हिंसा, नेतृत्व विकास जस्ता थुप्रै तालिमहरू मैले लिनै मौका पाएँ । जसले गर्दा म आफैमा सक्षम भएको छु । आफैमा सशक्त भएको छु । आफ्नो समाजका अरु किशोरकिशोरीलाई पनि सिकाउन पाएको छु । यो तालिमहरूको राम्रो पक्ष भनेको हामी आफूले सिक्ने मात्र होइन तर सिकेर गएपछि हाम्रो समाजमा भएका हामी जस्ता किशोरीहरूलाई पनि सिकाउन प्रोत्साहन गर्नु हो । जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानालानद्वारा सञ्चालित यस अभियान, तालिमहरूबाट मैले व्यक्तिगत रूपमा पनि आफ्नो व्यक्तित्वमा परिवर्तन आएको महसुस गरेको छु । पहिला म निकै घमण्डी, आफ्नो बारेमा मात्र सोच्ने, अल्छी थिएँ, आफूमा केहीगर्ने आत्मविश्वास थिएन भने अहिले यस्तो तालिमहरूमा हिड्दा विभिन्न कार्यक्रमहरूमा सहभागी भएर आफूमा आत्मविश्वास बढेको, अरुको बारेमा सोच्ने भएको छु । घरमा पनि आफ्नो परिवारलाई विभिन्न कामहरूमा सहयोग गर्छु । आफूले सिकाएको, तालिम दिएको भाइबहिनी, किशोरकिशोरीहरू राम्रो बाटोमा हिडेको खुसी लाग्छ । आफूले गरेको मिहिनेतको राम्रो फलपाएँ जस्तो लाग्छ ।

यसैकारण म जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानालानलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । उहाँहरूले दिनुभएको विभिन्न तालिम र कार्यक्रमहरूमा सहभागी भएर आफ्नो समाज, घरपरिवारको लागि विभिन्न सकारात्मक कार्यहरू गर्न पाएकी छु ।



■ राजनीति प्रति किशोरी अभियान्ताको अनुभव

लक्ष्मी चापागाईं

मेरो नाम लक्ष्मी चापागाईं हो । म देवचुली नगरपालिका ५ नवलपुरमा बसोबास गर्दै आएको छु । मध्यविन्दु बहुमुखी क्याम्पस कावासोती कक्षा १२ मा अध्ययनरत छात्रा हुँ । जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपालद्वारा सञ्चालित किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रमको किशोरी अभियान्ता साथै देवचुली नगरस्तरीय बालक्लब सञ्जालको सदस्य पनि छु ।

म विद्यालय तथा गाउँमा बालक्लबमा सम्लग्न हुँदै गर्दा हाम्रो विद्यालयमा (सकला मा.वि.) किशोरीहरूका लागि नेतृत्व विकासको २ दिनको तालिम सञ्चालन भएको थियो । त्यस बेला मेरो साथी तथा बहिनीहरू त्यसमा संलग्न भएको देख्दा मलाई पनि जान मन लागेको थियो र त्यति बेला हाम्रो विद्यालयको प्रधानाध्यापक लक्ष्मी सिवाकोटी म्यामले हामी ३ जनालाई पनि सहभागी हुन भन्नुभयो । मलाई त्यस कार्यक्रममा निकै राम्रो लाग्यो । त्यसपछि केही समयपछि जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपालको दोस्रो वर्षको किशोरी सशक्तिकरण तालिमको किशोरी अभियान्ताहरूको लागि फारम खुलेको थाहा पाएपछि विद्यालयसँगको समन्वयमा सविता दिदीसँग फेरी फारम भरी यस कार्यक्रममा सहभागी भए ।

यस कार्यक्रममा सहभागी भईसकेपछि म लगायत हामी दोस्रो वर्षमा सहभागी हुने साथीहरूले नेतृत्व विकास तालिम, सकिछन छोरी, आत्मरक्षा, घरमा नै महिनावारी प्याड बनाउने तालिम, साइबर अपराधबाट बच्ने उपाय आदि विभिन्न तालिमहरू लियौं । आफूले तालिम लिइसकेपछि आफूले सिकेको कुराहरू आफूमा मात्र सिमित नराखी आफूले समय निकालेर विद्यालय तथा गाउँघरमा पनि तालिम सञ्चालन गर्दै आएका छौं ।

हामीले विद्यालय तथा गाउँमा तालिम सञ्चालन गर्दैगर्दा स्थानीय निकाय, नगरपालिकासँग समन्वय गर्दै आईरहेका छौं । हामीले विद्यालयमा र गाउँमा आत्मरक्षा तालिम, नेतृत्व विकास, द्वन्द्व तथा हिंसा, बालविवाह विरुद्धको तालिम, साइबर अपराध जस्ता तालिमहरू सञ्चालन गर्दै आईरहेका छौं । स्थानीय तहका व्यक्तिहरू पनि कार्यक्रममा सहभागी भई कार्यक्रमलाई सफल पार्न सहयोग गर्नुहुन्छ । नगरपालिकाको बजेटमा पनि समन्वय गर्दा किशोरीको क्षेत्रमा बजेट छुट्याउन प्रतिबद्धता जनाउनु भएको छ ।

किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रम अन्तर्गत नै रहेर हामी भ्रमणको लागि पोखरा गएका थियौं । पोखरा गएर हामीले सामाजिक विकासमन्त्री, गण्डकी प्रदेशकी उपसभामुख, गण्डकी प्रदेशका मुख्यमन्त्री पृथ्वी सुब्बा गुरुङ, पर्यटनमन्त्री विकास लम्साल, चिल्डेन नेपालका साथीहरूसँग भेटघाट गरी किशोरी तथा बालबालिकाको क्षेत्रमा गण्डकी प्रदेशमा र पोखरामा कस्ताकस्ता कामहरू भइरहेका छन् भन्ने बारे छलफल गर्नुभयो । गण्डकी प्रदेश सरकारका मुख्यमन्त्री पृथ्वी सुब्बा गुरुङसँगको भेटघाटमा हामीले २५ बुँदे ध्यानाकर्षण-पत्र बुझायौं र गण्डकी प्रदेशलाई नेपालमै पहिलो बालमैत्री प्रदेश बनाउन माग गर्नुभयो । मलाई पोखरा भ्रमणको क्रममा जाँदा ४२,५०,०००.०० बजेट बालविवाह रोक्नका लागि प्रदेशमा छुट्याईएको छ भन्ने कुरा पनि थाहा भयो । मलाई राजनीति एउटा फोहोरी खेल हो भन्ने लाग्थ्यो तर मुख्यमन्त्रीको कुरा सुनेपछि भने राजनीति फोहोरी खेल होइन मान्छेले राजनीतिलाई फोहोरी खेल बनाएको हो भन्ने जस्तो लाग्यो । मैले पोखरामा पर्यटकीय दृष्यहरू हेर्ने दोस्रो मौका पाए । उक्त भ्रमणका क्रममा समयले मिलेसम्मको पर्यटकीय दृष्यहरू जहाँ राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय पर्यटकहरू भ्रमण गर्न आउँछन्, फेवा ताल, अन्तर्राष्ट्रिय म्यूजियम, डेविटफल आदि घुम्न र धेरै कुराहरू सिक्यौं । मैले पोखरा भ्रमणमा सिकेका कुराहरू घर आइसकेपछि घर परिवार र कार्यक्रममा पनि भनेको थिए ।



किशोरी शक्तिकरण तालिममा सम्लग्न भइसकेपछि मैले धेरै कुराहरू सिक्ने मौका पाएको छु। बन्दाबन्दीमा घरमा बस्दा समेत हामीलाई जुमबाट धेरै तालिममा सहभागी हुने अवसर प्राप्त भयो। यस किशोरी शक्तिकरण तालिममा लागिसकेपछि सामाजिक कुराहरू, सामाजिक कार्यमा लाग्ने रुचि जागेको छ। हामी किशोरीहरूलाई यति राम्रो अवसर प्रदान गर्नुहुने सम्पूर्णमा धन्यवाद प्रकट गर्दछु। आजकल म एउटा अभियानकर्ताको रूपमा वडामा, नगरमा र कलेजमा समेत चिनिने अवसरहरू पाएको छु। म यस तालिमबाट सिकेका विभिन्न विषयहरूले गर्दा आफ्नो जीवनमा गर्न सकिने कार्यहरूको बारेमा समेत सूची तयार गरेर अगाडि बढेको छु। म आजकल घरमा र अन्य सामाजिक कार्यहरूमा समेत सहभागी भएकोले समाजमा यदि छोरीहरूले अवसर पाए भने प्रमाणित गरेर देखाउन सक्दछन् र यसको लागि नियमित रूपमा सबैको साथ र सहयोग आवश्यक पर्दछ भन्दै अभियानमा निरन्तर लागि रहने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछु।

किशोरी सशक्तिकरणले प्रष्फुटित प्रतिभा

प्रिती मुसाल

भर्खर कक्षा १० (एस.इ.इ.) परीक्षा दिएर बसेकी म अबको ३ महिना विदामा के गर्ने भन्ने सोचिरहन्थे । म प्राविधिक शिक्षाको विद्यार्थी भएकाले ३ महिना विदामा पनि प्राकृतिकल गर्नुपर्ने भयो । म र मेरो एउटा साथीसँग **O.J.T.** का लागि बडा कार्यालयमा जान्थौं । सधैँ भैँ हामी बडा कार्यालयमा थियौं । त्यस दिन मैले त्यहाँ नयाँ कुरा थाहा पाए । देवचुली नगरपालिकामा किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने कुरा चलेको रहेछ र सोका लागि किशोरीहरूको भेला राखिएको रहेछ । म पनि त्यसमा सहभागी हुने मौका पाए । त्यहाँ गएपछि मात्र थाहा भयो कि त्यो अभियान सञ्चालन गर्ने संस्था जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानालान रहेछ । त्यस भेलामा सहभागी भएका जम्मा ३० जनामात्र अभियानमा सहभागी हुन पाउने कुरा थाहा भयो । आफू त्यसवेला कुनै पढाइमा व्यस्त नभएकाले पनि मलाई म परिदिए हुने थियो नी भन्ने लागिराखेको थियो । सोचे भैँ करिब १५ दिन पछि थाहा पाए कि म पनि त्यसमा छनौट भएछु ।

तालिम सुरु हुँदा मेरो **O.J.T.** सक्किसकेको थियो । खाली समयको सदुपयोग होला भन्ने सोचले म तालिमको पहिलो दिनमा प्रवेश गरे । तर त्यसै दिनमा मलाई महशुस भयो कि यो त खाली समयको सदुपयोग भन्दा पनि समय निकालेर लिनुपर्ने महत्वपूर्ण तालिम रहेछ । हाम्रो पहिलो तालिम थियो-आत्मरक्षा । छोरी मान्छे शारीरिक रूपमा छोरा सरह कामगर्न सक्दैनन् भन्ने सोच पनि त्यसै दिनमा मैले परिवर्तन गरे । हामीलाई त्यहाँ शारीरिक रूपमा तन्दुरुस्त हुन लगायत समाजमा भइरहेका कुराहरूको सामना गर्न सक्ने सजिलो उपायहरू सिकाउनु भयो । ५ दिनको त्यस तालिमले आफैँलाई धेरै परिवर्तन गराएकोमा धेरै खुसी थिए ।

त्यसैगरी नै फेरि हाम्रो दोस्रो तालिम सुरु हुने भएको थियो । दोस्रो तालिम पनि आवासीय गर्ने निर्णय भएको थियो । पहिलो तालिमका लागि ५ दिन लगाएर फर्कदै गर्दा घर वरपरकाले सोध्ने गर्थे कहाँजान्छे सधैँ ? यसो भनिराख्दा तालिममा हो भन्दा के नै गर्ने जस्तो भनेर कुरा नकाटेका पनि होइनन् । तर त्यति चासो गरिन जब आफ्नो परिवारले सहयोग गर्नुहुन्छ भने अरुले भनेर केही हुन्न जस्तो लाग्थ्यो । तर यसपालि त भन आवासीय भनेपछि कसरी घरमा भन्ने होला जस्तो भयो । साभ घरमा आएर सुनाए । पहिला त ल्याउने लाने गर्छौं । बस्न घरमै आउँ भन्नुभयो । तर पछि परिवारमा कुरा गरेपछि मान्नुभयो । त्यस तालिममा पनि धेरै कुराहरू सिक्ने मौका पाए । अझ भनौँ त्यस तालिम पछि हामी सबै फिल्डमा तालिम चलाउन सक्ने हुने भयौं । अब विद्यालय, समुदायका किशोरीहरूलाई सिकाउनु पर्ने थियो । आफूले सिकेका कुराहरू अरुलाई सिकाउन सजिलो चाहिँ रहेनछ । हामी समूहमा तालिम, कार्यक्रमहरू गर्ने गथ्यौं । हामी नै प्रशिक्षक, हामी नै व्यवस्थापक, हामी नै सञ्चालक बनी कार्यक्रमहरू चलायौं । सुरु सुरुमा आफू जस्तै साथीहरू भाइबहिनीहरूलाई सिकाउँदा उहाँहरूले नसुनिदिने, नटेने, समयको व्यवस्थापन नहुने र कुनै ठाउँमा त जम्मा नै नभैदिने भएर निकै गाह्रो भयो । तर पनि हामीले हिम्मत हारेनौँ र कामलाई निरन्तरता दियौं । पछिपछि हाम्रो कार्यक्रममा नगर प्रमुख/उपप्रमुख, जनप्रतिनिधिहरू पनि आउने गर्नुभयो । जसले मलाई थप आत्मविश्वास बढायो । सबैले राम्रो प्रतिक्रिया दिएकाले पनि होला हामीलाई अझ उर्जा मिल्यो । कहिलेकाही त एकै पलै पनि कार्यक्रम चलाए । यसै क्रममा मैले पछिल्ला दिनहरूमा आफ्नो कलेजको कार्यक्रम पनि सञ्चालन गर्ने अवसर पाए । विस्तारै सहज हुन थाल्यो ।

एउटा किशोरी भएर अझ भनौँ गाउँको किशोरी भएर किशोरीका लागि काम गर्नु, परिवर्तित समाजको कल्पना गर्नु कुनै सानो कुरा थिएन । गाउँघरमा महिनावारी बार्ने, नारी पुरुष बराबर होइन, छोरी मान्छे छोरा भन्दा तल हुनुपर्ने जस्ता सोचले जरा गाडेको हुन्छ त्यहाँ नै गएर छोराछोरी बराबर हुन महिनावारी प्राकृतिक चक्र हो वार्नु हुँदैन भन्दै सिकाउँदै हिड्नु आफैँमा समाजले हेर्ने दृष्टिकोणको छुट्टै स्थान हुने गर्छ । देखेलाई, सुनेलाई लाग्ला सानो कुरा त हो तर म मेरो व्यक्तिगत मूल्याङ्कनले यसलाई एउटा ठूलो मुद्दा जस्तै लाग्छ । यस्तो समाजमा कहिकतै परिवर्तन ल्याउने अठोटका साथ जुन अभियानमा थिए, आज लाग्छ धेरै परिवर्तन आएको छ । जुन दिन म तालिम, कार्यक्रममा हिड्दा कुरा काट्नेहरू थिए आज उनै आएर मेरो



नानीबाबुलाई पनि अवसर प्रदान गरिदिनु भनी अनुरोध गरेको सुन्दा खुसी लाग्छ ।

पहिला स्कूलमा प्रस्तुतीकरण गर्न डराउने म आज विभिन्न मिडियामा बोल्ने हिम्मत गरेकी छु । आफ्नो सोचले लेखेका गीत कविताहरू अरुलाई देखाउनसम्म लजाउने म आज कुनै कार्यक्रममा गीत बनाएर गाउँन पाउँदा छक्क पछ्छ । म यस अभियानमा लागेर सिकेका कुराले सबै भन्दा धेरै परिवर्तन ममा नै हेर्दा जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानालानले ममा धेरै लगानी गरेको महसुस गर्छु । यस लगायत म नगरको बाल संजालमा पनि आवद्ध हुने मौका पाए । आज कहिकतै सोच्दा म आफूलाई किशोरी अभियानकर्ता भन्न नै रुचाउँछु । यदि जुन बेला म तालिममा हिड्दा नेता बन्ने भइ भन्दै हास्य पात्र बनाए । त्यस बेला मैले एक कदम पछि सरेकी भए यहाँसम्म पुग्ने थिइन । भन्नेले भन्दै गर्छन् भन्दै अधि बढ्नमा जुन साथ सहयोग पाए त्यसले नै हौसला पाएर आज किशोरी हुनुमा गर्व लाग्छ । मेरो व्यक्तित्व विकास र सामाजिक विकास गराउन हौसला दिने मेरो परिवार, विद्यालय, जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल, क्यानालान र मेरा साथीहरूप्रति आभारी छु । सिकने सिकाउने मौका मिल्दै जाओस् भन्ने आशा छ ।

■ अवसरबाट पाएको सफलता

आस्था अनिर्जित बस्ताकोटी

म आस्था अनिर्जित बस्ताकोटी, देवचुली नगरपालिका वडा नं. ३ मा बस्छु। कोभिड १९ का कारण भएको लकडाउनको अवधिमा मैले विभिन्न खालका कार्यक्रमहरूमा सहभागिता जनाएकी थिए। विभिन्न व्यक्तिहरूसँग विभिन्न विषयमा भर्चुअल छलफल गर्दैगर्दा विभिन्न कुराहरू सिक्ने मौका मिल्यो। यसै अवधिमा धेरै कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुँदा नयाँ कुराहरू पनि सिके।

जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानालानद्वारा आयोजित जीवन उपयोगी सीप तालिम लिएकी थिएँ। कार्यक्रममा सहभागी भएर आफूलाई परिस्थिति अनुसार रूपान्तरण गर्नुपर्छ भन्ने सिकाई रहेको छ। रूपान्तरण सकारात्मक र नकारात्मक दुवै हुन्छन् तर आफू सधैं उचित मार्गमा हिँड्नुपर्छ। मानिसहरूलाई जीवनमा विभिन्न खालका समस्याहरू आउँछन् र तिनलाई चिनेर आफूमा भएका प्रतिभा र क्षमताको उचित प्रयोग गर्नुपर्छ। तिनलाई सकारात्मक सोचले समाधान गर्न सक्नुपर्छ। सकारात्मक सोच र वार्तालापले मात्रै समस्या हल गर्न सकिन्छ भन्ने मेरो सिकाई छ। स्वास्थ्य, सरसफाई र सफलताको कथा लेख्ने र सुनाउने विषयको तालिममा पनि सहभागी भएकी थिएँ। त्यस तालिममा सहभागी हुनु भन्दा पहिले मलाई आफ्नो सफलताको कथा लेख्ने तरिका बारे जानकारी थिएन। तालिम लिइसकेपछि सफलताको उचित परिभाषा आफ्नो तर्फबाट खोज्न सकेकी छु। हरेक खुसी र सन्तुष्ट व्यक्ति सफल हुन्छ भन्ने बुझाई छ किनभने एउटा व्यक्तिले सफलताको अपेक्षा गर्नुको उद्देश्य सन्तुष्ट र सुखी जीवनयापन गर्नु हो। त्यसकारण यदि एक व्यक्ति आफूले ल्याएको परिवर्तनमा खुसी छ भने ऊ सफल छ।

यसका साथसाथै प्रजनन स्वास्थ्य र सरसफाई तालिमबाट किशोर अवस्थामा बढी नकारात्मक कुराप्रति ध्यान जाने हुँदा सकारात्मक सोचको विकास गर्नु र अनावश्यक कुराहरूमा ध्यान नदिने गर्नुपर्छ। महिनावारीको समयमा प्याडहरू २ देखि ३ घण्टामा फेर्नुपर्ने र सरसफाई गर्नुपर्ने विषयमा पनि छलफल भयो। म एसियन गर्ल्स पावर क्याम्प २०२० मा पनि सहभागी भएको थिए। क्याम्पमा विभिन्न एसियाली मुलुकका किशोरीहरूले सहभागिता जनाएका थिए। क्याम्पमा विभिन्न समूहहरू विभाजन भएको थियो। मेरो समूहमा जापान, फिलिपिन्स, ताइवान र नेपालका किशोरीहरू पनि थिए। क्याम्पमा समूहहरूलाई आफ्नो विषयमा प्रस्तुतीकरण गर्न लगाईएको थियो। हाम्रो समूहको विषय शारीरिक दुर्व्यवहार रहेको थियो। प्रस्तुतीकरण गरेर हामी तेस्रो भयौँ र दोस्रो चरणमा प्रवेश गर्दथ्यौँ। त्यस विषयमा हामीले एउटा एप बनाउने निर्णय गर्यौँ। त्यस एप अनुरूप एउटा एस.ओ.एस.बटन दबाउन सक्छन् र सूचना सम्बन्धित निकायसम्म पुग्छ र तुरुन्तै उद्धार हुन सक्छ। यसै प्रोजेक्टबाट हामीले **Social Innovation Award** जित्न सफल भयौँ।

त्यसै गरी अन्तर्राष्ट्रिय युवा दिवसको अवसरमा जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल, दलित मानव अधिकार संगठन, एस.डि.जि. स्टुडियोको आयोजना, राष्ट्रिय युवा परिषद्द्वारा आयोजित लैङ्गिक हिंसा, बाल विवाह, छुवाछूत, दाइजो, विभेद विरुद्ध भर्चुअल अन्तर्क्रिया कार्यक्रममा वक्तको रूपमा पनि सहभागी भएकी थिए। सो कार्यक्रममा नेपाल सरकार युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय, राष्ट्रिय युवा परिषद् र अन्य विभिन्न संघसंस्थाहरूको प्रतिनिधिहरू रहेका थिए। सो कार्यक्रममा सहभागी हुँदा लैङ्गिक हिंसा विभेद जस्ता समस्यालाई कसरी उन्मुलन गर्न सकिन्छ भन्ने विषय मेरो सिकाई थियो। बाल दिवसको अवसरमा नगर बाल सञ्जाल कार्यक्रम आयोजना गरियो। देवचुली नगरपालिका भित्रका बालबालिकाको समस्याहरूको बारेमा छलफल गरियो र समाधानका उपायहरू छलफल भयो। बालमैत्री स्थानीय शासन राष्ट्रिय मञ्चको आयोजना तथा जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र वर्ल्ड भिजन नेपालको सहयोग तथा समन्वयमा नेपालमा बालमैत्री स्थानीय शासनको अवस्था र आगामी दिनमा कसरी बालमैत्री स्थानीय शासन प्रवर्द्धन गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा उच्चस्तरीय भर्चुअल कार्यक्रममा सहभागी भएकी थिए। कार्यक्रममा सहभागी हुँदा बालमैत्री स्थानीय शासनको बारेमा धेरै कुरा सिक्ने मौका मिल्यो। मुख्यमन्त्रीसँग भेटघाट, पोखरा र कपिलबस्तुका किशोरीहरूसँग सिकाई आदानप्रदानको लागि समेत अवसर मिल्यो।



यसरी बन्दाबन्दीको समयमा विभिन्न कार्यक्रममा सहभागी हुँदा नयाँ कुराहरू सिक्ने अवसर प्राप्त भयो । करिब ३ वर्ष पढाइका साथसाथै किशोरी अभियानमा लाग्दै गर्दा नगरस्तरीय बालक्लब सञ्जालको कार्य वाहक अध्यक्ष हुनपुगे । जनप्रतिनिधि र विषयविज्ञको उपस्थितिमा नेपाल टेलिभिजनमा अन्तर्वार्ता, एफ.एम.हरूका किशोरी संवादमा सहभागी, पालिका तथा प्रदेश संघीय सरकारका प्रतिनिधिहरूसँगका छलफलमा सहभागी हुने मौका लगायत विभिन्न तालिमहरू प्राप्त गरी घर परिवार, विद्यालय, समुदाय, छिमेकी पालिकामा समेत गएर सिकाउने अवसर पाएकी छु । एक जना किशोरीको लागि सही वातावरण सिर्जना गराउन सकेमा परिवर्तन संभव रहेको र किशोरीमाथिको असमानता अन्त्यको लागि समेत कार्यहरू गर्न सकिने ज्ञान भएको छ । हामीले आफ्ना कार्यक्रमहरू स्थानीय तहका जनप्रतिनिधिहरूसँग बसेर छलफल गरेर योजनाहरू निर्माण गर्न समेत सफल भएका छौं । म अहिले नगर बालसञ्जालको अध्यक्ष पदमा रहेर समेत नगरभित्रका विभिन्न कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुने र छलफलमा समेत आफ्नो भनाइहरू राखी किशोरीहरूको हक, अधिकारको लागि आवाजहरू बुलन्द गर्न सफल भएको छु ।

अवसर र सफलता

सरला तिवारी

मेरो नाम सरला तिवारी, म देवचुली ५ कदमपुरमा बस्छु म यस किशोरी सशक्तिकरण अभियानको एक अभियानता हुँ ।

ममा सानैदेखि समाजसेवी हुने इच्छा थियो । तर मलाई धेरै मान्छेहरूको अगाडि बोल्न डर लाग्थ्यो । अरुको अगाडि कसरी बोल्ने होला भनेर सोच्थे । म किशोरी अधिकार सम्बन्धी तालिममा आउन भन्दा पहिला मेरो गाउँको बालकलबमा उपाध्यक्ष थिए । त्यसपछि देवचुली नगरपालिकाको नगरस्तरीय बाल सञ्जालको सदस्य थिए । मैले त्यहाँ बसेर धेरै कुराहरू सिक्ने मौका पाए, जस्तै बाल विवाह, बाल अधिकारहरूको तालिमहरूमा उपस्थित भई बाल अधिकारका विषयहरूमा धारणा विकास गरे ।

मैले कक्षा १२ को परीक्षा पछि किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रममा अभियानकर्ताको रूपमा सहभागी हुने अवसर पाए र सो कार्यक्रम मार्फत विभिन्न तालिमहरूमा समेत सहभागी हुने अवसर मिलेको थियो । किशोरीहरूलाई हिंसा, दुर्व्यवहार र शोषणबाट बच्नको लागि आवश्यक पर्ने आत्मरक्षा तालिममा भाग लिन पाए र त्यसको साथसाथै घरमा नै महिनावारीको बेलामा प्रयोग गर्न सकिने पूनः प्रयोग योग्य प्याड बनाउने तालिम, ड्रन्ड र हिंसा, नेतृत्व विकास, किशोरीहरू कसरी सुरक्षित हुन्छन् भन्ने विभिन्न विषयमा तालिम लिन पाएँ । यस पाँचपाँच दिनको तालिममा सहभागी हुन पाउँदा खुसी लाग्यो । किशोरी साथीहरू, सर म्याडमहरू चिन्ने अवसर पाए । मैले के सिके भनेर मेरो घर परिवार, साथी, समाजमा सबैलाई जानकारी गराए । मैले पहिला आफ्नो गाउँठाउँको किशोरीहरूलाई र विद्यालयमा पनि अरु विद्यार्थीहरूलाई सिकाए ।

मेरो घरमा छोराले गर्ने काम छोरीले गर्न सक्दैनन् भन्नु हुन्थ्यो । कतै जानु पर्ने भने मेरो दाइ जानु हुन्थ्यो र मैले यो तालिम लिएपछि केही गर्न सक्छु, छोराछोरी एउटै हो भनेर व्यवहारमा पनि देखाउन सफल भए । परिवारको तर्फबाट सामाजिक काममा आफै प्रतिनिधित्व गर्न थाले । मैले जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानालानले कार्यक्रम गर्न दिएको समन्वय र स्टेशनरी खर्च वापतको मासिक पच्चिस सय रुपैयाँ बचाएर पहिले पाँचवटा कुखुरा किने र पछि त्यो कुखुराहरू बेचेर अरु २० वटा कुखुराहरू किने । कुखुराहरू बेचेर मैले आफ्नो पढाई र व्यक्तिगत खर्चको लागि पैसा बचाउन सके । यसरी म आफूले कसरी साना क्रियाकलापहरू समेत घरमा नै बसेर गर्न सकिने रहेछ भन्ने बारेमा समेत सिक्ने र बचत गर्न समेत पर्ने बारेमा जान्ने मौका पाएकी छु । मैले यही कार्यक्रम अन्तर्गतको सकिन्छ छोरी टि.भि.कार्यक्रममा गएर आफ्नो नगरपालिकाको किशोरीहरूको तर्फबाट कुरा राख्न मौका पाए । एउटा गाँउबाट राष्ट्रिय स्तरको टेलिभिजन र सोही अनुसारका व्यक्तिहरूसँगसँगै बसेर आफ्ना बनाइ राख्न पाउनु मेरो जीवनको महत्वपूर्ण क्षण समेत मैले महसुस गरेको छु । म आफूले यही कार्यक्रम अन्तर्गत तयार भएको अस्मिता नामक डकुमेन्ट्रीमा अनलाईनबाट किशोरीहरूमाथि हुने हिंसा र दुर्व्यवहार कसरी समाधान गर्न सकिन्छ भन्ने पात्रको भूमिका खेल्न पाए । त्यसबाट पनि म आफू अन्य धेरै व्यक्तिहरूसम्म पुग्ने अवसर मिल्यो र यसबाट पनि म आफूलाई मेरो एउटा सानो सहयोगले पनि हिंसा र शोषणमा परेका किशोरीको लागि आवाज उठाउनुपर्ने रहेछ भन्ने सोचको विकास भएको छ ।

यसरी नै यो कार्यक्रममा ३ वर्षको समयमा विभिन्न कार्यक्रमहरू स्थानीय स्तरदेखि अन्तर्राष्ट्रिय स्तरसम्म सहभागी भएर धेरै कुरा सिक्न पाए । मैले आफू मात्र परिवर्तन होइन घर, समाज, साथीहरूलाई पनि परिवर्तन गराए । केही समस्याहरू आयो भने एकलै रहेनछौं, हामीलाई सरकारले पनि प्राथमिकतामा राखेको र आफ्नो लक्ष्य, उद्देश्यहरू तयार गर्न सकेमा त्यसको लागि निरन्तर रूपमा लाग्नको लागि समेत हौसला मिल्नेमा विश्वास लागेको छ । एकजना किशोरीको लागि सिकाउने व्यक्ति वा मेन्टर हुने हो भने धेरै नै गर्न सक्दछन् भन्ने विश्वास हामीलाई सविता पंगेनी दिदी र दिपक शर्मा दाजुबाट हासिल भएको छ । उहाँहरूको हरेक समयको उत्प्रेरणा, सम्पर्क, लगाव, घरमा नै आएर गरिने छलफल र केही कार्यक्रमहरूको पूर्व सिकाइने



बानीले गर्दा हामीले साच्चिकै परिवर्तनहरू ल्याउन सफल भएका छौं । यसैकारण मैले जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानालानलाई धन्यवाद दिदै आफू उद्यमी बन्दै आफूले सिकेका सीप र ज्ञानलाई निरन्तर सामाजिक क्षेत्रमा लगाउने निधो गरेकी छु । आज मलाई किशोरी अभियानमा जोडिने अवसरले धेरै सफलता हासिल गर्न उन्मुख भएको महसुस गरेकी छु ।

■ लैङ्गिक भेदभाव रहित समाज

प्रेरणा अर्जेल

मेरो नाम प्रेरणा अर्जेल हो । मेरो जन्म वि.सं. २०६० साल माघ ४ गतेका दिन विशालटार भन्ने ठाउँमा भएको थियो । म देवचुली १२, गैडीमा बस्छु । मैले नर्सरीदेखि कक्षा ५ सम्म मनकामना विद्यालयमा प्राथमिक शिक्षा हासिल गरे ।

मेरो पढाई सानैदेखि राम्रो थियो । म सानैदेखि पढाइमा लगनशील मिहिनेती थिए । म मध्यमवर्गको परिवारमा हुर्किएकी हुँ । मेरो परिवारमा २ जना दिदी, बाबा, आमा हुनुहुन्छ । म सानो छँदा भएको दुःख सबै आमाबुवाले सुखमा परिवर्तन गरिदिनु भयो । मेरी आमा म सानो हुँदा गाउँ, घरमा रहेको सहकारी संस्थामा सदस्य हुनुभयो । त्यसपछि कार्यक्रम पनि सञ्चालन गर्नु हुन्थ्यो । मलाई पनि कार्यक्रममा लिएर जानु हुन्थ्यो । मेरो आमाले कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा, आमा बोलेको देख्दा मलाई नी आमाले जस्तै कार्यक्रम गरेर बोल्न मन लागेको थियो ।

मैले कक्षा ६ देखि कक्षा १० सम्म पढ्नको लागि भिमसेन आदर्श माध्यमिक विद्यालयमा भर्ना भएकी थिए । मलाई सुरुसुरुमा भिमसेन स्कूलमा पढ्दा शिक्षकहरूसँग डर लागेको थियो । भिमसेन स्कूलमा पढ्दा पनि मेरो पढाइ पहिलाको जस्तै थियो । जब हामी अलि ठूलो हुँदा गयो तब समाजमा छोरीहरूले केही गर्न सक्दैनन् भनेर सबैले होच्याउने, हेपेको जस्तो गर्ने र त्यस्तै कुराकाट्ने गर्दथे । मेरो घरमा नै रहेका आफन्तहरूले पनि कुराकाट्ने भएकोले म आफूले मनमनै, म छोरी भए पनि राम्रो गरेर समाजमा देखाउछु । समाजमा छोरी पनि एउटा सम्मानित व्यक्तिको रूपमा बस्न सक्ने अवस्था निर्माण गर्दछु भन्ने सोचथे । त्यसैको फलस्वरूप मैले मेरो पढाइलाई अत्यन्तै ध्यान दिँदै गए । मेरो पढाई पहिलेको भन्दा राम्रो हुँदै गएको छ । म कक्षा ८ मा हुँदा मलाई सहायक प्र.अ.ले अफिसमा बोलाउनु भयो । म अफिसमा जाँदा मनमा डर लागेको थियो । सरले किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रम देवचुली नगरपालिकामा सञ्चालन हुन लागेको छ । हामीले विद्यालयबाट तिमि लगायत अरु साथीहरूलाई समेत पठाउन खोजेका छौं । यसले तिम्रो व्यक्तित्व र समाजमा अभियानकर्ताको रूपमा लाग्नको लागि सहयोग गर्दछ, के छ विचार ? भनेर म आफूलाई फारम दिनुभयो र अनी तिमिले यो फारम भर र यस तालिममा जान घरमा आमा बुवाबाट अनुमति लिएर आउनुपर्छ भन्नु भयो ।

म आफूले देखेको सपना साकार हुने जस्तो सोचेर सो दिन घरमा जानासाथ आमाबुवालाई भने- म यस कार्यक्रममा जानुपर्छ र म मेरो पढाई र यो अभियानलाई ध्यान दिएर अगाडि बढ्छु भनेर घरमा अभिभावकलाई बुझाउन समेत सफल भए । हामीलाई सुरुवाती चरणमा नै समाजमा किशोरीहरू कसरी सुरक्षित रहन सकिन्छ भन्ने बारेमा आत्मसुरक्षाको शारीरिक र सैद्धान्तिक अभ्यासहरूको तालिम रहेको थियो । जसमा आफूले म छोरी भएर किन गर्व गर्ने ? महिनावारी हुनु भनेको मेरो गर्वको विषय हो । राज्यले किशोरीहरूको लागि केही समस्याहरू आएमा सहयोगको लागि कार्यहरू गरेको रहेछ भन्ने बारेमा धेरै नै विषयहरू सिके । हामीलाई अर्को महत्वपूर्ण विषय भनेको तालिम लिएर मात्र होईन की आफू अध्ययनरत विद्यालय र समुदायमा सो विषयमा समेत जानकारीहरू दिनुपर्ने रहेकोले अझै जिम्मेवारी पूर्वक सिकने र नजानेको विषयहरू हरेक महिनामा हुने मासिक बैठकमा समेत अन्य साथीहरूसँग सोधेर गर्न थाले । मैले तालिममा जाँदा निकै धेरै कुरा सिक्न पाए । त्यस पछि म आफूमा धेरै परिवर्तन आयो । घरमा पनि र विद्यालयमा समेत म अरुको अगाडि निर्धक्क भएर बोल्न सक्छु, महिनावारीको बारेमा, हिंसा, दुर्व्यवहार र शोषणको बारेमा आवाजहरू उठाउनका लागि मिहिनेतका साथ लाग्दछु । आजकल विद्यालयमा समेत म आफैले बालबालिकाका लागि कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दछु । विद्यालय, शिक्षकहरू, अभिभावकहरू, अन्य गाउँका व्यक्तिहरूले समेत छोरीमा गरिएको लगानीले सकारात्मक प्रभाव पार्नेमा विश्वस्थ हुनुभएको छ । मेरो घरमा बुवा आमा, मामाघर तर्फ र आफन्तका व्यक्तिहरूले समेत मेरो अभियानलाई सोध्ने र केही सहयोग आवश्यक परेमा सहयोग गर्दछु भन्ने भावनाको विकास भएको छ । हाम्रो लागि राम्रो तालिम प्रदान गर्नुहुने जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानलानलाई धेरै धेरै धन्यवाद छ ।



■ अवसर पछिको परिवर्तन

आरती वि.क.

मेरो नाम आरती वि.क. हो। मेरो घर देवचुली १ दिव्यपुरीमा पर्दछ। म नेपाल माध्यमिक विद्यालय मा कक्षा १० मा अध्ययनरत छु। मेरो घरमा मेरो बाबा, आमा र एउटा भाइ हुनुहुन्छ। म विद्यालयबाट आउने जाने बाहेक अरु बाहिरी क्रियाकलापहरूमा सहभागी खासै हुने गर्दैनथे। म किताबमा भएका कुराहरू पढ्ने र लेख्ने गर्थे। मलाई अरु साथीहरूसँग पनि भ्यामिन निकै नै गाह्रो हुने गर्थ्यो।

म जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल, क्यानालानद्वारा सञ्चालित किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रममा दोस्रो वर्षबाट आबद्ध भए। सर्वप्रथम त मेरो स्कूलबाट सरले कक्षा कोठामा आएर यस्तो कार्यक्रम हो भनेर सबै कुरा खुलस्त रूपमा जानकारी दिनु भयो। इच्छुकले अगाडि आएर आफ्नो परिचयहरू र केही कुराहरू भन्न लगाउनु भयो। म पनि त्यसमा सहभागी भएर विद्यालयले मलाई छनौट गर्‍यो। म यस संस्थामा रहेर धेरै कुराहरू सिक्ने मौका पाए। हाम्रो विद्यालयबाट हामी भन्दा माथिल्लो कक्षाका दिदीहरू आस्था र सुधा रहनुभएको थियो। उहाँहरूले हामीलाई आत्मसुरक्षा, नेतृत्व विकास, महिनावारीको बारेमा विभिन्न तालिमहरू समेत सञ्चालन गर्नुभएकोले मलाई धेरै नै सजिलो भएको थियो। म आफूले पनि सो तालिमहरू लिएपछि दिदीहरूको सहयोगमा विद्यालयका सबै कक्षाका साथीहरू र समुदायस्तरमा समेत विभिन्न सचेतनामूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरेका थियौं।

हामीले किताबका विषयहरू विद्यालयमा सिकेका थियौं तर हाम्रो विकासको लागि आवश्यक विषयहरू जुन किताब भन्दा बाहिरका छन् सो बारेमा यो अभियानमा सहभागी भएर जीवनमा उपयोग हुने कुराहरू सिक्ने मौका पाएका छौं। यस कार्यक्रमबाट ममा आत्मरक्षाको सीपको विकास, आत्मविश्वास, सकारात्मक सोच र छोरीले पनि केही गर्नुपर्दछ भन्ने सोचमा समेत सहयोग गरेको छ। म हिजोको दिनमा केही भन्नको लागि आफ्नो आमासँग डराउथे। अबै साथीसँग भ्यामिन पनि निकै नै बेर लाग्ने, कसैको अगाडि बोल्न लाज मान्ने हिचकिचाउने गर्थे। साँच्चै अहिले भन्नु पर्दा आफैँ छक्क पर्छु। म पुरै मान्छे नै फेरिए जस्तो लाग्छ। आफ्नो कुराहरू आमालाई भन्न डराउने अहिले सबै परिवारसँग खुलेर भन्न सक्छु। साथीहरूसँग पनि बोल्ने आफ्नो कुराहरू आदानप्रदान गर्ने गर्छु। म पहिला बोल्न लाज मान्ने, हिचकिचाउने अहिले आफ्नो कुराहरू निर्धक्क तरिकाले भन्न सक्छु। हामीले विभिन्न तालिमहरूबाट सिकेको विषयहरू आफ्नो घर परिवार, छरछिमेक, स्कूल र आफ्नो साथीलाई सिकाएकी बुझाएकी छु। सबैबाट राम्रो प्रतिक्रिया पाएकी छु। मलाई मेरो पढाइसँगसँगै आफ्नो जीवनमा चाहिने र उपयोगी हुने कुराहरू सिक्न र सिकाउन पाउँदा आफूले आफूलाई निकै नै भाग्यशाली ठान्दछु। मेरो आमा जनप्रतिनिधि पनि हो र उहाँ महिला पनि भएकोले मैले मेरो आमालाई म जस्तै हजारौँ किशोरीको लागि आमा बन्नुपर्ने र उनीहरूमा आज लगानी गर्न सकियो भने मात्र सबै जना सफल रहनेछौं भन्ने कुरा बारम्बार भन्ने गरेकी छु।

साँच्चै नै म यसमा जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाललाई हृदयबाट नै धन्यवाद दिन चाहान्छु। हामीलाई शिक्षा मूलक तालिमहरू प्रदान गरिदिनु भएकोमा म मेरो विद्यालय, घरपरिवार सबैलाई हृदयदेखि नै धन्यवाद दिन चाहान्छु। हामीले केही कुरा सोच्दा सकारात्मक रूपमा सोच्नु पर्दछ। हामीले मिहिनेत गर्‍यौं भने सफल भइन्छ र मिहिनेतको फल मिठो हुन्छ। म अहिले आफूले आफूलाई निकै नै परिवर्तनमा पाएकी छु। त्यही नै मेरो लागि खुसी लाग्छ।

धन्यवाद।



■ आत्म विश्वास बढेको छ

आरती वि.क.

मेरो नाम आरती वि.क. हो । म कक्षा १० मा जनज्योति नमूना माध्यमिक विद्यालयमा पढ्छु । म देवचुली-११ धारापानीमा बस्छु ।

म मेरो जीवनको छोटो कथा लेख्दै छु । आज भन्दा पाँच वर्ष अगाडिको कुरा हो । त्यति बेला म कक्षा ५ मा पढ्थे । म र मेरो साथी खाजा खाने बेलामा चउरमा बसी राखेका थियौं । मलाई एक जना शिक्षक आएर त पढाइमा पनि नजान्ने र मोटो बुद्धि भएको यस्तै नराम्रो कुरा भन्दा मेरो मनमा छोटोयो ।

त्यो दिन म घरमा आएर धेरै रोए । मैले सोचेको म धेरै रोएर हुँदैन । मैले अरुलाई गरेर देखाउनु पर्छ भनेर धेरै मिहिनेत गरेर पढ्न सुरु गरे । अहिले राम्रो नम्बर ल्याउन सफल भए र किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रममा आउनको लागि छनौट भए । यो कार्यक्रममा आएर आफूमा आत्मबल बढेको महसुस गर्थे । मैले यो तालिमबाट सिकेको कुरा अरुलाई सिकाउन पाउँछु । धेरै खुसी छु । मलाई अहिले शिक्षकले मेरो उदाहरण दिँदा धेरै गर्व अनुभूति गर्छु र विद्यालयमा मात्र नभई गाउँ घरमा पनि यो तालिमबाट सिकेको कुराहरू सिकाउन पाएको छु । यो तालिम लिएपछि मैले आफ्नो कुरा जान्न पाएकी छु । यस तालिमबाट सिकेका कुराहरू विद्यालय तथा गाउँघरमा पनि सिकाएको छु र अबभै राम्रो गर्दै जान्छु । मेरो आत्मविश्वास निकै बढेको छ । बालबालिका किशोरकिशोरीको बारेमा बुझेर बुझाउन सक्ने भएकी छु ।



छोराको आशमा जन्मिएकी छोरी

आशा विक.

म एक छोराको आशमा जन्मिएकी छोरी हुँ । तीनतीन पटक छोरी जन्मेपछि अब त छोरा होला भन्दा म जन्मिए । फेरी पनि छोरी जन्मिई भनेर निराश त हुनुभयो तर मलाई गर्ने मायामा कमी आएन । मलाई सबैले छोरा समान माया गर्नुहुन्थ्यो । यहाँसम्म कि बाबाले त नै छोरा होस् कपाल नपाल भनेर मलाई कपाल पनि पाल्न दिनुभएको थिएन । मेरो कपडा लगाई पनि केटाको नै थियो । विद्यालयमा पनि मलाई शिक्षकले छोरो भनेर नै बोलाउनु हुन्थ्यो । म आठवर्षको पुगेपछि भाइ जन्मियो । त्यसपछि भने मलाई त्यो छोरा बराबरको मायामा केही कमी लाग्न थाल्यो । मलाई लाग्छ यो सबैलाई महसुस हुन्छ नै किनकि पहिला आफूलाई त्यति धेरै माया गरिन्थ्यो भने आफूभन्दा सानो सदस्य आएपछि अवश्य नै उसलाई बढी माया गरिन्छ ।

भाइ जन्मेपछि फुपुहरूले मलाई “अब भाइ नी जन्मियो कपाल पाल” भन्नु भयो । लामो कपाल एकदमै मनपर्ने त्यसैले कपाल पाल्न थाले । त्यस्तै फ्रक कहिल्यै नलगाएको म फ्रक पनि लगाउन थाले । विस्तारै म ठूलो हुँदै गएपछि हजुरबुवा हजुरआमाबाट गाली पनि आउन थाले । छोरी होस्, छोरी मान्छे भएर यस्तो गर्नुहुन्न, यसरी हिड्न हुन्न, यस्तो गर्न पर्छ, उताउली हुनुहुँदैन जस्ता शब्द आउने गर्दथे जसले गर्दा मलाई एकदमै विभेद महसुस हुन्थ्यो । यति धेरै छोरी जन्मिए, यी छोरा भएको भए केके काम गरिसक्थे, कहाँ पुगिसक्थे जस्ता शब्दहरू आइरहन्थ्यो । यी शब्द परिवारबाट मात्र होइन बाहिरी व्यक्तिहरूबाट पनि आउने गर्दथ्यो । जुन शब्दहरूले एकदमै चित्त दुख्ने गर्दथ्यो र त्यसले गर्दा हैन मैले केही गरेर देखाउनै पर्छ भन्ने जस्ता हिम्मत पनि आयो ।

जति नै गाली अथवा अपशब्द सुनेता पनि मैले मिहिनेत गरी रहे । म पढाइमा पनि राम्रो थिए । बोल्ललाई भने डराउथे । विशेष गरी बाहिरी व्यक्तिहरू बोल्ल डराउने गर्दथे । विद्यालयमा भएका केही अतिरिक्त क्रियाकलापमा भाग लिन्थे तर त्यति राम्रो थिएन । किनकि बोल्ने क्षमतामा कमी थियो । किनकि त्यो कार्यक्रममा हामीलाई आत्मरक्षा, द्वन्द्व व्यवस्थापन, हिंसा, नेतृत्व विकास जस्ता विभिन्न विषयमा तालिम प्रदान गरियो । यसमा नौलो कुरा तालिम लिने मात्र नभई विद्यालय, समुदायमा गई आफूले सिकेको कुरा अरुलाई पनि सिकाउनु थियो । जसका कारण आफूले पनि कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, अरुलाई आफूले जानेको कुरा सिकाउने जस्ता कार्य गर्न थाले । जसले गर्दा धेरै व्यक्ति सामु परिचित हुन सके । विस्तारै एउटा मात्र अथवा आफ्नो नगरपालिका मात्र नभई अन्य नगरपालिकामा समेत कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न पत्थो । किनकि हाम्रो कार्यहरू देखेर अन्य नगरपालिकाले पनि हामीलाई कार्यक्रम सञ्चालनका लागि बोलाउनु हुन्थ्यो । नगरपालिकाका जनप्रतिनिधिहरूलाई चिन्ने अवसर प्राप्त भयो । कुन व्यक्तिसँग कसरी बोल्ने, कसरी छलफल गर्ने भन्ने क्षमतामा विकास भयो । विभिन्न ठाउँमा घुम्न गई त्यहाँका किशोरकिशोरीसँग अनुभव आदानप्रदान गर्ने अवसर प्राप्त भयो । कार्यक्रमकै सिलसिलामा सांसदहरू, प्रदेश पर्यटनमन्त्री, महिला तथा सामाजिक विकासमन्त्री, माननीय प्रदेशका मुख्यमन्त्री जस्ता विशिष्ट व्यक्तिहरू भेट्ने साथै ज्ञापन पत्र बुझाउने अवसर प्राप्त भयो । नगरपालिकामा ध्यानाकर्षण पत्र बुझाउने अवसर पनि प्राप्त भयो । त्यस्तै गरी गण्डकी प्रदेश सभा सदस्य, जिल्ला समन्वय समिति, उपप्रमुख, प्रमुख जिल्ला अधिकारीलाई भेट्ने र ध्यानाकर्षण पत्र बुझाउने अवसर प्राप्त भयो । यस्तै गरी नेपालकै पहिलो बालक्लब जागृति बालक्लब नेपालको अध्यक्ष बन्न सफल भए । मेरो कार्यकालमा बालक्लबमा बाल अधिकारका कुरा मात्र नभएर बाल कर्तव्यका कुराको पनि सुरुवात गरे ।

यस कार्यक्रमबाट भएको मेरो विशेष उपलब्धी मैले भविष्यमा के बन्ने भन्ने कुराको निधो गर्न अथवा मेरो जीवनको लक्ष्य चयन गर्न सफल भए । जुन एउटा असल र राम्रो किक बक्सिङको खेलाडी बन्नु रहेको छ । कार्यक्रमकै सिलसिलामा द गाडेन अफ होप फाउन्डेसनले ताइवान सरकारको सहयोगमा आयोजना गरेको एसियन गर्ल्स क्याम्पेनमा एसियन गर्ल्स एम्बेस्डर २०१९ बन्न सफल भए र नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दै नेपालको लागि एसियन गर्ल्स कम्युनिटि डेभलपमेन्ट अवार्ड जित्न सफल भए । नेपालको नाम अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा चिनाउन सफल



भए । त्यसैगरी एसियन गर्ल्स पावर क्याम्प २०२० मा अन्तर्राष्ट्रिय टिममा रहेर सोसल इनोभेसन अवार्ड २०२० पनि जित्न सफल भइयो । सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा यसरी अवार्डहरू जित्न, समुदाय, विद्यालय, नगरपालिका, जिल्ला, खेलकुद संघबाट सम्मान ग्रहण गर्दैगर्दा छोरीले चाहेमा हरेक कुरा गर्न सक्छन् भन्ने कुरा प्रमाणित गर्न सफल भए । यसका पछाडि जागृति बालक्लब, जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल, क्यानालान, गुरुहरू, विद्यालय घर परिवार सबैको योगदान छ । सबैलाई धन्यवाद ।

जुन आशालाई उसकै गाउँका व्यक्तिले राम्ररी चिन्दैनथे उसलाई लगभग देशका विभिन्न ठाउँका धेरै व्यक्ति लगायत, अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पनि चिन्ने अवसर मिल्यो । यस्तै मेरो परिवारमा पनि छोरीले गर्न सक्छन् भन्ने कुरा प्रमाणित गर्न सके र यो नै मेरोलागि एउटा महत्वपूर्ण सफलता हो । किनकि मेरो बुवाआमा म माथि गर्व गर्नुहुन्छ, आज उहाँहरू मेरो गतिविधिहरू जान्न, मैले दिएका अन्तर्वार्ताहरू सुन्न, हेर्न एकदमै उत्साहित हुने गर्नुहुन्छ । उहाँहरू म माथि गर्व गर्नुहुन्छ र म यसबाट सन्तुष्ट छु ।

हामीले अरुले जे सुकै भनुन् त्यसलाई मतलब नगरीकन निरन्तर मिहिनेत गरिरहनु पर्छ । किनकि मिहिनेतको फल एकदिन हामीले अवश्य प्राप्त गर्दछौं ।

■ घर परिवार र समाज बदल्ने अठोट

बबिता लुयली मगर

मेरो नाम बबिता लुयली मगर हो । मेरो घर देवचुली-१० पृथ्वीनगरमा पर्दछ । म अहिले पृथ्वी माध्यमिक विद्यालयबाट कक्षा १२ को परीक्षा दिएर बसेको छु ।

म एउटा मध्यम वर्गीय परिवारमा जन्मेको व्यक्ति जसलाई घरबाट बाहिर निस्कने अनुमति पाउन पनि समस्या थियो । मैले जतिबेला जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानालानको कार्यक्रममा जाने मौका पाए त्यही दिनदेखि मेरो जीवनमा परिवर्तन आउन थाल्यो । मलाई घरबाट बाहिर जान साथीहरूसँग घुमफिर गर्न आफूलाई मन लागेको ठाउँमा जान नपाउने जहिले घरदेखि विद्यालय र विद्यालयदेखि घर यसरी नै जिन्दगी चलिरहेको थियो । किशोरी सशक्तिकरणको कार्यक्रममा जाने र सहभागी हुने अवसरले मलाई घरबाट बाहिर जान खुल्ला भएको महशुस गरेकी छु । यस अभियानमा हिड्दै गर्दा आफूले पाएको तालिम अरुलाई दिदै, समाजले मलाई हेर्ने दृष्टिकोण पनि बदलिएको छ ।

मान्छे बदलिनका लागि धेरै समय लाग्दैन भन्थे र आज प्रमाणित नै भयो । उदाहरणका लागि मलाई नै हेर्नुस् । पहिला बोल्न नसक्ने नामले चिनिने म, आज सबैको सामु बोल्न सक्ने क्षमता र आफूले सोचेको कुरा गर्ने नामले चिनिन्छु । म मात्रै होइन मेरो परिवारलाई बदलिएर समाजलाई पनि बदल्ने कोसिस गरिरहेकी छु । अनपढ मान्छेलाई त पौढ शिक्षा प्रदान गरेर सिकने कुराको ज्ञानदिन सकिन्छ भने हामी किन पछि हट्ने समस्या आयो भन्दैमा पछि हट्ने होइन समस्याको समाधान खोज्नु पर्छ । जहाँ समस्या पैदा हुन्छ त्यहाँ समाधान पनि हुन्छ । यहि माध्यमबाट यही सीप, तालिमबाट म आफूले आफूलाई बदल्न सके र अब मेरो घर परिवारका साथै समाजलाई पनि बदल्नेछु । करिब ३ वर्षको मेरो किशोरी अभियानले सक्षम सवल नारी बनाउन प्रतिभा प्रस्फुटन र नेतृत्व विकासमा योगदान पुऱ्याएको मात्र हैन घर परिवार समाज बदल्ने अठोटका साथ अघि बढ्न प्रेरणा समेत दिएको छ ।



ममा आएको परिवर्तन

तिनिता श्रेष्ठ

मेरो जन्म मध्यम वर्गीय परिवारमा देवचुली-९, विशालटारमा भएको हो। जीवनमा धेरै सफलता, असफलता र परिवर्तनहरूको सामना गर्नुपर्छ। त्यसैले म अहिले जे छु, मेरो पछाडि आफ्ना कुराहरू राख्न सकिदैनथेँ। एक दिनको कुरा हो, पहिलो पटक विद्यालयको कार्यक्रममा भाग लिँदा मैले अगाडि गएर केही पनि बोल्न सकिन जबकी मलाई विषय वस्तुको बारेमा सबै कुरा आउथ्यो। त्यो समयमा म डराए साथै लज्जित भए। त्यो समय मलाई महसुस भयो कि हामीमा मानिसहरू माझ हाम्रो कुरा राख्न सक्ने सीप, कला हुनुपर्छ। केही समयपछि विद्यालयमा जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपालबाट सञ्चालन गरिने किशोरी सशक्तिकरणको फारम आयो। जसमा विद्यालयहरूबाट २ जना किशोरीहरूको लागि माग भई आएको रहेछ। सो मैले र मेरी साथीले सीता शिक्षिकाको उपस्थितिमा त्यो फारम भर्नुपर्छौं। हामी उक्त कार्यक्रममा वडा नं. ९ र कालिका मा.वि.को तर्फबाट सहभागी हुने अवसर पायौं। त्यस कार्यक्रममा हामीले सुरुवात चरणबाट नै किशोरीहरूको हक, अधिकार र यसको संरक्षणको लागि सशक्तिकरणको आवश्यक पर्ने ज्ञान, सीपहरू र कलाहरू सिकाइन्थ्यो जुन विषय विद्यालयको किताबहरूमा हामीले पाएका थिएनौं। कार्यक्रममा हामीले सुरुवात चरणमा आत्मसुरक्षा नामक तालिम लिने अवसर पायौं जसले म एउटा किशोरी र मेरो परिचयको रूपमा समेत स्थापित गर्न सकिने व्यहोराहरूमा शिक्षा पाएका थियौं। हामीले ३ वर्षको अवधिमा धेरै नै तालिमहरू लिने अवसरहरू पायौं र जसको प्रभाव भनेको नै मैले आफ्ना कुराहरू मानिसहरू माझ कसरी प्रस्तुत गर्ने भन्ने विषयमा सिके। मेरा अन्य साथीहरूले पनि सिकाए। यस्तै विभिन्न कार्यक्रममा भाग लिने अवसर पनि पाए। यस्तै क्रममा मेरो विद्यालयमा पुनः वक्तृत्वकला प्रतियोगिता हुँदा मैले विषय वस्तुको बारेमा केही तयारी नहुँदा पनि अगाडि गएर आफ्ना कुराहरू राख्न सके। द्वितीय स्थान हासिल गर्न सकेँ। पहिला त सामान्य लाग्थ्यो तर पछि त्यसले आफू, आफ्नो परिवार, विद्यालयमा परिवर्तन ल्याउँदा अत्यन्तै खुसी भए। त्यसपछि मैले आफ्ना कुराहरू राख्न कहिल्यै डराइन, जुन ममा आएको परिवर्तन थियो।

मेरो घरमा आर्थिक अवस्था कमजोर रहेको छ। हामीलाई संस्थाले प्रत्येक महिना कार्यक्रमको सञ्चालनको लागि र खाजा, खाना बापतको पचिस सय दिने गर्दथ्यो, सो रकम बचत गरेर म आफूले अध्ययन गर्ने किताबहरू, कापीहरू, विद्यालयको लागि आवश्यक पर्ने अन्य सामग्रीहरू समेत लिन सफल भए, जसले गर्दा म आफूलाई अध्ययन गर्न निकै नै सहज भएको थियो।

करिव तीन वर्ष किशोरीहरूको अधिकारको बारेमा पटक-पटक तालिम, छलफलमा भाग लिँदा मैले सिकेको कुरा भनेको सुरुवातमा पहिला आफूले आफूलाई चिन्न सक्नुपर्छ। त्यसपछि हामीले हाम्रो सफलताको लागि धेरै हातहरू भेटाउनेछौं। जुन परिवर्तन ममा आयो त्यो परिवर्तन सम्पूर्णमा आओस् भन्ने मेरो चाहना रहेको छ। एउटा संस्थाले विद्यालयसँग समन्वय गरी काम गर्दा त यति धेरै कुरा परिवर्तन हुँदो रहेछ। तिनै तहका सरकार, घर परिवार सबै मिल्दा त बालिका र किशोरीको बारेमा धेरै परिवर्तन गर्न सकिन्छ, भन्ने विषयमा म विश्वस्त रहेकी छु।



परिवर्तन मबाट सुरु गर्नुपर्छ

मोतिसरा थापा मगर

देवचुली-१०, प्रगतिनगरमा घर भएकी म कक्षा ११ विज्ञान संकाय अन्तर्गत मध्यविन्दु बहुमुखी क्याम्पसमा अध्ययन गर्दैछु। साथै म जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल तथा क्यानालानद्वारा आयोजना गरिएको किशोरी सशक्तिकरण अभियानको एक अभियानकर्ता पनि हो।

यस अभियानमा लाग्नुभन्दा अगाडि कस्तो थिए र लागेपछि ममा के कस्तो परिवर्तनहरू देखिए भन्ने कुराको बारेमा एउटा छोटो कथा लेख्दै छु। म यस अभियानमा हिंडन थालेको ३ वर्ष भयो। जब म ५ कक्षामा हुँदा पढाइमा त्यति अब्बल थिइनँ। साथीहरू भने सबै पास हुन्थे तर म भने फेल। त्यसैले म पछि पढाइलाई नै प्राथमिकता दिएर अगाडि बढे। त्यस पछि कक्षा ६ मा हुँदा एकै चोटि प्रथम श्रेणीमा पास भए र मलाई पनि अचम्म लागिरहेको थियो। किनकि म त्यति जान्ने थिइनँ पहिला। त्यसरी एकैचोटी प्रथम श्रेणीमा पास भए। मलाई पनि अचम्म लागिरहेको थियो। एकैचोटी प्रथम हुँदा मेरा साथीहरू र सम्पूर्ण शिक्षकहरू अचम्म पर्नुभयो। त्यसरी नै मैले मेरो पढाइलाई निरन्तर प्रयास गर्दै आफूलाई सफल बनाउँदै लगे। कक्षा ९ मा पढ्दै गर्दा नै मलाई यसै जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल संस्थाद्वारा आयोजना गरिएको किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रमको अवसर पाए। मलाई यस अभियानमा हिंडनको लागि गुरुहरूले अवसर दिनुभएकोमा मेरा गुरुहरूलाई हृदयदेखि नै धेरैधेरै धन्यवाद दिन चाहन्छु।

त्यसैगरी मैले जीवनमा सबैभन्दा पहिलो ५ दिने आत्मरक्षा तालिम लिएको थिए। त्यसै तालिमले नै मेरो जीवनमा परिवर्तन गरेको महसुस भएको छ। किनभने मानिस पढाइमा मात्र अब्बल भएर हुँदैन आफ्नो व्यवहारमा पनि अब्बल हुनुपर्छ। यसरी नै म पढाइमा त अब्बल नै थिए तर म कक्षामा अगाडि गएर बोल्न सक्दैनथे। अगाडि गएर बोल्न डर लाग्थ्यो। कसैले केही भन्ने पो हो कि भन्ने डर लाग्थ्यो। सबैको सामु आफ्ना कुराहरू राख्न सक्दैनथे। तर मैले आत्मरक्षा तालिम लिएपछि ममा धेरै परिवर्तनहरू देखिए। कक्षा कोठामा अगाडि गएर बोल्न सक्ने मात्र नभएर मैले कार्यक्रमहरू पनि सञ्चालन गर्न सक्ने भए। त्यस्तै गरी मैले आफ्नो जीवनको लागि अत्यन्तै महत्वपूर्ण तालिम लिएर अहिले आफूले आफूलाई भाग्यमानी ठानेकी छु।

यसरी नै मैले सफलताको लागि तालिम लिने र सिकेको कुराहरू अरुलाई दिने गर्दा म सबैसँग परिचित पनि हुन सके। घर परिवारको पनि साथ र सहयोग पाएँ। यदि समाज, देश, विश्व परिवर्तन गर्नु छ भन्ने मबाट सुरु गर्नुपर्छ। “बोल्नेको पिठो बिक्रछ, नबोल्नेको चामलपनि बिक्रदैन” भन्ने भैं हामी किशोरीहरू पनि आफ्नो विकासको लागि आवाज उठाउन जरुरी छ। यसरी नै मलाई यस तालिममा आउन साथ र सहयोग गर्नुहुने सम्पूर्ण गुरुहरू, प्रशिक्षक, यस संस्थाका अध्यक्ष, महासचिव, सम्पूर्णलाई हृदयदेखि नै धेरैधेरै धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु। यहासम्म पुऱ्याउनका लागि सहयोग गर्नुहुने सम्पूर्ण जागृति बाल तथा युवा सरोकार टिमलाई धेरैधेरै धन्यवाद दिन चाहन्छु।

धन्यवाद !



■ संघर्षको फल मीठो हुन्छ ।

प्रतिमा आचार्य

केही समय अगाडिको कुरा हो । कुनै एक गाउँमा ४५ परिवारको बसोबास थियो । त्यो मध्ये एक परिवारमा बाबा, ममी र ३ छोरीहरू थिए । यस कथामा त्यही परिवारकी मुख्य गरी माईली छोरीको विशेष कथासँग जोडिएका कुरा छन् । उनी कक्षा ५ मा पढ्दा बाबाको निधन भयो । बाबाको निधन पछि आमा मानसिक रोगी पुग्नुभयो र अरु दिदी बहिनीहरू पनि कमजोर भएको महसुस गरे । उनले अचम्मको सोच गरिन । उनीहरूको घरको अवस्था नाजुक थियो । त्यस पश्चात उनीहरूको परिवारमा दुःख र सड्कटको अवस्थाहरू उत्पन्न भयो । परिवारमा आर्थिक अभावका कारण २ वटा छोरी आफन्तको घरमा बसी पढ्न थाले । माईली आमाको साथ बसी घरका जिम्मेवारी बहन गर्न थालिन् । ४ वर्षको समय पछि उनीहरू बसाइसराई गरी बेल्डियाबाट फारम तिर गए । त्यहाँ आफन्तको नजिक भएर होला साथ सहयोग पाए । त्यही परिवारको प्रतिमाको घरमा अहिले ३ जना छन् । ठूलीको विवाह भयो र कान्छी र माईली घरमा छन् । आमालाई सम्झाइ बुझाइ गरी पढ्ने लेख्ने आर्थिक क्रियाकलाप गरी समय वित्तिरह्यो । कुनै दिनको कुरा हो- कक्षा ९ मा अध्ययन गर्दै गर्दा उनीलाई संस्थामा आफूले सिकेर केही काम गर्ने अवसर मिल्यो । उनी अत्यन्त खुसी भइन । घरमा सुनाइन आफन्तलाई सुनाइन । सबै खुसी भए । उनी त्यस संस्थामा प्रवेश गर्दै गर्दा सहज भएको महसुस भयो ।



उनी विद्यालयमा कविता, गीत, नाटकमा प्रथम भई रहन्थिन् । पढाइ पनि राम्रो थियो । राती उनीलाई टेनसन थियो कि घर कसरी चलाउनी । आवश्यकता कसरी पुरा गर्ने र जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपालमा साथी शिक्षकको रूपमा उनले काम गर्न पाइन । तालिमबाट सिकेका कुराहरू आफ्ना गाउँघरमा समेत १० दिनको तालिम दिन सक्ने भईन् । स्कुल र ठाउँठाउँमा कार्यक्रम गर्दै हिंड्न थालिन् । यस बापत महिना महिनामा स्टेशनरी, खाजा खर्चको लागि २५००/- प्राप्त गरिन् । त्यसलाई बचाएर घर खर्च चलाउने र अध्ययनको लागि प्रयोग गर्थिन् । उनले कार्यक्रम गर्दै हिंड्दा उनीलाई चिन्ने मान्छे धेरै भए । भनिन्छ, नी संघर्षको फल मीठो हुन्छ, भने भै उनले सानो उमेरमा नै कयौं दुःख भोग्दै आइरहेकी थिइन् । अहिलेको समयमा उनीलाई साथ सहयोग दिने आफन्त गाउँलेहरू भएका छन् । उनको सपना यस्तो छ कि, ऊ एक असल नागरिक भएर उदाहरणीय व्यक्ति बन्ने सपना छ । परिवारलाई खुसी राख्ने पनि छ । वर्तमान समयमा उनी पढ्दै आइरहेकी छिन् । उनले नेपालकै पहिलो बालक्लब जागृति बालक्लबकी सहसचिवको रूपमा पनि रहेर काम गरिरहेकी छिन् ।

अहिले उनीहरूको परिवार सानो भए तापनि खुसी छन् । मिहिनेति छन् । तिनै प्रतिभा हुन ४५ जना देवचुलीका साथी शिक्षक मध्ये एक जसले विद्यालय, वडा कार्यालय, जागृति र क्यानालानको साथ सहयोग विभिन्न तालिम, अध्ययन, भ्रमण अनुभव आदानप्रदानले बालिका विरुद्ध हुने हिंसा विरुद्ध लागि रहेकी छिन् । साथमा एउटा कविता सहित सकारात्मक सोचले अगाडि बढिरहेकी छन् ।

कविता

काम गर्नु छ ।

आफ्नो देशमा काम गरी

परिवारमा रमाउनु छ ।

भूकम्पले भत्काएको देश

हामी सबै मिली बनाउनु छु ।

सबै घर भत्किएको र भताभुङ्ग भएका छन्

हजारौँ मानिसको मृत्युले सारा नेपाली रोएका छन् ।

सानातिना समस्यालाई सबै मिली हटाउनु छ ।

एकजुट हामी सबै देश दुःख मेटाउनु छ ।

महान थिए हाम्रा पुर्खा त्यही इज्जत कमाउनु छ ।

भूकम्पले भत्काएका देश

हामी सबै मिली बनाउनु छ ।

■ अवसरले लिएको नयाँ मोड

रविना के.सि.

म एक साधारण परिवारमा जन्मिएकी जेठी छोरी हुँ। मेरो नाम रविना के.सि. हो। म कक्षा ११ मा अध्ययन गर्दैछु। साथै एक किशोरी अभियान्ता पनि हुँ। घरको जिम्मेवार छोरी र दिदीपनि हुँ।

मेरो बाबाममी दुवै जागिरे हुनुहुन्थ्यो। जुनकारणले उहाँहरूले पुग्दो समय हामीलाई दिन पाउनु हुन्न थियो। उहाँहरूले नेपाल प्रहरीको जागिर खानुहुन्थ्यो। उहाँहरूको सुरुवा भइरहेको हुन्थ्यो। कहिले म्याग्दी भने कहिले पोखरा भने कहिले कून जिल्लामा भइराखेको हुन्थ्यो। मेरो अध्ययन राम्रोसँग चलिरहेको थियो तर मलाई आफ्नो किताबको ज्ञान बाहेकको अरु बाहिरी कुराहरूको ज्ञान थिएन। जुन यो किताबको पानाहरूको अक्षर भन्दा पनि निकै आवश्यक हुने रहेछ। लगभग ३ वर्ष अगाडि कक्षा ९ मा अध्ययन गर्ने क्रममा मैले जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल, क्यानलानद्वारा आयोजित “किशोरी सशक्तिकरण” अभियानमा एक किशोरी अभियान्ताको रूपमा जोडिने ठूलो अवसर पाए। जुन अवसरले मेरो जीवनमा नयाँ मोड लिएर आयो। स्कुलमा फारम आएको थियो। मैले भरे र पछि छानिएकी छु भन्नासाथ, सुन्नासाथ मनमा खुसी अनी सँगै निकै डर आयो। कसैको सामु आफ्ना मनका कुरा व्यक्त गर्न नसक्ने म, केही बोल्दा मेरा हातखुट्टा काम्न थाल्दथे भने मेरो बोली अकमकिने गर्थ्यो, अब यस्तो मान्छेले कसरी गएर सो स्थानमा कार्यक्रममा भाग लिने होला? अन्य ठाउँबाट आएका किशोरीहरू कस्ता होलान्? त्यहाँका सर मेडमहरू कस्ता होलान्? भन्ने सोचेर नै सुरुमा डर लागेको थियो।



जब म सो कार्यक्रममा अभियानकर्ताको रूपमा गएपछि त्यहाँबाट विभिन्न विषयहरूको बारेमा तालिमहरू र अध्ययन अवलोकन भ्रमण र मासिक बैठकहरूबाट सिक्ने अवसर पाएको छु। हामीले सुरुवाती चरणमा नै आत्मसुरक्षाको बारेमा शारीरिक र सैद्धान्तिक प्रशिक्षण पाए पछि आफू छोरी हुनुमा गर्व गर्ने कसरी, महिनावारी हुनु भनेको संसार चलाउने क्रियाकलाप रहेको र यसले सदैव गर्व गर्नको लागि सहयोग पुग्ने र एउटा किशोरी को हुन भन्ने बारेमा नै जान्न र सिक्नको लागि सहयोग गर्यो। भनिन्छ, नी केही पाउनको लागि सही समय आउन पर्दछ, हामी किशोरीहरूको लागि यो एउटा महत्वपूर्ण कोशेढुंगाको रूपमा यो अभियान आयो। यो अभियानमा लागेपछि हामीले महिनावारी, समाजमा हुने हिंसा, दुर्व्यवहार, असमानता, नेतृत्व, महिनावारी हुँदाको बारेमा सरसफाई, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, सफलताका कथाहरू लेख्नेदेखि धेरै विषयहरूको बारेमा अनलाईनबाट र भौतिक रूपमा नै ज्ञान हासिल गर्न सफल भएका छौं। हामीले आफूले सिकेका र थाहा पाएका विषयहरू आफूमा सिमित नगरेर आफ्नो साथीभाइ दिदीबहिनी, समाजमा र आफू पढ्ने विद्यालयमा पनि सिकाउनको लागि तालिम दिने र भन्दै पनि आएको छु। अहिले म आफूमा र मेरा साथीहरूमा निकै सकारात्मक परिवर्तन आएको छ।

अहिले मेरो आत्मविश्वास बढेको छ। जसकारणले गर्दा कुनै कार्य गर्दा म आफ्नो शब्द अरुसामु निर्धक्क भई राख्नसक्ने भएकी छु। मैले आफ्नो गाउँघरमा भाइबहिनीहरूलाई यस्तो तालिम दिएको कारणले छिमेकी दाइ भाउँजू काकाकाकीहरू खुसीभई मलाई हौसला दिदै यस्तो तालिमहरू अझै लिएर आउ भन्नु हुन्छ। मैले जानेको बुझेको कुरा अरुलाई सिकाउँदा र उहाँहरूमा परिवर्तन आएको देख्दा निकै हर्ष मिल्छ।

म अत्यन्तै खुसी छु कि म यस किशोरी सशक्तिकरण तालिममा एक अभियान्ता हुँ र म यस जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल परिवार, गुरुहरू र मेरो परिवारलाई हृदयदेखि धन्यवाद भन्न चाहन्छु। हजुरले दिनु भएको माया, साथ, हौसलाको कारणले म सफल किशोरी भएकी छु।

छुवाछुतको लागि मेरो पाईला (कदम)

रञ्जु नेपाली

म रञ्जु नेपाली । कक्षा १० मा पढ्छु । मेरो घर देवचुली १० पृथ्वीनगर नवलपरासीमा पर्दछ । म पढ्ने विद्यालयको नाम पृथ्वी माध्यमिक विद्यालय हो र कक्षा १० मा अध्ययनरत छु । जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानलानद्वारा सञ्चालित किशोरी सशक्तिकरण एक अभियान्ता पनि हुँ ।

मेरो परिवारमा ७ जना सदस्य हुनुहुन्छ । घरमा ४ वटा दिदीबहिनी, १ वटा भाइ र बुवाआमा हुनुहुन्छ । पहिलाको जमानामा कामको आधारमा जात छुट्याइएको थियो । त्यसैले म दलित समुदायबाट प्रतिनिधित्व गर्छु । समाजमा सानो जात भनेर चिनिएका छौं । हाम्रो परिवारलाई म बस्ने समाजमा विभिन्न जातजातिका धर्म, संस्कृतिका मानिसहरू बसोबास गर्दै आउनु भएको छ । जातमा विपन्न भए पनि चाडपर्व, संस्कृति एउटै भए तापनि हामीलाई समाजमा दलित, सानो जात भनेर हेप्ने गर्नुहुन्छ ।

म १८ वर्षको भए तरपनि मेरो गाउँमा रहेको ठूलो जातीय मानिसको घर कस्तो छ भनेर मेरो परिवारको सदस्यले पनि अहिलेसम्म देख्न भएको छैन । मेरो घर वरिपरि छिमेकीको घर भित्र कस्तो छ भनेर मलाई यो उमेरको हुँदासम्म थाहा छैन । केहि समस्या परेमा छिमेकीहरूले सहयोग त गर्नुहुन्छ तर समाजमा केहि शुभकाम भयो भने हामीलाई छुटाउछन् । एउटै गाउँ, ठाउँ र समाजमा बसिसके पछि सबैलाई बोलाउँदा र आफूलाई छुटाउँदा सारै मन दुख्छ । छिमेकमा शुभकार्य गर्दा हामी हाम्रो घरको ढोका थुनेर घर भित्र बस्छौं । मनमा यस्तो डर लाग्छ कि बाहिर निस्कदा पछि केही हुने हो कि र पछि केही भयो भनि गाली गर्ने हो कि भनेर अझै पनि मनमा यो कुरा आउँछ । तर पनि मेरो मनमा के आउँछ भनि हाम्रो परिवारले कसैको जातलाई, धर्मलाई, संस्कृतिलाई भेदभाव गर्दैनौं, नराम्रो भन्दैनौं, मन दुख्ने कुरा गर्दैनौं, ठेस पुराउँदैनौं भने समाजको मानिसले हामीलाई किन यस्तो व्यवहार गरेको होला भनेर मेरो मनमा यो कुराहरू आईरहन्छ ।

कवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाले भन्नु हुन्थ्यो कि “मानिस ठूलो दिलले हुन्छ, जातले हुँदैन” । यो शब्दले मेरो मन र आत्मा एकदम रोएर आउँछ । काटे रगत सबैको रातो आउने हो तर पनि मानिसले सानो र ठूलो जात भनेर हेप्दा यो मनलाई नराम्रो लाग्छ । शिक्षित र ज्ञानको भण्डार भएका व्यक्तिले जातीय भेदभाव गर्दा चिन्त बुझ्दैन ।

जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपालले मेरो लागि एउटा स्थान दियो । जहाँ मैले आफ्नो प्रोफाइल पहिचान बनाउन सफल भए । कसैले मेरो घरमा आएर तेरो जात यस्तो उस्तो भनेर जाँदा जवाफ दिन नसक्ने केटी अहिले मैले नडराई र नहिचकिचाई आफ्नो मन खोलेर त्यो विषयमा अर्न्तभाव गर्न सक्छु । यस संस्थामा संलग्न भए पछि आफूमा धेरै परिवर्तन आएको महसुस गर्न सक्छु । यस कार्यक्रममा सहभागी भएपछि मेरो आत्मनिर्भर, निडर र आफ्नो भलाइको लागि र आफ्नो हक पाउनका लागि लड्न सक्छु । यसै गरी पछि गएर यस्तो नराम्रो परम्परा र सामाजिक समस्या छुवाछुत समाजबाट हटाउन धेरै भूमिका खेल्नेछु ।

अहिले यस कार्यक्रममा सहभागी भएपछि आफूसँग धेरै साथीहरू र एउटा खुल्ला परिवारहरू हुनुहुन्छ भन्ने महसुस गरेकी छु । मेरो सबै परिवारको सदस्य, जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानलानका सबै परिवार र मेरो साथीहरूलाई मलाई सहयोग गर्नुभएकोमा हृदयदेखि आभार प्रकट गर्न चाहन्छु ।



■ म र मेरो समाज

चन्चल डुम्रे

मेरो नाम चन्चल डुम्रे हो । म १९ वर्षकी किशोरी हुँ । साधारण र न्यून आर्थिक अवस्था भएकी परिवारमा हुर्किएकी म करिब ३/४ वर्ष अगाडि चुपलागेर बस्ने र कसैसँग बोल्दिनथे । कुनै कार्यक्रममा पनि भाग लिने गर्दिनथे । मेरो चुपलागेर बस्ने र घुलमिल नहुने बानिले म पछाडि परेको अनुभव मलाई भयो ।

त्यसपछि म विस्तारै सामाजिक काममा अघि बढ्दै गए । मलाई सामाजिक काममा रुचि बढ्न थाल्यो । विस्तारै मैले किशोरी अभियान्ता भएर काम गर्ने मौका पाए । त्यसपछि मलाई अरुसँग घुलमिल हुनमा निकै सहज भयो । मलाई ठूलाठूला व्यक्तिहरूले पनि चिन्नु भयो र मैले पनि चिन्न थाले । आज भोलि मलाई धेरैले चिन्नुहुन्छ । म धेरै कार्यक्रम चलाउन सक्ने भएकी छु । मलाई आजभोलि जीवनको सही अर्थ थाहा भएको छ ।

मेरो बाबाआमा पनि मबाट निकै खुसी हुनुहुन्छ । ममा मेरो बाबाआमाले गर्व गर्नुहुन्छ । समाजमा मैले महिनावारी बारे नराम्रा विचार हटाउन विस्तारै सफल हुँदै गएकी छु । साइबर अपराध बारेपनि धेरै किशोरीहरू सचेत बन्नु भएको छ । बाल अधिकार, बाल विवाह विरुद्ध पनि अहिले किशोरीहरू आवाज उठाउन सक्ने हुनुभएको छ । मलाई खुसी लाग्छ मेरो समाज सही बाटो तिर परिवर्तन हुँदैछ । यसको पछाडि मेरो पनि ३ वर्षको समय लगानी भएको छ । त्यसको निम्ति जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल, घर परिवार, विद्यालय जोडिएको छ । यसको कारण आज म र मेरो समाजमा केही सकारात्मक अभियान चलाउन सक्षम भएकी छु ।



मेरो चाहना र अवसर

चिनमाया सारु

म एक सानो परिवारमा हुर्केकी किशोरी हुँ । मलाई हाँस, खेल्न, नाचन बोल्न अत्यन्त मनपर्छ । एक दिनको कुरा हो । जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल नामको एउटा संस्थाबाट यस्तो अवसर आएको थियो । जसबाट हामीले आफ्नो लक्ष्य के हो र कसरी पुरा गर्न सकिन्छ भन्ने बुझ्दछौं । यदि मैले यो अवसर नपाएकी भए मेरो भलिबल खेल्ने सपना अर्धुरो हुन्थ्यो । हाम्रो देवचुली वडामा किशोरी भलिबल प्रतियोगिता थियो । म आयोजक टिमबाट खेले र हाम्रो टिमले दोस्रो हुन सफल भयो । मलाई त्यति बेला धेरै खुसी लागेको थियो । त्यसलाई निरन्तरता दिईरहे ।

यदि मलाई आमाबाबाले सहयोग नगर्नु भएको भए, म यहाँसम्म पुग्ने थिईन । मलाई यहाँसम्म पुग्नको लागि जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपालले पनि सहयोग गरेको थियो । यदि मैले यो सुनौलो अवसर नपाएको भए त्यस समयमा खाना पकाएर बस्थे होला । म अरु किशोरीहरू जस्तै के भन्न चाहन्छु भने छोरीहरूले अवसर पाए भने केही गर्न सकिन्छ, हिंसा, भेदभाव, बाल विवाह विरुद्ध लड्न सकिन्छ भन्ने मैले बुझे । मलाई खेलकुद सहित सामाजिक कार्यमा निरन्तर रूपमा लाग्न सकेमा सफल हुन सकिन्छ भन्ने सिकाइ ३ वर्षको किशोरी सशक्तिकरणको अभियानले दिएको छ ।



डाक्टर बन्ने चाहाना

पुजा थापा मगर

मेरो नाम पुजा थापा मगर हो । देवचुली १०, पृथ्वीनगरमा जन्मिएर अहिले कक्षा १० मा श्री पृथ्वी माध्यमिक विद्यालय पढ्दछु ।

आज भन्दा ३ वर्ष अगाडिको कुरा हो । त्यति बेला म कक्षा ८ मा पढ्थे । म त्यति बेला तेस्रो परीक्षामा विज्ञान विषयमा फेल भएकी थिए । किनकि हामीलाई पढाउने शिक्षक परिवर्तन भईरहनु भएको थियो । त्यसले गर्दा नै मेरो पढाइलाई असर परिरहेको थियो । त्यस बेलादेखि मलाई शिक्षकहरूले मप्रति ध्यान कम दिन थाल्नु भएको थियो । अब त यस्तै हो सधैं फेल हुन्छ भनेर भन्नुहुन्थ्यो । त्यति बेला मेरो मनमा चोट परेको थियो । त्यस बेलादेखि म पढ्न थाले । मेरो मनमा दुःख थियो कि म केही बनेर देखाउँछु । त्यो विषयमा पास हुन्छु भन्ने धारणा विकास भएको थियो । त्यस दिनदेखि धेरै मेहनतका साथ पढ्न थाले र त्यो विषयमा पास पनि भए । त्यसपछि कक्षा ९ मा मेरो विद्यालयमा जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपालको फारम आयो । मैले त्यो फारम भरे र साथी शिक्षकका लागि छनौट भए ।

मैले जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानालानद्वारा आत्मरक्षा तालिम, नेतृत्व विकास तालिम, महिनावारी, द्वन्द्व, पृष्ठपोषण लगायत धेरै विषयमा ज्ञान हासिल गर्ने मौका पाए । म जस्तै अरु विद्यालयबाट किशोरीहरू पनि यस तालिममा केही सिक्ने भनेर आउनु भएको रहेछ । यी तालिमहरूले गर्दा नै अरु कार्यक्रममा अगाडि बढ्न थाले जस्तै: हाजिरी जवाफ, दौड र अरु खेलको साथसाथै म पढाइमा पनि अगाडि बढ्न थाले । कक्षा १० मा यो कार्यक्रममा आवद्ध हुन सकिन किनकि मैले मेरो पढाइलाई ध्यान दिनपर्ने थियो । मेरो अन्तिम परीक्षामा ए प्लस ल्याउनु थियो । अहिले म विज्ञान विषय लिएर त्यसै विद्यालयमा कक्षा ११ मा पढ्दै छु । म पछि गएर भविष्यमा डाक्टर बनेर पीडितहरूको सहयोग गर्छु र आफ्नो एउटा सानो अस्पताल खोल्ने रहर छ । अभियानले डाक्टर बन्ने र अभियानमा लाग्न मलाई प्रेरणा दिएको छ ।



बालिका फुटबल

रेजिना घर्ति मगर

म एक साधारण जनजाति वर्गीय परिवारको जेठी छोरी हुँ । करिब ६ वर्षकै नाबालक उमेरदेखि नै जन्मदिने अर्थात संसारकै हरेक नाबालकको प्यारो मानिने आमाको साथ, काख छुटेको जस पश्चात खेल्ने, हाँस्ने र आमाको माया बुझ्ने, उनको काखमा रम्ने मेरो उमेर अन्यौलमा रहयो ।

आमाको साथ छुटेपछि पारिवारिक स्तर र गाउँघरबाट नै जब म लिङ्ग शब्दको अर्थ बुझ्ने उमेर, अवस्थामा थिइन तबबाट नै लैङ्गिक भेदभाव सहनु पर्‍यो । यसरी सानै उमेरबाट पारिवारिक आर्थिक समस्या र लैङ्गिक भेदभाव सहनु पर्‍यो । यसरी सानै उमेरबाट पारिवारिक आर्थिक समस्या र लैङ्गिक भेदभाव भोगेको म आफूले आफैलाई विद्यालयमा पढाइ र अतिरिक्त क्रियाकलापको माध्यमले व्यस्त राख्न थाले । यसरी नजिकबाट सामाजिक, लैङ्गिक र आर्थिक उत्पीडन देखेको र सहेको कारणले म सानैबाट विद्यालय र गाउँस्तरमा बालक्लबहरूबाट आफ्नो तार्किक भनाइ राख्ने गर्थे । यसै क्रममा म कक्षा ९ मा अध्ययन गर्दै गर्दा मैले जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानलानद्वारा आयोजित किशोरी सशक्तिकरण अभियानमा एक अभियानकर्ताको रूपमा जोडिने ठूलो मौका पाए । जुन मौका मेरो जीवनको परिवर्तनको मोड बन्न पुग्यो, किशोरी सशक्तिकरण अभियानमा लाग्दै गर्दा म देवचुली वडा नं १७ को वडा बाल सञ्जालको अध्यक्ष बन्न सफल भए । मैले सामाजिक परिवेश निकै नजिकबाट देखेको र बुझेको हुँदा मैले मेरो हरेक क्षेत्रबाट सामाजिक कुरिती र लैङ्गिक समस्याको खण्डन गर्दै आवाज उठाउन थाले । हामी छोरीलाई सधैं घरको दायरामा सिमित गर्ने मेरो समाजको बुझाइलाई गलत सावित गर्न र लैङ्गिक समानता ल्याउने अभियानलाई थप उर्जाका साथ अघि बढाउन, म एक बालिकाकै नेतृत्वमा रहेको वडा बाल सञ्जाल मार्फत बालिका फुटबल प्रतियोगिता आयोजना गरी एक नवीन सुरुवातको सम्वाहक बन्न पुगे ।



बालिकाहरूले पनि बालक सरह खेल जगतलाई अगाडि बढाउन सक्छन् भन्ने सावित गर्नका लागि र मेरो व्यक्तिगत रुचि पनि फुटबलमा नै रहेको हुँदा “नगर स्तरीय अन्तर मा.वि. बालिका फुटबल गर्ने क्रममा मैले धेरैलाई सहयोगको लागि अनुरोधको हात जोडे, विशेष गरी आर्थिक सहयोग कसरी माग्ने भन्ने तरिका, वकालतको तरिका आदि सिके । अनि भन्छन् नी निदाएको व्यक्तिलाई भन्दा निदाएको नाटक गर्ने व्यक्तिलाई विउभ्काउन गाह्रो हुन्छ । त्यसै गरी मेरो यो बालिका फुटबलको अभियानमा हुने खाने बुझ्ने शिक्षित व्यक्तित्वले नै नबुझ्दिदा निकै गाह्रो भएको थियो । तैपनि त्यसैलाई थप उर्जाको स्रोत बनाएर अघि बढियो । यसैको फलस्वरूप अन्य संघसस्था, आयोजकले त्यस पश्चात बालक फुटबल गर्दा बालिका फुटबल पनि समेट्न थाल्नु भयो । जसले गर्दा खेल जगतमा पनि बालिकाको नाम आउन थाल्यो । यसरी मैले वरचुली मा.वि.को बालिका फुटबल टिमलाई मेरै नेतृत्वमा जिल्ला स्तरीय फुटबल प्रतियोगिता जिताउन सफल भए । त्यस लगत्तै कयौँ सहयोगी हात सहित नगर, जिल्लालाई प्रतिनिधित्व गर्दै प्रदेश स्तरीय फुटबल पनि जित्न सफल भयौँ र पहिलो प्रयासमै नगर, जिल्ला र प्रदेश गर्दै राष्ट्रिय स्तरमा खेली क्वाटर, सेमी फाइनलसम्म पुग्न सफल भयौँ ।

यसरी मेरो ६ वर्षदेखिको भोगाई र लैङ्गिक असमानता विरुद्धको अभियानले बालिका फुटबलद्वारा प्रस्फुटित हुन पायो । यसै गरी हामी बालिकाले आफूले आफैलाई समाजका सामु सक्षम हुन सक्छौँ भन्ने प्रमाणित गर्‍यौँ र अहिले सबै बालिकाहरूले पनि बालक सरह आफ्नो लक्ष्यको लागि निरन्तर अभियान गरिरहेका छन् । नेपालकै पहिलो बालक्लब जागृति बालक्लब नेपालमा मेरो प्रवेश, राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय कार्यक्रममा सहभागी बालिका अधिकारको लागि पैरवी काठमाडौँ पोखरा, कपिलबस्तुका अनुभव आदानप्रदान, विभिन्न क्षमता अभिवृद्धिका तालिमहरूसँग जोडिदै आर्थिक सामाजिक मात्र हैन खेलकुदमा समेत बालिकाको सहभागिता बढ्दै जान थालेको छ ।

ममा आएको परिवर्तन

रिता राई

एक मध्यम वर्गीय परिवारमा जन्मिएकी म रिता राई हुँ । मेरो घर देवचुलीको विकट वडा देवचुली ६ कुम्सोतमा पर्दछ । मेरो घरमा ५ जना सदस्यहरू हुनुहुन्छ । म प्रेममाया राई र दलबहादुरको सन्तानको रूपमा रहेको छु । मेरो बाल्यकाल गाउँमै वितेको थियो । मेरो घर नजिकै ६ देखि पढ्ने विद्यालय नभएको कारणले कक्षा ६ देखि घरपरिवार भन्दा टाढा बसेर पढेकी हुँ । गाउँमा नै पढेको भएर म अरु धेरैसँग बोल्न र केही अतिरिक्त क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुनको लागि समस्या हुने गर्दथ्यो । मलाई कक्षा ८ सम्म शिक्षकहरूसँग कसरी बोल्ने भन्ने कुरा पनि थाहा थिएन । असाध्यै लजालु स्वभावकी थिए । आफूमा परेका समस्या पनि राम्रोसँग भन्न आउँदैनथ्यो । तर पनि म कक्षा ९ मा पढ्दै गर्दा मलाई एउटा सुनौलो अवसर आयो । जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपालले देवचुलीमा सञ्चालन गरेको किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रमको लागि किशोरीहरू छनौट गर्न लागेको र विद्यालयको तर्फबाट नामहरू संकलन भैराखेको सन्दर्भ थाहा पाए । म अभियानमा सहभागी भएका कारणले मेरो परिवारमा धेरै नै परिवर्तन आएको छ । मेरो जीवनमा किशोरी सशक्तिकरण अभियानमा हिँडिसकेपछि धेरै परिवर्तन आएको छ । यस संस्थाद्वारा सञ्चालित सो कार्यक्रममा सहभागी भएपछि मैले विभिन्न प्रकारका तालिमहरू सिक्ने र सिकाउने अवसरहरू पाएकी छु । मैले लिएको तालिमहरूमा विशेषगरी किशोरीहरूको लागि आवश्यक रहेको थियो । त्यसमा हामीले द्वन्द्व तथा हिंसा, जीवन उपयोगी सीप, नेतृत्व विकास, बाल अधिकार, आत्म सुरक्षा, अनलाईन सुरक्षा, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको साथमा कार्यक्रमहरू कसरी सञ्चालन गर्ने, सहजीकरण कसरी गर्ने, विद्यालयमा र अन्य स्थानमा हुने कार्यक्रमहरूमा सहभागिता हुनको लागि के के तयारीहरू आवश्यक पर्दछ, भन्ने बारेमा जानकारीहरू लिएकी छु । यो कार्यक्रममा सहभागी भएर आफूमा निकै परिवर्तन आएको महसुस गरेकी छु ।



आफूमा भएका समस्या अरुको सामु निर्धक्क भएर बोल्न सक्ने भए, विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सक्ने भए, विभिन्न क्रियाकलापमा धेरै नै भाग लिन थालेर पढाइमा पनि धेरै नै सुधार आयो र आफूले सिकेका कुरा, साथीभाइ, बहिनीहरूलाई सिकाउन सक्ने भए । आफू भन्दा ठूला र सानालाई कसरी व्यवहार गर्ने भन्ने कुरापनि थाहा पाए । आज पनि समाजमा महिला माथि र किशोरीमाथि पर्न सक्ने हिंसाको बारेमा भन्न सक्ने र सबैलाई बुझाउन सक्ने भएकी छु । मेरो अभियानलाई परिवारले पनि धेरै नै सहयोग गर्न थालेको छ । यो अभियानमा सहभागी भए पश्चात हरेक क्षेत्रमा एउटा अभिभावकको रूपमा यो संस्था रहेको छ । यसै कारण जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानालानलाई धन्यवाद प्रकट गर्दछु ।

मेरो सात दिन

रितिका पोखरेल

म मध्यम परिवारमा जन्मेकी एक छोरी हुँ। मेरो बुवा आमाले नजिकैको चौधरी उद्योग ग्राममा काम गर्नुहुन्छ। म सानैबाट निकै कम बोल्ने र केही कार्यहरू गर्नको लागि पनि एकदमै डर मान्ने र धक मान्ने खालको थिए। साथीहरू अनेक कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुँदा पनि म आफूले सो गर्न सक्दछु भन्ने नै हुन्थेन र म सहभागी नै नजनाउने गर्दथे। तर एकदिन विद्यालयमा किशोरी शसक्तिकरण अभियानको लागि छात्राहरूको छनौट हुँदै गरेको भन्ने थाहा पाए र आफूपनि सो अभियानमा जोडिन मन लाग्यो र नाम टिपाएपछि म छनौट भए। यो अभियानमा गए पछि आफूले बल्ल मलाई चिन्ने मौक पाए जस्तो लाग्दछ। जसको प्रभाव यहाँबाट सञ्चालन भएका विभिन्न कार्यक्रमहरू हुन र यसको श्रेय विद्यालय, अभिभावक, जागृति परिवार र हामीले अभिभावकको रूपमा माया गर्ने सविता दिदीलाई नै जान्छ।

म अभियानमा लागेपछि भएको महत्वपूर्ण परिवर्तन यहाँ उल्लेख गर्दछु। सबै केटाकेटी जस्तै म पनि बिहानको घामको किरणले विउँभिए। त्यस दिन म आफ्नो मामाघरमा सुनौलो बिहानी बिताउन रमाउँदै उठे। म आफ्नो आँखा मिचिँदै शौचालयमा पसे र सिटमा बसेर यसो तल हेरेको ठूलोठूलो रेड स्पोट अनि आँखा तिमिराएको होकि भनेर फेरी छिटोछिटो आतितै आँखा मिचि हेरे र मलाई थाहा भयो कि मेरो पहिलो महिनावारी भयो भनेर। अति आतितै आमालाई भने अनि आमाले तिमि एकछिन् शौचालयमा गएर बस भनि मेरो दुवै भाइलाई एउटा कोठामा बन्द गरी मलाई अर्को कोठामा बन्द गरिदिनुभयो। आमा घरको पासको काकीको स्कुटरमा बसेर जानु भयो। मेरो घर नआउँदै अर्को आन्टिको घर अगाडि रोक्नु भयो। मैले नाई नास्ति गर्दा पनि मलाई त्यो घरमा ७ दिनसम्म लुकाउनुभयो।

मैले त्यो ७ दिन भित्रमा एउटा कुरा त सोचीसकेकी थिए। अब घरमा गएर मेरो एउटा मात्र काम छ जुन ढिलो हुन सक्ला तर पुरा अवश्य हुन्छ। सुरुमा त महिनावारीमा घरको एउटा कुनामा मात्र बस्ने गरे। विस्तारै विस्तारै आफ्नो कुरा आमालाई भने र मेरो कुरा कसरी सही हो भनेर प्रमाण सहित प्रष्ट पारे। बन्दाबन्दीको समयमा म र आमा घर अगाडि लगाउने फूल लिन गयौं र फूल ल्याई सकेपछि आमाले मलाई भन्नु भयो कि नानी त्यो फूल रौपौं भनेर तर मैले भने कि हजुरले नै लगाउनु अनि आमाले मलाई भन्नु भयो- मेरो महिनावारी भएको २ दिन हो त्यसैले बोट विरुवा लगाउन हुँदैन। आमाले यो कुराले मलाई एकदमै नराम्रो लाग्यो। यो मानिसकतालाई परिवर्तन गर्नुपर्छ भनेर मैले भने- एउटा कुनामा हजुर लगाउनु अर्कोमा म लगाउछु अनि २ दिन हुँदा बोट विरुवा लगाउन हुन्छ वा हुँदैन थाहा हुन्छ। केही हप्ता पछि मैले लगाएको फूल चाहि मच्यो तर आमाले लगाएको फूल ढकमक्क भएर फूल्यो। यो कुरा आमालाई पनि भने र यस्तै उदाहरण दिएर अहिले घरको एउटा कुनाबाट खुला पन्छि भएर घर भरि उठ्न थाले। महिनावारी भए पनि चाडवाडमा सँगै टिका लगाउन थाले। यति कुरा गर्न मलाई किशोरी अभियानले प्रेरित गर्‍यो। म हाल एउटा अभियानकर्ताको रूपमा कार्यहरू गरिरहेकी छु र एउटा पहिचान विद्यालयमा र समुदायमा स्थापित गर्न सफल भएकी छु।

जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपालले सञ्चालन गरेको किशोरी अभियानमा जोडिएका कारणले नै म आज यो सवाल बोल्न, सुन्न, पैरवी गर्न र परिवर्तनका लागि अग्रसर हुन सक्षम भएकी छु।



भविष्यको सुनौलो सपना

सविना शर्मा

मेरो नाम सविना शर्मा हो । मेरो घर देवचुली नगरपालिका वडा नं. ५ कदमपुरमा पर्छ । म जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानालानद्वारा सञ्चालित किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रमको एक किशोरी अभियान्ता हुँ ।

सामान्य परिवारमा बसेको मान्छे थिए । जब यस संस्थामा संलग्न भए त्यस दिनदेखि नै मैले आउने भविष्यको सुनौलो सपना देख्न थाले । साधारण परिवारमा जन्मेर हुर्केको मान्छे मलाई यस संस्थाले धेरै अगाडि पुऱ्याएको छ पहिला भन्दा अहिले ममा धेरै परिवर्तन आएको छ । के राम्रो, के नराम्रो, के अपराध भन्ने जस्ता कुराहरू राम्ररी विश्लेषण गर्न सक्ने भएकी छु । घर भित्र र घर बाहिर चारै तिर सबैसँग आफ्नो अधिकार के हो ? आफूले पूरा गर्नुपर्ने दायित्व कसरी पूरा गर्नु पर्दछ भन्ने कुराको ज्ञान पाएकी छु । आज म कसैसँग पनि डराउने अवस्थामा छैन । सत्यलाई नै अंगालेर जिन्दगीमा अगाडि बढ्ने अठोट लिएकी छु । आफू र आफ्नो घर परिवारमा आफ्नो अधिकारको लागि आज आफै सोचमा लड्न सक्ने भएकी छु । आफूसँग भएको प्रतिभालाई म कसैसँग पनि नहिचकिचाइकन प्रस्तुत गर्न सक्ने भएकी छु । आफू, घर परिवार, आफ्नो गाउँ समाजमा भएका नकारात्मक प्रकृतिलाई हटाउनको लागि विभिन्न सभा तालिम जस्ता कुराहरूको आयोजना गरी सबैलाई सफल चेतनशील बनाउन सक्ने भएकी छु । म यो चाहन्छु की, म जस्ता धेरै बालबालिकालाई पनि यस संस्थाले वृद्धि र विकास गराई उज्जल भविष्यको निर्माण गरोस् । म पहिले भन्दा अहिले धेरै सक्षम भएकी छु ।



■ सामाजिक कुरीति र छोरीको भोगाइ

संगम भुसाल

मेरो नाम संगम भुसाल हो । म कक्षा १२ मा अध्ययनरत छात्रा हुँ । म आज यो ठाउँमा पुग्नुको मुख्य कारण मेरो बुबाआमाको प्रेरणा र माया ममता तथा जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपालले प्रदान गरेको तालिम हो । मैले धेरै कुरा सिक्ने र जान्ने अवसर पाए ।

म एउटा मध्यम वर्गीय परिवारमा जन्मेकी माइली छोरी कक्षा ६ मा पढ्दा मेरो पहिलो रजस्वला भएको थियो । म धेरै डराएकी थिए मेरो घरमा बार्ने चलन थियो । मलाई घरबाट टाढा एउटा बुढि आमाको घरमा राखियो । म एउटा बन्द कोठा जहाँ घामको किरण नपर्ने स्थानमा बसेकी थिए । घरको चलन अनुसार पहिलो पटक महिनावारी हुँदा घामको किरण हेर्न नहुने रहेछ ।

मैले एस.इ.इ. दिए लगत्तै जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल, क्यानालानको कार्यक्रम सम्बन्धी सूचना आयो । त्यसमा सहभागी हुनका लागि फारम भर्नुपर्ने थियो । उक्त फारम भर्ने मौका मिल्यो । यो मेरो लागि एउटा सुवर्ण अवसर बन्न पुग्यो । यस तालिमबाट किशोरी सशक्तिकरण महिनावारी, आत्मरक्षा, नेतृत्व आदिका विषयमा सिक्न पाए । आज मेरो घरमा महिनावारी हुँदा लुक्ने चलन हट्यो । मैले हाम्रो गाउँमा भएको बालविवाह रोक्ने प्रयास गरे, अहिले म गाउँमा विद्यालयमा बालबालिकाका लागि सिकेका तालिमहरू प्रदान गर्छु । मैले दिएका तालिमहरूले गर्दा आज उनीहरूको जीवनशैलीमा सकारात्मक परिवर्तन आएको छ । मैले गरेका कामले गर्दा मेरो बुबाआमा पनि सबैको अगाडि शीर उच्च पारेर हिड्नपाउनु भएको छ । मैले सामाजिक कुरितिको विरुद्ध बोल्न र छोरीका नकारात्मक भोगाइहरूलाई सकारात्मक दिशा तर्फ अगाडि बढाउन पाउँदा आफूलाई सक्षम छोरी भएको महसुस गर्न पाएकी छु ।



सानो परिवारमा खुसी

सरिता राना

सानो परिवारमा ठूलो खुसी लिएर जन्मिएकी म मध्यम परिवारमा जन्मिएकी थिए। मेरो घर चाहिँ देवचुली-९ विशालटार हो। साथसाथै म जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल तथा क्यानालान संस्थाद्वारा सञ्चालन गरिएको किशोरी सशक्तिकरण अभियानको एक अभियानकर्ता पनि हुँ।

२ वर्ष अगाडिको कुरा हो म विद्यालयमा कक्षाकोठामा पढिरहेकी थिए त्यतिकैमा मेरो विद्यालयको शिक्षिका सिता म्यामले जागृति बाल तथा युवा सरोकारको कार्यक्रम सम्बन्धी सूचना फारम वारेमा भन्नु भएको थियो। त्यस मध्ये मैले पनि उक्त फारम भर्ने अवसर पाए। पहिले त यो तालिम के हो यसले के फाइदा गर्छ भन्ने केही थाहा थिएन। त्यसपछि यसै संस्था जहाँ बालिका सशक्तिकरणको लागि ५ दिनको तालिम भयो। त्यो आत्मरक्षा तालिम थियो। त्यसपछि व्यक्तित्व विकासको तालिम पनि लिने अवसर पाए। यो तालिमले मेरो जीवनमा धेरै परिवर्तन ल्यायो। किनभने म यो तालिम लिनु भन्दा पहिले खासै कुनै पनि कार्यक्रममा भाग लिने गरेकी थिईन। म कक्षाकोठामा बस्दा नि खासै नबोल्ने, आफूले जानेका कुरा पनि अरु माझ नराख्ने। तर यो तालिम लिए पछि मैले विभिन्न विद्यालयको क्रियाकलापमा भाग लिने अवसर पाए। एक दिनको कुरा हो विद्यालयमा वक्तृत्वकला प्रतियोगितामा भाग लिए। मैले त्यस विषयको वारेमा जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपालले प्रदान गरेको तालिमबाट पनि सिक्न सकेको थिए। त्यसैले गर्दा मलाई विषयवस्तु बुझ्न र अगाडि गएर भन्न सजिलो भएको थियो।

त्यस समयमा मैले जानेका कुराहरू भनेर वक्तृत्वकलामा प्रथम हुने सुनौलो मौका पाए। त्यो दिन म धेरै खुसी भए। मेरो खुसीको सीमा थिएन। जो कि पहिला कुनै पनि कार्यक्रममा भाग नलिने मान्छे पहिलो पटक भाग लिएर प्रथम हुँदाको त्यो दिन मेरो लागि खुसीको दिन थियो। त्यसपछि मैले विभिन्न कार्यक्रम र तालिम दिन थाले। धेरैको अगाडि गएर बोल्न पनि सके, आफ्नो घर परिवार र समाजमा नयाँ परिवर्तन र उर्जा भर्ने अवसर पाए। मैले यस किशोरी सशक्तिकरण अभियानमा आवद्ध हुँदा धेरै अवसर र मौका प्राप्त गरे। यिनै हुन मेरो जीवनमा आएका परिवर्तनहरू मलाई यो सुनौलो अवसर प्राप्त गर्नको लागि मेरो विद्यालय की शिक्षिका सिता म्याम मेरो घर परिवार र अन्य सहयोगी साथी साथसाथै यसै संस्थामा आवद्ध सर, म्याम सम्पूर्णलाई धेरै धन्यवाद दिन चाहन्छु। यस अभियानले मेरो परिवारमा खुसी बढाएको छ। समाज परिवर्तनमा योगदान गर्न प्रेरणा दिएको छ।



आत्म विश्वासको विकास

श्रदा अर्याल

म पितृसतात्मक समाजमा हुर्किएकी हुँ । हाम्रो समाजमा छोरी भएर जन्म लिनुनै अभिसाप हो भन्ने व्यवहार गरिन्छ । त्यसै क्रममा म पहिलो सन्तान भएको कारणले गर्दा र मेरो घरपरिवारका व्यक्तिहरू शिक्षित भएकोले मलाई छोरा र छोरीमा कुनै विभेद नभईकन प्रोत्साहित गरिन्थ्यो । सानैबाट छोरीले पनि समाज परिवर्तन गर्न सक्छन्, छोरी पनि निडर भएर आफ्नो परिवार, समाज र राष्ट्रको खम्बा बन्न सक्छन् भन्ने सोचको विकास भयो । म सानो उमेरबाट नै बालक्लबमा आबद्ध भएर बालबालिका तथा किशोरीका अधिकारका बारेमा कुरा उठाउन पर्छ भनेर बोल्ने गर्थे त्यसै बीच मलाई जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानालानबाट सञ्चालित तालिमहरूमा सहभागी हुन अवसर मिल्यो । म सो अभियानमा सरिक भएपछि धेरै नै फरक-फरक तालिमहरू लिनै अवसर पाएको छु । जस्तै आत्मसुरक्षा, नेतृत्वविकास, समूह निर्माण, सहजीकरण सीप लगायत अन्य आवश्यक पर्ने तालिमहरूमा सहभागिता हुने अवसर मिल्यो । साथै आफू बसेको वडाहरू र आफूले अध्ययन गरेको विद्यालयमा गएर सिकेका विषयहरू सिकाउन पनि अवसर पाए । मलाई आज आएर महसुस भएको छ, तालिम लिनु भन्दा पहिला मेरो आवाज मेरो घर परिवार र म अध्ययनरत विद्यालयको क्लबहरूमा सिमित थियो भने अहिले समाजका जनप्रतिनिधिहरू, संसदहरू, मन्त्रीहरू, अन्य जिल्लाका र अन्तर्राष्ट्रिय व्यक्तिहरू बीच मेरो सोच र विचारमा भएको परिवर्तनको आवाज गुन्जिने गर्छ ।

म यस अभियानमा लागिरेहँदा र विभिन्न तालिमहरूमा आबद्ध हुँदाहुँदै मेरो आत्मविश्वासको विकास भएको छ । यसै बाटोमा हिंड्दै गर्दा जीवनमा अन्य चुनौतीको पनि सामना गर्न सक्षम भएको आवास महसुस गर्छु । म नेपालकै पहिलो बालक्लब जागृति बालक्लबको सचिव पदमा २ वर्षको कार्यकालमा बसेर काम गर्ने मौका पनि पाए । आज समाजमा आफ्नो उदाहरण दिएर बालबालिकालाई प्रोत्साहन गरेको देख्दा साँच्चै गर्व लाग्छ । जुन समाजले छोरी जन्मेको भनेर घृणा गर्ने गर्छ । त्यस्तो समाजलाई हामीले आफ्नो राम्रो काम देखाएर र आफू सक्षम भएर छोराछोरी बराबरी भन्ने बनाउनु पर्छ भन्ने प्रेरणालाई आत्साथ गर्ने मलाई अभियानले साथ दिएको छ ।



सक्षम छोरी

अवसर पाउनु पर्छ छोरी सक्षम हुन्छिन्

निडर भई राम्रो कामले सगरमाथा छुन्छिन् ।

दाजुभाइ सरह अवसर दिई हेर्नुस् हामीलाई ।

समाज सेवा गर्दागर्दै देशको सेवा गर्छिन्

अवसर नपाएमा बल्ल पछि सँछिन् ।

पक्क बाटो मात्रै होइन नगरको विकास

बालिकालाई सक्षम बनाउँ बल्ल आउँछ विकास

चेतनाको विकास गरौं बल्ल आउँछ विकास
ती बालिका ठूलो हुन्छिन् भोलि आमा बन्छिन्
सन्तानलाई सक्षम हुनु पर्छ, पक्कै पनि भन्छिन् ।
लालन पालन सन्तुष्टिले सन्तानको पेट भर्छिन् ।
जस्तो परिवार परे पनि सुधार उनले गर्छिन् ।
लिङ्ग पहिचान पछि भ्रुण त्याग्ने समाजले
छोरी जन्मेपछि नियोजन गर्छन् अहिले
डाक्टर, पाइलट, वकिल पनि हामी छोरी हुन्छौं
अन्यायमा परेकालाई वकालत गर्छौं
छोरी सक्षम बनाउनलाई वकालत गर्छौं ।
जय सक्षम छोरी ।

■ सिकेर सिकाउन पाउँदाको आनन्द

सिर्जना अर्याल

म एक मध्यम वर्गीय साधारण परिवारमा जन्मिएकी किशोरी हुँ । मेरो नाम सिर्जना अर्याल हो । म एक किशोरी अभियान्ता हुँ ।

लगभग ३ वर्ष अगाडि कक्षा ९ मा अध्ययन गर्ने क्रममा मैले जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानालानद्वारा आयोजित किशोरी सशक्तिकरण अभियानमा एक किशोरी अभियान्ताको रूपमा जोडिने ठूलो अवसर पाए । जुन अवसर मेरो जीवनको परिवर्तनको मोड बन्न पुग्यो । कसैको सामु आफ्ना मनमा भएका कुराहरू म खुलस्त रूपमा राख्न सकिँदैन थिए । अगाडि मञ्चमा गई माइक समाति केही बोल्न पर्थो भने मेरो खुट्टा डरले काप्ने गर्थे । तर तालिमको सहायताले मैले आफूमा भएको कमजोरीहरू विस्तारै हटाउन थाले । मैले आफ्नो डरलाई पनि हटाउन थाले । यस अभियानमा लागेपछि आफूमा भएको डरलाई हटाई अहिले म आफ्नो विद्यालयमा गई आफूले सिकेको बुझेको कुराहरू आफू जस्तै भाइ बहिनीहरूलाई सिकाउँदै आएकी छु ।

किशोरी अभियान्ताको रूपमा आफ्नो विद्यालयमा गई विद्यालयका भाइबहिनीहरूलाई आफूले सिकेको कुरा सिकाउँदा आनन्द लाग्छ । पहिले विद्यालयमा महिनावारी हुँदा प्याड समेत माग्न लजाउने बहिनीहरू अहिले दिदी मैले आफैँ प्याड मागेर लगाउँछु भन्दै आउँदा उनीहरूमा आएको यो परिवर्तन देख्दा खुसी लाग्छ । हामीले आफ्नो विद्यालयलाई किशोरीमैत्री गराउनको लागि समेत भन्ने गरेका छौँ । आजकल विद्यालयमा सञ्चालन हुने अतिरिक्त क्रियाकलापहरूमा समेत किशोरीहरूको सहभागिता धेरै हुने र कार्यक्रमहरू पनि किशोरीमैत्री रूपमा सञ्चालन गरिन थालिएका छन् । एउटा सुरक्षित र सफा विद्यालयको निर्माणको लागि आवश्यक पर्ने पूर्वाधारहरू हामी सबैले मिलेर गर्ने हो भने किशोरीमाथि भएका हिंसा, दुर्व्यवहार र शोषणहरू समेत अन्त्य हुने निश्चित रहेको छ ।

त्यसरी बहिनीहरू र ममा आएको परिवर्तन देखेर विद्यालयका गुरुहरू पनि निकै खुसी हुनुहुन्छ । त्यसैगरी मेरो प्रगति र मेरो काम देखेर मेरो परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरू निकै गर्व गर्नुहुन्छ । हाम्रा कुराहरू हाम्रा जन प्रतिनिधि समक्ष राख्न सक्ने भएकी छु । ज्ञापनपत्र भेटघाट, छलफल भ्रमण गरेपछि सरकारका नीति कार्यक्रम र बजेटमा बालिका र किशोरीहरूका कुरा आउन थालेका डरलाई काम्ने खुट्टाहरूले टेको पाएको छ । अभियानमा लाग्न प्रेरित गरिरहेको छ । आफैँले सिकेर अरुलाई सिकाउन पाउँदा मलाई आनन्द लागिरहेको छ ।



एक महिना फेल हुँदा

सुमिना कुमाल

कुरा एस.इ.इ. दिईसकेको पछिको हो। एस.इ.इ. दिएपछिको तीन महिनाको छुट्टीमा कम्प्युटर पढ्दै समय बितेको पत्तै भएन। अब त कलेज जान पाइन्छ भनेर मन खुसी पनि भएको थियो। हेर्दा हेर्दै रिजल्ट आउने दिन आयो। मनमा डर पनि लागेको थियो भने रिजल्ट सुन्न आतुर पनि भएको थिए। कहाँ पढ्ने? के पढ्ने? साथीहरू सब छुट्टिन्छन् भन्ने कुराले पनि मन आत्तिको थियो। ग्रेड ए आउँछ भन्ने त पुरा विश्वास थियो। तर पनि एस.इ.इ फलामे गेट पार गर्नुपर्ने त्यसमाथि अरु अनजान गुरुहरूले कडा परीक्षण गर्छन् रे। कुनै गुरुले त रक्सी खाएको तालमा पनि परीक्षण गरेर रिजल्ट बिग्रन्छ, भन्ने सुनेको थिए। परीक्षाफल आउने दिन आफ्नो मोबाइल थिएन। घरमा एउटा बाबाको मोबाइल मात्र थियो। त्यसमा पनि तीस रुपैयाँ जतिमात्र ब्यालेन्स थियो। परीक्षाफल प्रकाशन हुँदा सबै सकियो। कति खेर के नहुने कति खेर रिजल्ट सार्वजनिक गरिएको छैन भनेर खबर आउने भईरहेको थियो।

असारको महिनामा गर्मी मौसममा पनि फेल भएकी भनेर डरले पुरै कामेको थिए। त्यही समयमा दिदीको फोन आयो र सोध्नु भयो। थाहा छैन भनेर क्रमाङ्क र जन्म मिति दिएर परीक्षाफल सुन्न आतुर मेरा कान फोन आएको पहिलो घन्टीमा नै उठाए। ए ग्रेड आएको थियो। फोनमा बोल्दा बोल्दै चिच्याएर उफ्रिए।

भोलि पल्ट कम्प्युटर कक्षामा सबै साथीहरूलाई सुनाउनु थियो। सुनाई सकेपछि सबै विषयमा कति आयो भनेर हेर्दा म फसङ्ग भए। एक्कासी रुन मन लाग्यो। आँखा भरी आँशु हुँदा पनि रुन चाँही सकिन। कुरा के भन्दा गणित विषयमा ग्रेड आएको रहेनछ। सबै भन्दा मनपर्ने विषयमा नै थोरै नम्बरले फेल हुँदा एकदम नराम्रो लाग्यो। त्यति धेरै प्रयास गर्दा पनि असफल कसरी भए? आफैमा प्रश्न गरे।

घरमा भनेको थिइन। भन्नुपनि कसरी सबै राम्रो भएको छ भनेको थिए। भोलि पल्ट स्कुल गए र सबैकुरा प्रध्यानाध्यापक सरलाई भने। सरपनि दङ्ग पर्नु भयो। रिटोटलिड गर्ने भनेर सल्लाह दिनुभयो। राति कसैले पनि थाहा नपाउने गरी धेरै रोए। रिस पनि उठेको थियो कि कति धेरै लापरवाही गरेका कति विद्यार्थी त थोरै नम्बर आएर, फेल भएर आत्महत्या पनि गरेका हुन्छन्। घरमा आमालाई भनेको थिए। आत्तिएर भनेको हुनाले के-के भने थाहा नै पाइन र आमाले बाबालाई भन्नु भयो। त्यसपछि स्कुलबाट निवेदन लेखेर काठमाडौँ जानुभयो। म परीक्षाको लागि तयारी गर्न लागे। खर्चपनि धेरै भएको थियो।

परीक्षा दिने एक हप्ता अगाडि रिटोटलिड रिजल्ट आयो। 'ए' आएको रहेछ। प्राविधिक समस्याले गर्दा यस्तो भएको हो भनेर खुसी भइ शुभकामना दिनुभयो।

एक महिनासम्म एस.इ.इ. मा गणितमा फेल भएको थिए। रिस पनि उठेको थियो हतार गरेर रिजल्ट बनाउँदा कति विद्यार्थीहरू अप्ठ्यारोमा परेका हुन्छन्। तर त्यो घटना नभएको भए सायद मैले थाहा पाउने थिइन होला कि मलाई परिवारले विद्यालयले कति सहयोग गर्दछ भनेर। मलाई मेरो आफ्नै शैक्षिक समस्याको वारेमा प्रश्न सोध्ने, पीडा सहन सक्ने र धैर्य गर्न सक्ने बनाउनेमा जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपालको योगदान छ। जहाँ मैले पढे, बुझे, बालिका तथा किशोरीहरूको अधिकार संरक्षणका लागि सिकने र सिकाउने अवसर पाए जसले मेरो आफ्नै सशक्तिकरण गरेको छ र अरुलाई पनि सशक्तिकरण गर्न योगदान दिएको छ।

आपत पर्दा शिक्षकहरूको सल्लाह तथा सुभाब, बाबाको ढाडस, सहयोग र आमाको माया सबै बुझ्ने मौका पाए र आत्तिन चाहि कहिलै पनि हुँदैन भन्ने कुरा सिक्न सफल भए।

म एक सामान्य परिवारमा हुर्किएकी छौरी हुँ। सामान्य लेखपढ गरी किताबी ज्ञानमा मात्र सिमित रहने म विद्यालय र घर परिवारको साथका कारण यस किशोरी सशक्तिकरण अभियानको अभियान्ता हुने मौका पाए। अभियानको पहिलो दिन त साँझै नरमाइलो लागेको थियो। सबै नयाँ साथी, नयाँ ठाउँ, किन आएछु जस्तो लागेको थियो तर त्यो दिन मेरो जीवनको महत्वपूर्ण दिन रहेछ, जस कारण आज म यसरी खुलस्त रूपमा आफ्ना तर्क राख्न सक्ने भएकी छु। यस अभियानमा हिड्दा घरबाट पूर्ण रूपमा साथ पाए तापनि घर छिमेकीले भने एउटी छोरी भएर



पनि यसरी बाहिर हिड्ने, छोरीले त घरको काम गर्नुपर्छ । पढ्नुपर्छ जस्ता कुराहरू मेरो परिवारको अगाडि सुनाउने र यस अभियानको विपक्षमा बोल्ने गर्थे । त्यो कुरा सुनेपछि त ममा भन्नु अब छोरी भएर पनि केही गर्न सक्छु भन्ने प्रमाणित गर्ने उर्जा जाग्यो । विद्यालय र आफ्नो नगरपालिकामा मात्र नभएर अन्य नगरपालिकाबाट पनि तालिमहरू दिने अवसर पाउँदै गए र अन्तर्राष्ट्रिय बालिका दिवसको दिन कावासोती मध्यबिन्दु रेडियोबाट किशोरीको आवाज विषयमा लाइभ कार्यक्रममा सहभागी हुने अवसर पाए । मेरो त्यो आवाज रेडियो र सामाजिक सञ्जालमा प्रत्यक्ष प्रसारण भयो । सबैले मेरो तारिफ गर्न थाले र मेरो विपक्षमा बोल्नेले पनि साच्चै यो अभियान साह्रै राम्रो रहेछ भन्नु थाले । त्यो सुन्दा त भन्नु मेरो खुसीको सिमा नै रहेन ।

अब मेरो जीवनको लक्ष्यकै एउटा उदाहरणीय किशोरी भएर देखाउनु छ । छोरी भएर इन्जिनियर बन्दैनन् भन्ने मेरो गाउँको सोचलाई म एउटा सक्षम इन्जिनियर बनेर देखाउँनेछु भनेर इन्जिनियर नै बन्ने लक्ष्य लिएकी छु । अघि बढ्न प्रेरणा दिने बाटो देखाउने घरपरिवार, स्थानीय सरकार, संस्था सबैप्रति धन्यवाद दिँदै आफ्नो गोरेटो बाटो लक्ष्य प्राप्तिको लागि लागि रहेकी छु ।

■ विरोधको बीचमा पाएको साथ र सफलता

स्वस्तिका भण्डारी

म एक साधारण परिवारमा आफ्नो भाइ, हजुरआमासँग बसेर पढ्दै समय अनुसार चल्दै गरेको किशोरी हुँ। म अहिले कक्षा ११ मा अध्ययन गर्दैछु। एक दिनको कुरा हो म १ वर्षको बच्चा उमेरदेखि मेरी आमासँगको साथ छुटेको थियो। आमाको साथ नभए पनि मेरो प्यारो हजुरआमाले मलाई राम्रोसँग स्याहारसुसार गर्दै र आफ्नो पढाइ निरन्तरता दिँदै हुनुहुन्थ्यो। तर हाम्रो समाजमा घरमा जतिपनि माया पाएपनि आफ्नो आमाबुबाको साथ नभए पछि विभिन्न खालको कुरा सुन्ने वातावरण सिर्जना हुने रहेछ। लैङ्गिक भेदभाव तथा अन्य विभिन्न तरिकाको भेदभाव कुरा काट्ने जस्ता धेरै कुराहरू सुन्नु पर्थ्यो। त्यति खेर मलाई दुःख लागेर रुने गर्दथे। तर आमाले यस्तो सुन्दा मलाई सम्झाउने यस्तो कुराहरू मनमा धेरै लिनु हुँदैन आफ्नो पढाइलाई निरन्तरता दिनुपर्छ भनी राम्रोसँग सम्झाउनु भयो र सधैं साथ दिनु हुन्थ्यो।

एक दिनको कुरा हो म कक्षा ९ मा हुँदा एउटा सूचना गुरुबुवा गुरुआमाले केही सल्लाह गरेर मलाई किशोरी सशक्तिकरण तालिममा सहभागी गराउने कुरा गर्नुभयो। मलाई पनि यो बारे सुन्दा धेरै मनमा उत्सुकता लाग्यो। भोलिपल्ट विद्यालयमा सविता दिदी आएर मसँग कुरा गर्दै, यो तालिमको बारेमा केही सूचना दिनुभयो र शनिवारको दिन सविता दिदी घर आएर आमासँग दुःख सुखका कुराहरू गर्दै यस तालिमको बारेमा पनि कुरा गर्दै मलाई तालिममा सहभागी गराउन अनुमति लिनुभयो। त्यसपछि वर्षा मौसमको समय थियो। हामी ५ दिने तालिममा सहभागी हुन पाएका थियौं। सहजीकरण, महिनावारी र समाजमा हुने महिला हिंसा, लैङ्गिक हिंसा बारे धेरै कुराहरूको चेतना भयो। त्यसबाट सिकेर करिब डेढ वर्षदेखि सिकेको कुरा अरुलाई सिकाउँदै आएकी छु। हामीले विद्यालयमा, स्कूलमा, समाजमा तालिम गर्दै चेतना दिँदै भाइ, बहिनी, साथीहरूलाई राम्रोसँग ज्ञानका कुराहरू सिकाउँदै छौं।

महिनावारी, लैङ्गिक, भेदभाव, सहजीकरण सीप समाजमा हुने कुरिती, किशोरकिशोरीमा कसरी आफू सचेत हुने, इन्टरनेटबाट कसरी फाइदा बेफाइदा हुने, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, सफलता, जीवन उपयोगी सीप, जस्ता धेरै कुराहरू यस तालिमबाट प्राप्त भएको छ। यो तालिमले आज मेरो जुन आफूमा क्षमता र चेतनाको स्रोतले गर्दा राम्रो बाटो तिर लागि परेकी छु। यसै साथ म रहने समाजमा यस तालिममा सक्रिय हुँदामा मेरो हजुरआमा स्कूलमा गुरुबुवा, गुरुआमा अत्यन्तै खुसी हुनुहुन्थ्यो। हाम्रो समाजमा एउटा आमाको साथ नभाको छोरीलाई घोचेर बोल्ने साथै विभिन्न खालको शब्दबाट कुराहरू सुन्न पर्ने थियो। तर म त्यही कुरा सुन्दा केही बोल्न पनि सकिँदथे। गाउँमा बिहानबेलुका पढाइलाई असर नपर्ने गरी १० दिनसम्म तालिम राखेर मैले मेरो गाउँका भाइबहिनीहरूलाई धेरै कुरा सिकाउन सक्ने भएकी छु। यहीँ तालिम आफ्नो भाइबहिनीलाई सिकाउँदै गर्दा मलाई समाजमा हुनुभएको अन्टीहरू बुवाआमाहरू एउटा प्रेरणाको स्रोत दिईरहनु भएको छ। उहाँहरूले अभै यस्तै राम्रो गर आफ्नो गाउँठाउँमा यस्तै तालिम दिएर आफ्ना भाइबहिनीहरूलाई राम्रो काम र चेतना दिनुपर्छ। सबै कुराहरू थाहा दिनुपर्छ भन्दै तिमी आफ्नो पढाइ पनि राम्रो गर्दै गर्नुभन्दै सम्झाउनु हुन्छ। त्यति खेर र अहिले पनि मलाई सम्झाउने सिकाउने साथै स्याबास अभै राम्रो काम गर्दै जानु भन्नु हुन्छ। अन्तिममा, म धन्यवाद दिन चाहन्छु। जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपालले यस किशोरी सशक्तिकरण तालिम मार्फत धेरै कुराहरूमा सहयोग पुऱ्याएको छ र मेरो जीवनमा धेरै कुराहरू सिकाएको छ। ममा धेरै कुराहरूको चेतना प्राप्त भएको छ। धन्यवाद।



■ म र मेरो सानो परिवर्तन

तुलसा घर्ति

केही वर्ष अगाडिको कुरा हो । जब म पहिलो पटक महिनावारी भएको थिए । आमाले मलाई लुक्न भन्नु भयो । मेरो विद्यालय चलिरहेको थियो र परीक्षा पनि नजिक आएको थियो । मैले आमालाई भने म लुक्दिन । म विद्यालय जानी हो, मेरो परीक्षा आउन लागेको छ । मेरो पढाइ बिग्रिन्छ भनेर आमालाई भने धेरै जिद्धी नगर, लुक्न जानु पर्छ भन्दै आमाले सम्झाउँदै हुनुहुन्थ्यो । मैले भने- म लुकेर पनि के हुन्छ र ? यही कुरामा धेरै घण्टासम्म आमाको र मेरो कुरा भयो । आमाले भन्नुभयो- हुन्छ नलुक । म धेरै खुसी भए । मैले पूजा गर्ने ठाउँमा र भान्सा घरमा त जाने अनुमति नपाए पनि मलाई ७/८ दिन त लुक्न नपर्ने भयो । मलाई खुसी लागेको थियो । केही कुरा त परिवर्तन भयो । सबै कुरा त एकै चोटीमा परिवर्तन हुन सक्दैन तर सानोसानो परिवर्तनले जो धेरै ठूलो परिवर्तन आउँछ ।

जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपालद्वारा सञ्चालित किशोरी सशक्तिकरण अभियानबाट सिकिएको ज्ञानका कारण आज म के सही र के गलत भन्ने विषयमा छुट्याउन सक्ने भएकी छु । समाजमा किशोरीप्रति हेर्ने दृष्टिकोणमा परिवर्तन गर्न सामाजिक क्रियाकलापमा सरिक भएकी छु । आफूले सिकेका कुराहरू मजस्ता अन्य भाइबहिनी र साथीहरूलाई सिकाउन थालेकी छु । समयले ममा परिवर्तन ल्याएको छ । जागृतिले प्रदान गरेको विभिन्न अवसरले ममा आत्मबल बढेको छ । सकारात्मक सोचको विकास भएको छ । समाजमा परिवर्तन गर्ने सक्षम छोरीको रूपमा अगाडि बढ्नसक्ने भएकी छु ।



■ अवसरले सिकाएको शिक्षा

दिपा वि.क.

म दिपा वि.क. यसै देवचुली नगरपालिका वडा नं. ८ आँपटारीको निवासी हुँ । सर्वप्रथम त म यस बालिका सशक्तिकरण कार्यक्रमको एक अभियानकर्ता पनि हुँ । म यस तालिम लिनु अगाडिको कुराहरू भन्न चाहन्छु । यस तालिमको एक हिस्सा हुनु भन्दा अगाडि आफूमा विश्वास (आत्मविश्वास), आत्मरक्षण गर्ने जस्ता कुरामा कुनै ज्ञान थिएन । कुनै पनि कार्यक्रममा भाग लिनु त सामान्य नै कुरा हो तर त्यस कार्यक्रममा आत्मविश्वास र निर्भयताका साथ आफ्नो तर्क भने प्रस्तुत गर्ने कुरामा अलिक पछाडि सर्दथे तर यस कार्यक्रमको एक अभियानकर्ता भए पश्चात मैले धेरै तालिम लिने अवसर पाए । जस्तै: आत्मरक्षा, दिगो विकास, द्वन्द्व, हिंसा, सफलताका कथाहरू, किन सशक्तिकरण आवश्यक छ लगायत अन्य धेरै धेरै विषयका तालिमहरू । मैले यी सबै तालिममा भाग लिएपछि आफूमा मात्र त्यस शिक्षालाई सिमित नराखि आफ्नो घर, छिमेक, विद्यालयका अन्य साथीहरूमा पनि शिक्षा प्रदान गरे ।

साथसाथै शिक्षा बाढ्ने क्रममा विभिन्न कठिनाईहरूलाई पनि नियाल्दै त्यसलाई सफल बनाउन कसरी सक्छौं भन्ने कुरा पनि अनुभव गर्ने योग्यता पनि हासिल भयो । यसरी यस कार्यक्रमबाट नै घरायसी सेनेटरी प्याड बनाउने तालिम लिएर मैले दुईवटा आमा समूहहरूलाई पनि त्यस सम्बन्धी सीप सिकाउन सफल भए । यसरी आफ्नो कर्म र यस कार्यक्रमले गर्दा मैले आफ्नो आमाबाबुलाई खुसी बनाउन सके । विगत १८ वर्षदेखि हिड्ने गरेको मेरो गाउँको बाटोमा मलाई कसैले चिन्दैनथे तर आज सबैले नमस्कार गर्न थालेका छन् । मैले गरेको काम र मदेखि एकदमै खुशी हुनुहुन्छ । मेरो लक्ष्य भनेको नै घरको आर्थिक स्थिति सुधारमा केही हदसम्म भएपनि बाबालाई सघाउन पाउँदा आनन्द केही गरेको जस्तो अनुभव हुने भएकोले म पछि गएर मेरो अभिभावकलाई खुसी राख्नको लागि कार्यहरू गर्नेछु भन्ने संकल्प बोकेकी छु । जागृतिले प्रदान गरेको अवसरले मलाई यो स्थानमा आउन सफल बनाएको छ । मेरो जीवनमा सफल बन्नका लागि टेवा पुगेको छ । अवसर पाए भने जो कोही पनि सक्षम बन्न सक्छ भन्ने उदाहरण प्रमाणित भएको छ ।



किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रम र म

निरुता खत्री

हाम्रो किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रम सम्पन्न हुने समय आइपुग्न लागेको रहेछ । यो कार्यक्रम जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपालको २०१८ देखि देवचुली नगरपालिकामा सञ्चालन भएको थियो । कार्यक्रम सम्पन्न गर्दागर्दै हामीलाई यस कार्यक्रममा जोडिएका किशोरी साथीहरूलाई आफ्नो अनुभवको विषयमा सफलताको कथा लेख्न अनुरोध गर्नु भएको थियो ।

यस कार्यक्रममा म जोडिनुको उद्देश्य समाजबाट लैङ्गिक विभेद अन्त्य गर्नु थियो । लैङ्गिक विभेद भन्नेकुरा मेरो मस्तिस्कमा तब भल्कियो जब म नाबालक हुँदाहुँदै मेरो साथीमाथि उसको दाइको व्यवहार देख्न र महसुस गर्नपाए । म र मेरो साथी खेल्ने क्रममा जब उसको दाइले आफूले चिया खाएको भाँडा माफ्नपनि बहिनीलाई बोलाउँदा मेरो मनमा प्रश्न उठ्यो कि आखिर किन ? किन त्यो दाजुले एउटा भाँडा माफ्नपनि बहिनीलाई नै लगाएको होला ? त्यस पल मलाई म साथीसँग खेल्न नपाउँदा दाइप्रति रिस पनि उठेको थियो र त्यतिबेला म रिसाउनु जायज रहेछ भन्ने कुरा उमेर बढ्दै जाँदा थाहा पाए र विस्तारै उमेर बढ्दै जाँदा जब सामाजिक तथा राजनीतिक पद एवम् कार्यक्रममा महिलाको भन्दा पुरुषको सहभागिता र सक्रियता अधिक देख्दै गए अनि थाहा पाउन थाले के सही के गलत रहेछ । नेतृत्व गर्ने क्षमता र नेतृत्व गर्ने प्रथम हकदार पुरुषलाई नै मानिएको तर म हुकिँदै गर्दा घरमा मेरो परिवारले मलाई अरु सरह जे पनि गर्न सक्छु र गर्नुपर्छ भन्ने कुराको बोध गराउँदै हुर्काउनु भयो । यस्ता कुराले मलाई समाजमा हुने महिला र पुरुष बीचको विभेदमा प्रष्ट गरायो र यस कुराले मलाई महिलाले पनि नेतृत्वमा लाग्नु पर्छ भन्ने लाग्यो र मेरो रुचि नेतृत्व सिक्ने थलो बालकलबमा बढ्न थाल्यो । मेरो बालअधिकार अभियान्ताको रूपमा यात्रा १३ वर्षको उमेरमा गाउँको बालकलब हरियाली बालकलबबाट सुरु भयो ।

त्यस्तै २०१८ मा म जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानालानद्वारा संयुक्तरूपमा सञ्चालन भएको कार्यक्रममा एक साथी शिक्षकको रूपमा सम्मेलन हुने अवसर पाए । त्यस पश्चात मैले किशोरी सशक्तिकरण अन्तर्गत विभिन्न कार्यक्रम र तालिममा सहभागी हुने मौका पाए ।

हामीले किशोरी स्रोतकेन्द्रको माग गर्दै २०१६ मा बालमैत्री देवचुली नगरपालिका प्रमुख पूर्णकुमार श्रेष्ठलाई ध्यानाकर्षण पत्र बुझायौं । मैले २०२० जनावरीमा **Generation Equality National Youth Conference** मा भाग लिने मौका पाएको थिए जहाँ ७७ वटै जिल्लाबाट सहभागीहरू उपस्थित हुनुभएको थियो । त्यस कार्यक्रममा महिला हिंसा लगायत महिलाहरूको विषयमा चर्चा परिचर्चा गरिएको थियो । त्यहाँ उपस्थित सहभागी विभिन्न विधा र क्षमताको हुनुहुन्थ्यो जसले गर्दा हामीलाई फरकफरक क्षेत्र र परिवेशमा रहेको समस्याको बारेमा जान्ने अवसर पायौं । त्यस कार्यक्रमले मलाई मेरो सोचको दाएरा बढाउन साथै कुराकानी गर्ने क्षमता बढाउन मद्दत गर्‍यो । त्यसको लगत्तै २०२० जनवरी २७ मा सक्छिन् छोरी कार्यक्रममा चाइल्ड नेपालका अध्यक्षसँग अन्तर्वार्ता दिने अवसर पाएकी थिए । त्यहाँ मैले एक बाल तथा किशोरी अधिकारकर्मीको रूपमा गरेका कार्यको बारेमा बोलेको थिए ।

एक्सपोजर भ्रमण अन्तर्गत २०१६/०१/२७ देखि २०१६/०१/२९ सम्म गण्डकी प्रदेशका विभिन्न सरोकारवालासँग अन्तर्क्रिया गर्ने अवसर पाएका थियौं । जसमा गण्डकी प्रदेशका सामाजिक विकासमन्त्री नरदेवि पुन मगर, उपसभामुख सिर्जना शर्मा, पर्यटक वातावरण विकासमन्त्री विकास लमसाल र गण्डकी प्रदेशका मुख्यमन्त्री पृथ्वी सुब्बा गुरुङ हुनुहुन्थ्यो ।

त्यसै अन्तरालमा म लगायत किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रमका किशोरी साथीहरूले मुख्य मन्त्रीलाई गण्डकी प्रदेशलाई शिघ्र अतिशिघ्र गण्डकी प्रदेशलाई बालमैत्री तथा किशोरी मैत्री बनाउनका निम्ति माग गर्दै ध्यानाकर्षण पत्र बुझाएका थियौं । २०२० मा मैले किशोरीहरू र बालबालिकाको क्षेत्रमा गरेको कामको लागि राष्ट्रिय स्वयम् सेवक पुरस्कार पाएको थिए । त्यस पुरस्कारले मलाई खुसी, उत्साहाका साथै अभै जिम्मेवारी बढेर गएको महसुस गराएको थियो ।



२०७७/०५/२९ का दिनको अवसरमा रेडियो कावासोती र दर्पण एफ.एम. मा बालबालिकाको क्षेत्रमा काम गरेको तीन अगल अलग पुस्ता हामी प्रथम पुस्ता, प्रदेश सभासद विष्णु लामिछाने, दोस्रो पुस्ता, पत्रकार विद्रोही गिरी र तेस्रो पुस्ता म निरुता खत्रीले हिजो र आज बालबालिकाको क्षेत्रमा बदलिएको परिवेशमा अन्तरक्रिया गरेका थियौं ।

त्यस्तै कानून र न्याय नामक कार्यक्रममा मेरो किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रमकी साथी साथै प्रिया बहिनी, रेजिना घर्तीमगर र मैले महिला हिंसा, न्यूनीकरणमा किशोरीको भूमिका शीर्षक अन्तर्गत रहेर छलफल गरेका थियौं । जसका सञ्चालक हुनुहुन्थ्यो अधिवक्ता भुपेन्द्र खनाल ।

किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रमले मलाई मेरो हौसला बढाएर मलाई नेतृत्व साथसाथै व्यक्तित्व विकासमा मद्दत पुऱ्यायो । यस कार्यक्रमले म जस्तै किशोरी साथीहरू जो समाजमा भएको लैङ्गिक विभेदता अन्त्य गर्न इच्छुक र तत्पर रहेकासँग एउटा सञ्जाल बनाई अधि बढ्न अझ बलियो भएको महसुस गरायो ।

यस कार्यक्रममा लागेपछि मैले नेतृत्व र राजनीति क्षेत्र पुरुषको लागि हो भन्ने जनभावना परिवर्तन गरेको महसुस गरे त्यस्तै आजभोलि हाम्रो देवचुली नगरपालिकामा खेलकुद कार्यक्रम र नेतृत्वको स्थानमा किशोरीको सहभागिता बढेको पाईएको छ । लगत्तै जनमानसमा महिनावारीलाई श्रापको रूपमा रहेको धारणा विस्तारै परिवर्तन हुँदै गएको छ ।

यस कार्यक्रमलाई सञ्चालन गरिदिनुभएकोमा र म जस्ता कयौं किशोरीहरूलाई हिड्ने बाटो देखाई दिनु भएकोमा सम्पूर्ण जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल, क्यानालान टिम हाम्रो देवचुली नगरपालिकाका स्थानीय सरकार प्रतिनिधि, विद्यालय लगायत हामीलाई बाहिर गएर कामगर्ने अनुमति विश्वास दिनु भएकोमा मेरो परिवारमा मन देखिनै धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

साथै यस्ता किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रम देवचुली नगरपालिकामा जस्तै अरु नेपालका विभिन्न ठाउँमा सञ्चालन भयो भने समाजबाट विभेद अन्त्य हुन मद्दत अझै गर्नेछ । यो साथी शिक्षक अभ्यासले नयाँ पुस्ताको नेतृत्व विकासका दुई अलगअलग पुस्ता जोड्ने पुलको काम गर्ने फरकफरक धारणालाई समस्या साथै समाधान बुझ्न मद्दत गर्नेछ, भन्ने मेरो ३ वर्षे सिकाइ रहेको छ ।

■ अवसरपछिको सफलाता

प्रभा वाग्ले

मेरो नाम प्रभा वाग्ले हो । म देवचुली १३ दलदलेमा बस्छु । सामान्य परिवारमा जन्मेको म विद्यालय जाने आउने र गृहकार्य गर्ने गर्दै दिनचर्या बितिरहेको थियो । कक्षा ९ मा पढ्दा जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल क्यानालानद्वारा आयोजित किशोरी सशक्तिकरण परियोजनाको लागि तालिममा सहभागी हुने मौका पाए । आफ्नो मनमा लागेको कुरा शिक्षकका सामू राख्न नसक्ने म आत्मरक्षा तालिम, नेतृत्वविकास, बालअधिकार, बालिकाअधिकार, महिनावारीका विभिन्न तालिम लिंगोपेछि आफू भित्र भएका कुरा विद्यालय, टोल, क्लबहरूमा गएर सिकाउन सक्ने भए ।

महिनावारीको वारेमा खुलेर कुरा गर्न नसक्ने थिए मलाई अबै थाहा नै थिएन तर तालिम पश्चात मैले विद्यालयमा घरमा बनाउन सकिने कपडाको सेनिटरी प्याड बनाउने तालिम दिएकी थिए र सो तालिम टेलिभिजनमा पनि आएको थियो । मेरो पढाइमा पनि अत्यन्तै सुधार आएको थियो । अहिले म तालिम सञ्चालन गर्नसक्ने भएकी छु । आफूलाई लागेका कुरा राख्न, सहि गलत छुट्याउन हिंसाबाट बच्न पनि सक्ने भएकी छु । हाल म प्लान्ट साइन्स पढिरहेको छु । अबै यस्तै तालिमहरू पाउने आशा गर्दछु । यो सबै तालिम प्रदान गर्ने जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानालानलाई हृदयदेखि धन्यवाद भन्न चाहन्छु ।



मेरो समाज र म

सपना पौडेल

हाम्रो समाजले छोरी भनेर पुज्ने, छोरी लक्ष्मी हुन भन्ने शब्द पहिचानको रूपमा त भविष्य हुन् भन्ने किन सोचेन ? के हामी छोरी भएर जन्मनु पाप हो ? के हामीहरूलाई आफ्नो जिन्दगी आफ्नो खुशीमा जिउन पाइँदैन किन ? म एउटा सानो परिवार जहाँ २ छोरीको जन्म भए तापनि फेरि म ३ छोरीको रूपमा जन्म लिग्न पुगे जहाँ मेरो आमाबाबाले छोरा हो भन्ने आशामा मलाई जन्म दिनु भएको थियो । समय बित्दै गयो म पनि ठूलो हुँदै गएँ । म सानै उमेरबाट बालकलबमा आवद्ध थिएँ र विभिन्न कार्यक्रममा पनि भाग लिने गर्थेँ तर मलाई कहिले पनि घरबाट त्यहाँ नजाउँ, नहिड भनेर भन्नु भएन । परिवारको साथ र सहयोग मलाई सधैं मिल्ने गर्थ्यो । सानै उमेरबाट बालकलबहरूमा हिड्नाले होला म धेरै तालिममा पनि भाग लिएको थिएँ ।

म जब जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानालानद्वारा आयोजित किशोरी सशक्तिकरण तालिम जुन हाम्रो नगरपालिकामा सञ्चालित भयो र त्यही कार्यक्रममा म पनि अभियानकर्ताको रूपमा सहभागी हुन पाएँ । जब म त्यस कार्यक्रम अन्तर्गत पहिलो तालिममा सहभागी भएँ तालिमको नाम आत्मरक्षा तालिम थियो । जहाँ हामी आफ्नो आत्मरक्षा कसरी गर्ने भन्नेबारे ५ दिने तालिम लिएँ जुन तालिमले गर्दा म आफूमा एक नयाँ परिवर्तनको महसुस गरेँ । यस तालिम लिन भन्दा अगाडि धेरै तालिममा आवद्ध भएँ तापनि यो तालिम भने धेरै नै फरक पाएँ ।

सशक्तिकरण कार्यक्रम मार्फत आफूले पनि धेरै कुरामा परिवर्तन गर्न सफल भएँ । सानो गाउँमा बस्ने म एक किशोरी सक्छुन छोरी भन्ने कार्यक्रममा गएँ CEDAW (Vice Chair) बन्दना रानासँग गएँ अन्तर्वार्ता दिन पाउने अवसर पनि मलाई यस कार्यक्रमबाट प्रदान गर्नु भयो । यसै कार्यक्रम अन्तर्गत मैले आफूमा रुची भएको जीवनको लक्ष्यको रूपमा रहेको लैङ्गिक पत्रकारिताको क्षेत्रका लागि पनि मलाई यस संस्थाबाट प्रेरणा दिनु भयो र मैले आफूले ३ वटा लेख लेख्न पनि सफल भएँ । सशक्तिकरण कार्यक्रम अन्तर्गत हामी किशोरी अभियान्ताको साथी भएर आफ्नो नगरपालिकामा गएँ किशोरीको क्षेत्रमा पनि बजेट छुट्याउनु पर्छ भन्ने बारे ध्यानाकर्षण पत्र पनि बुझाउनु सफल भएका छौँ । साथै आफूले सिकेको कुरा आफ्नो नगरपालिकामा मात्र नभई छिमेकी नगरपालिकामा पनि गएँ तालिम प्रदान गर्ने अवसर पनि पाएको थिएँ । धेरै जनाले सोध्ने गर्नु हुन्थ्यो । यसरी बाहिर हिँड्दा हजुरको पढाईलाई असर पर्दैन । म मुस्काउँदै भन्थेँ आज म जहाँ छु, मेरो परिवारको, शिक्षकको साथ र सहयोग पाएकी छु । यदि मैले उहाँहरूको साथ नपाएको भएँ आज म यहाँसम्म आउन र भविष्यको लागि आफ्नो पाईला अगाडि बढाउन सक्थिन होला । दिउँसोमा कार्यक्रममा हिडेँ पनि मैले मेरो रातिको समय भने आफ्नो अध्ययनको लागि छुट्याएको हुन्थेँ ।

यस कार्यक्रम अन्तर्गत धेरै तालिमहरूमा सहभागी भएँ जस कार्यक्रममा हामीले धेरै नयाँनयाँ कुराहरू पनि सिक्न पायौँ । ममा मात्र परिवर्तन आएको होइन कि मेरो घर परिवार, साथी, समाजमा पनि परिवर्तन ल्याउन सफल भएको छ । मैले यस कार्यक्रम मार्फत आत्मरक्षा तालिम, प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम, हिंसा र दुर्व्यवहार, महिनावारी तालिम, राम्रो छुवाई र नराम्रो छुवाई, राम्रो लेखाई जस्ता तालिमहरू पाएँ । धेरै कार्यक्रममा भाग लिएँ । यस कार्यक्रमको एउटा नयाँ पक्ष भने आफूले जुन कुरा सिकेको हुन्छौँ त्यो कुरा हामीले आफ्नो घर समाज र विद्यालयमा गएँ आफू जस्ता किशोर र किशोरीलाई पनि सिकाउने गर्दा अब्बै आफू खारिन पाइन्थ्यो । आफूले सिकेको कुरा आफ्नो समाज र विद्यालयमा गएँ सिकाउँदा सुरुसुरुमा गाह्रो भएको थियो तर पछिपछि यस कार्यक्रममा सहभागी भएपछि धेरै किशोर किशोरीमा परिवर्तन देख्न पनि सकियो । जुन किशोरी अगाडि गएँ आफ्नो कुराहरू राख्न डर लाग्छ भन्ने गर्थेँ । आज त्यहीँ किशोरी सबैको अगाडि गएँ आफ्नो भनाइहरू राखेको देख्दा आफूलाई पनि धेरै खुशी लाग्दो रहेछ । महिनावारीको कुरा भन्न डराउने र महिनावारीको समयमा विद्यालय जान डराउने र प्याड माग्न लजाउने किशोरी आज हामी महिनावारीको बारेमा आफ्नो साथी, दाजुभाइहरूको अगाडि गएँ बोल्न सक्ने हुनुभएको छ ।



आफू एक किशोरी अयिभान्ताको रूपमा सबैको अगाडि चिन्त पाउनु र आफ्नो छोरीको नामबाट आमाबाबा आफूलाई चिनाउन सक्नु जस्तो गौरवको कुरा केही होइन जस्तो मलाई लाग्छ । आज सबैको अगाडि एउटा नयाँ, परिवर्तन खोज्ने किशोरी बन्नु खुसीको कुरा हो । जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यान्सलानले हामीलाई हाम्रो बाटो देखाउनु भयो र आजने दिनमा हामीले परिवर्तनको बाटो बनाउन सक्ने बनाई दिनु भयो । आभार छौं हामी किशोरी ।

जय किशोरी ।

सक्षम इन्जिनियर बन्ने सपना

सुस्मा पोखेल

म एक सामान्य परिवारमा हुर्किएकी छोरी हुँ । सामान्य लेखपढ गरी किताबी ज्ञानमा मात्र सिमित रहने म विद्यालय र घर परिवारको साथका कारण यस किशोरी सशक्तिकरण अभियानको अभियान्ता हुने मौका पाए । अभियानको पहिलो दिन त साह्रै नरमाइलो लागेको थियो । सबै नयाँ साथी, नयाँ ठाउँ, किन आउँछु जस्तो लागेको थियो । तर त्यो दिन मेरो जीवनको महत्वपूर्ण दिन रहेछ जस कारण आज म यसरी खुलस्त रूपमा आफ्ना तर्क राख्न सक्ने भएकी छु । यस अभियानमा हिड्दा घरबाट पूर्ण रूपमा साथ पाएतापनि घर छिमेकीले भने एउटी छोरी भएर पनि यसरी बाहिर हिड्ने छोरीले त घरको काम गर्नुपर्छ । पढ्नुपर्छ जस्ता कुराहरू मेरो परिवारको अगाडि सुनाउने र यस अभियानको विपक्षमा बोल्ने गर्थे । त्यो कुरा सुनेपछि त ममा भन् अब छोरी भएर पनि केहीगर्न सक्छु भन्ने प्रमाणित गर्ने उर्जा जाग्यो । विद्यालय र आफ्नो नगरपालिकामा मात्र नभएर अन्य नगरपालिकाबाट पनि तालिम दिने अवसर पाउँदै गए र अन्तर्राष्ट्रिय बालिका दिवसको दिन कावासोति मध्यविन्दु रेडियोबाट किशोरको आवाज विषयमा लाइभ कार्यक्रमको सहभागी हुने अवसर पाए । मेरो त्यो आवाज रेडियो र सामाजिक सञ्जालमा प्रत्यक्ष प्रसारण भयो । सबैले मेरो तारिफ गर्न थाले र मेरो विपक्षमा बोल्ने पनि साच्चै यो अभियान साह्रै राम्रो रहेछ भन्न थाले । त्यो सुन्दा त भन् मेरो खुसीको सिमानै रहेन ।

अब मेरो जीवनको लक्ष्य नै एउटा उदाहरणीय किशोरी भएर देखाउनु छ । छोरी भएर इन्जिनियर बन्दैनन् भन्ने मेरो गाउँको सोचलाई म एउटा सक्षम इन्जिनियर बनेर देखाउनेछु भनेर इन्जिनियर नै बन्ने लक्ष्य र सपना बोकेकी छु । सपना देख्ने, अधि बढ्ने प्रेरणा ३ वर्षे किशोरी अभियानले दिएको छ । देशविदेशका बालिका किशोरीहरूलाई सक्षम बनाउन, सकिन्छन् र सक्षम छोरी बनाउन प्रेरित गरेको छ । यस्ता अभियानहरूलाई स्थानीय तह र सरकारले आत्मसाथ गरी अधि बढाउनु पर्दछ । यस्तो अभियानलाई मेरो इन्जिनियर बन्ने सपनासँगसँगै अधि बढाउने छु ।



आफूमा आएको परिवर्तनहरू

सन्तोषी भुर्तेल

मेरो नाम सन्तोषी भुर्तेल हो । जनज्योति नमुना माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा १० मा अध्ययनरत छु । मेरो घरको अवस्था राम्रो नै छ र सबैजना बुझ्ने नै हुनुहुन्छ । हाम्रो नगरमा किशोरी शसक्तिकरण कार्यक्रम सुरु भएको र हामी भन्दा अघिल्ला दिदीहरूबाट समेत कार्यक्रमहरू सञ्चालन भएको र त्यसमा म आफू पनि सहभागी हुन पाँउदा निकै नै खुसी लागेको थियो ।

म उक्त अभियानमा सरिक भएपछि विभिन्न तालिमहरूमा सहभागिता जनाउन पाए त्यसबाट मेरो व्यक्तिगत क्षमतामा समेत सुधार ल्याउनमा सहयोग गरेको छ । हामीले आफूलाई विश्वास गरेर अगाडि बढ्न सकेमा मात्र राम्रो हुने र सोही अनुसार नै कार्यक्रमहरू पनि किशोरी लक्षित सञ्चालनमा ध्यान दिनुपर्ने मेरो आफ्नो बुझाई रहेको छ ।

त्यस कार्यक्रम हामी जस्तै किशोरीहरूको लागि रहेछ, त्यहाँ दिईने तालिमहरू र त्यसका विषयवस्तुहरू जुन आजसम्म पनि हामीले सुनेका र देखेका पनि थिएनौं । हामीले आफ्नो जीवनमा लक्ष्य समेत तयार गर्न नसक्ने अवस्थामा त्यस्ता खालका कार्यक्रमहरूले हामीहरूमा र म भित्र लक्ष्य निर्धारण गर्नको लागि सहयोग पुगेको छ । म विद्यालयको शिक्षा र तालिमको लागि समयहरू पनि व्यवस्थापन गर्दै घरमा समेत सहयोगहरू गर्नको लागि समय तालिका नै निर्माण गरेर अगाडि बढेको छु । तालिमको सुरुमा मलाई असाध्यै गाह्रो भएको थियो तर त्यस तालिममा गएपछि मैले देखे की त्यहाँ मजस्तै थुप्रै किशोरी साथीहरू हुनुहुन्थ्यो । अनि मलाई बोल्न नि अलि सहज भयो । त्यस तालिमभित्र पनि अन्य थुप्रै तालिमहरू लिन अवसर मिल्यो । नयाँनयाँ ठाउँमा गएर नयाँनयाँ मान्छेहरूसँग तालिम लिन पाइयो । आफूले जानेका कुराहरू आफू पढ्ने विद्यालय र बस्ने समुदायमा पनि सबैलाई सिकाए । किशोरी शसक्तिकरण तालिमले गर्दा ममा थुप्रै परिवर्तनहरू पनि आए । मेरो आत्मविश्वास, आत्मशक्ति पनि बढ्यो ।

आजकल म एउटा अभियानकर्ताको रूपमा बडामा, नगरमा र कलेजमा समेत चिनिने अवसरहरू पाएको छु । म यस कार्यक्रमबाट सिकेका विभिन्न विषयहरूले गर्दा आफ्नो जीवनमा गर्न सकिने कार्यहरूको बारेमा समेत सूची तयार गरेर अगाडि बढेको छु । म आजकल घरमा र अन्य सामाजिक कार्यहरूमा समेत सहभागी भएकोले समाजमा यदी छोरीहरूले अवसर पाए भने प्रमाणीत गरेर गर्न सक्दछन् र यसको लागि नियमित रूपमा सबैको साथ र सहयोग आवश्यक पर्दछ भन्ने नै हो ।



अवसरले बढाएको क्षमता

निशा सुनार

मेरो नाम निशा सुनार हो । म देवचुली-१३ देवचुलीमा बस्छु । जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल र क्यानालानद्वारा आयोजित किशोरी सशक्तिकरण अभियानको एक अभियानकर्ता हुँ । दलित समुदायमा हुर्केकी एक मध्यम वर्गीय परिवारकी १८ वर्षीया किशोरी हुँ । परिवारमा पहिलो सन्तान भएर होला सम्पूर्ण जिम्मेवारी आफ्नै काँधमा रहेको थियो । म माथि मेरो आमाबुबाले ठूलो आशा र आकाङ्क्षा राख्नु भएको थियो ।

पहिले आफ्ना मनमा लागेका कुरा कसैलाई पनि भन्नु, आफूमा आइपरेका समस्याहरू कसैलाई सुनाउनु पनि नसक्ने म यस किशोरी सशक्तिकरण अभियानमा आएपछि केही कुराहरू अरुका सामु राख्न सक्ने, सुरुमा केही गर्न सक्छु भन्ने आत्मविश्वास आएको छ । भर्खरै प्लस २ को परीक्षाफल आएर स्नातक पढ्न सुरु गरेको थिए । पढाइप्रतिको औँधी रुची रहेको हुनाले मेरो पढाइ कक्षामा राम्रो थियो ।

एक दिनको कुरा हो, म कलेजबाट घर फर्कदै थिए । अचानक मेरो मोबाइलको घन्टी बज्दा म भ्रसङ् भए । फोन नचिनेको नम्बरबाट आएको थियो । सुरुमा त फोन उठाउनु डराए । धेरै समय फोनको घन्टी बजेपछि फोन उठाएर हेल्लो भने । उताबाट उत्तर आयो “निशा जी बोल्नु भएको हो ?” हजुरले गत हप्ता साथी शिक्षकको फारम भर्नु भएको थियो नी । तपाईंको नाम छनौट भएको छ । तपाईं भोलिबाटै विद्यालयमा उपस्थित हुनु पर्नेछ । यति सुनिसकेपछि मेरो मुखबाट हुन्छ भन्ने शब्दमात्र आवाज निस्कियो । मेरो खुसी र हर्षको सीमा थिएन । जिन्दगीले अर्को मोड लिएको र एक नयाँ जिम्मेवारीको बोध भए जस्तो अनुभूति भएको थियो ।

साथी शिक्षक, साथी सङ्गीहरूको विश्वास जित्न पनि सफल भए र साथसाथै उहाँहरूको सहायता र सहयोगबाट विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्न समेत सजिलो र सरल भएको छ । यसरी नै मैले यस कार्यक्रमबाट आफू आत्म निर्भर र निडर बन्न सफल भए । यसका लागि सर्वप्रथम त म मेरो आमाबुबा, विद्यालयको शिक्षक, जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाललाई हृदयदेखि नै धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छु ।





