

Journey of Change



Jagarti Child and Youth Concern Nepal
जान्मुलि बाल तथा युवा सरोकार नेपाल, नवलपरासी



KANALLAN
GIVING RIGHT NOW

■ Journey of Change

Writers:	Peer Educators from Girls Empowerment Project (GEP)
Editorial Team:	Tilottam Paudel Deepak Prasad Bashyal Deepak Sharma Shraddha Verma
Language Edit:	Kumar Bhattarai
Advisors:	Prakash Khadka Noor Jung Shah
Translation and Editing Assistants:	Sabita Pangeni and Haseena Shrestha
Design:	Ikigai Technology Pvt. Ltd. 9841302705
Publisher:	Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) Nawalparasi (Bardaghat Susta East) Contact Office: Nayabato, Sanepa, Lalitpur Metropolitan City-03 Phone: +977-01-5554717 Email: info@jagritinepal.org Website: https://www.jagritinepal.org
First publication:	800 copies, 2078
Publishing Support:	KANALLAN, Switzerland

Note: Content published in this success story can be used as an open-source, but JCYCN holds the sole right to reprint and republish the book.

■ Preface

Children under the age of 18 constitute 41.82% of the total population of Nepal, of which 44.13% are girls. Due to the different patriarchal perceptions of religion, society, culture, gender, and ethnicity towards girls and adolescents, society perceives them in a negative light. However, if they are empowered and opportunity is provided, these girls can be productive and capable citizens of the nation. The investment made for young and adolescent girls can be a cornerstone in fulfilling the dream of a prosperous Nepal and happy Nepalis of tomorrow.

Although, laws and policies guarantee equality and non-discrimination for every child, disparity still exists between boys and girls in terms of social, cultural, and economic aspects, and personality development. According to the report of the Central Bureau of Statistics (2068), there are 100 girls for every 103 boys in Nepal. There has been increasing tendency in Nepal that women are prone to get an abortion if they conceive a daughter in their womb as a second or third child. Due to this perception towards girls, coupled with technological advancement, the number of sex-selective abortions is on the rise. But with the opportunity, facility, love, affection, and the right guidance, there are plenty of examples of young and adolescent girls who have become the backbone of the country's future. Therefore, it is the responsibility of the government to increase investment for girls.

In this regard, Jagriti Child and Youth Concern Nepal, with the financial support from KANALLAN, and in coordination and cooperation with Devchuli Municipality of Nawalparasi (Bardaghat Susta East) District, selected 45 adolescent girls from the municipality and provided them with the Training of Trainers (ToT), self-defense training, leadership development training, reusable menstrual pad making training, training on conflict and violence, life skills, story writing, girls football, etc. and conducted activities like "Sakchhin Chhori" (Daughters Can) television program, Girls Empowerment radio program, adolescent-friendly toilet construction, experience exchange with local, state and federal government, interaction program with other girls' groups, etc. The project was conducted from April 2018 to March 2021 with the direct and indirect participation of adolescent girls in various activities which included; discussions, participation in national and international level programs, formation of an advisory committee, ward level meetings, arrangement of awareness hoarding board, capacity building of people's representatives, girls' summit, and so on. As a result, this book is being published as an expression of the success of the peer educators who were a part of the girls' empowerment program.

The main objective of the Girls Empowerment Program was to ensure that girls and adolescents can become competent citizens if opportunities are given and if the concerned bodies and individuals provide proper guidance and invest on them. The book *Yatra Parivartan (in Nepali)*; Journey of Change, is being published with the expectation that the experience and expressions of the successes and the changes within peer educators after they got an opportunity, presented as it is, will be an inspiration to all adolescents and girls. We express our heartfelt thanks to all the peers, teachers, activists, adolescent girls, everybody who provided suggestions, and all those who contributed directly and indirectly to the publication of this book.

Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) Family

■ Congratulation Message

With the ideal that “Children are today’s collaborators, and tomorrow’s leaders”, the constitution of Nepal has ensured child rights in Article 39. Devchuli Municipality, following the historic significance held by the declaration of Pragatinagar Village Development Committee (VDC) on 9th Poush 2070 B.S. as Nepal’s first child-friendly local unit, was also declared the first child-friendly municipality of Gandaki Province, and the second child-friendly municipality of Nepal on 29th Bhadra 2075 B.S. Devchuli Municipality is now an appropriate resource center for child-friendly local governance, in Nepal.



Girls’ Empowerment is crucial for the sustainability of child-friendly local governance, prosperity of children, and promotion of child rights, and to address this, in collaboration with Devchuli Municipality and coordination with Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN Switzerland, a girls empowerment program was implemented from 2074 B.S. to 2077 B.S. This program has been a cornerstone to ensure the overall development of adolescent girls and they advocate for their rights by themselves. Additionally, it has established the fact that girls are one of the major agents for change in society.

I am extremely glad that Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) is publishing the book, “Journey of Change” by compiling the stories of success and experiences of the forty-five adolescent girls that were the parts of the girls’ empowerment program. I am confident that the skills and knowledge gained by the adolescent girls from this program will be beneficial in the development of the municipality.

I am grateful to all who played a vital role to make this program a success from their respective areas specially Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN), KANALLAN Switzerland, elected representatives, and all relevant stakeholders. I express my sincere commitment to work in campaigns like this, and give my best wishes to everyone involved in this.

Best Wishes

Purna Kumar Shrestha

Mayor, Devchuli Municipality.

■ Congratulation Message

Girls are the agents for social change and their equal participation and expression can generate awareness in the society that encourages development. A society where discrimination exists never can be civilized, prosperous, and content. In this connection, the constitution of Nepal has ensured that acts of discrimination are against the law. In order to end the discrimination against girls and women that happen in the name of culture, religion, and tradition, just laws are not enough. It is important that progressive cultural awakening and transformative people's campaigns are to be run in order to attain the just society.

Understanding the importance of this, Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN implemented the girls' empowerment program from April 2018 to March 2021 in this child-friendly municipality. Our daughters, who were engaged in this program, are now the sources of inspiration and are in leadership positions as campaigners. Their advocacy, achievements, and stories of success inspire us all. This book shares the courage, creativity, and capacity of the girls, and the role played by parents and stakeholders. These stories of the girls will help a lot of other girls to build their self-confidence, and initiate local advocacies.


I have found that in these three years' time, the girls have developed their leadership skills, spread awareness, have become more active in sports, and have been raising their voices against harmful practices like child marriage, violence, and menstrual taboos.

Additionally, I would like to thank JCYCN, KANALLAN Switzerland, elected representatives, provincial government, federal government, journalists and media persons, former child club members, political parties, schools, teachers, and parents, who have all played an important role to make this program a success. I extend my best wishes along with the commitment that I and the Devchuli Municipality will strive to strengthen and sustain the girls' empowerment program.


Parwata Tiwari,
Deputy Mayor,
Devchuli Municipality



Congratulation Message - Executive Director



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



श्रीमन्मणि, पुल्चोक, ललितपुर

पत्र संख्या :
चलानी नं. :


Date – March 16, 2021

Congratulation Message

Gender discrimination is an age old barbaric practice forcibly planted in human society. We find discrimination against women and girls expressed in different ways in different areas and at different times. Despite the discrimination, women and girls are successfully leading in society, family, school, and businesses. It introduces us to the fact that women, girls, and adolescents are not only victims of social discrimination but are also carriers of change, potential, and sources of power and inspiration.

Girls involved in the Girls Empowerment Program run by Jagriti Child and Youth Concern Nepal and KANALLAN have become sources of inspiration and examples of leadership. Their initiatives, efforts, and success stories have been inspiring to all of us. The stories of these adolescent girls do not just tell the stories of their activities but also tell the stories of their courage, art, ability, and innovation, and the path they have shown to society. Their initiatives show the potential for prosperity and happiness that society can achieve. These stories will inspire many other adolescents to build their confidence and take local initiatives. I hope this book inspires many other adolescent girls, and activists working for girls' rights and gender equality alike.

Thank you!!



Milan Raj Dharel
Executive Director
National Child Rights Council
(NCRC)

"विपद्मा बाल अधिकारको सुनिश्चितता: हामी सबैको साभत प्रतिक्रमता"

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

■ Congratulation Message

Wow, what can I say, such an incredible 3 years it has been.

It seems only yesterday the program began, meeting the girls and hearing their stories and plans for the year ahead. It is just amazing how far the girls have come and I hope each and every one of them is as proud of themselves as I am of them.

Every young woman partaking in this program is responsible for a shift in the way girls are treated, the opportunities available to them, their safety and their standing in the community have all seen incredible improvement. But it doesn't stop there, the girl's work and courage will ripple far into the future and benefit generations of young women for years to come throughout Nepal.

Before the program began we were in discussions with JCYCN about the possibilities, problems and objectives of such an undertaking. The world was a very different place back then, when travel was allowed, Covid was unheard of and building projects could be completed with ease. The idea of a "soft" project such as this, at that time was hard to arrange funding for, donors were skeptical and worried about tangibility and clear results.

Our donors, who usually focus on construction projects, decided to take a risk and support one year of the Girls' Empowerment Program. What a fantastic choice this turned out to be. We were all so delighted with the results of year 1 and because of the hard work of the girls, JCYCN, the community, politicians, police and all involved that we are now beginning our 2nd 3 year cycle!

I am deeply proud of all of the young women on this program and am so very excited to witness the progress made by them all in the years ahead.

Thank you so much to you all

Quintin Clover
Founding Director

Kanallan



■ Preface

Congratulation Messages	2
1. Success in the midst of fear	10
Priya Pun Magar	10
2. In Two Years, I learnt what I hadn't in Seventeen Years	12
Bidhya Dhungana	12
3. Development of the ability to speak openly	14
Lakshmi Kafle	14
4. Assist in setting life goals	15
Madhu Devkota	15
5. Self-Confidence Raised by Training	16
Ankita Pathak	16
6. Courage Built by the Girls' Campaign	17
Sudha Sunar	17
Our Wish, a Girls-Friendly World	18
7. An Opportunity to Learn and Teach	19
Manisha Kumari Sunari Magar	19
8. Emotional Strength through Opportunities	20
Somiya Sinjali	20
9. A Peer Educators' Experience on Politics	21
Laxmi Chapagain	21
10. Talent blossomed by adolescent empowerment	23
Preeti Bhusal	23
11. Success from opportunity	25
Astha Anirjit Bastakoti	25

12. Opportunity and success	27
Sarala Tiwari	27
13. A society without gender discrimination	29
Perna Arjel	29
14. Change after opportunity	30
Aarti B.K.	30
15. Self-confidence has increased	31
Aarti B.K.	31
16. Daughter born in the hope of a son	32
Asha B.K	32
17. Determination to change home, family and society	34
Babita Lueli Magar	34
18. The change in me	35
Binita Shrestha	35
19. Change must begin with me	36
Motisara Thapa Magar	36
20. The fruit of struggle is sweet	37
Pratima Acharya	37
Have to work	38
21. A new turn taken by opportunity	39
Ravina K.C.	39
22. My steps for untouchability	40
Ranju Nepali	40
23. Me and my society	41
Chanchal Dumre	41

24. My desire and opportunity	42
Chinmaya Saru	42
25. Want to become a doctor	43
Puja Thapa Magar	43
26. Girls football	44
Regina Gharti Magar	44
27. The change in me	45
Rita Rai	45
28. My seven days	46
Ritika Pokhrel	46
29. Golden dream of the future	47
Sabina Sharma	47
30. Social evils and the sufferings of a daughter	48
Sangam Bhusal	48
31. Happiness in a small family	49
Sarita Rana	49
32. Development of self-confidence	50
Shraddha Aryal	50
Capable daughter	50
33. The joy of learning and teaching	52
Sirjana Aryal	52
34. When I failed for a month	53
Sumina Kumal	53
35. Support and success in the midst opposition	55
Swastika Bhandari	55

36. Me and my little change	56
Tulsa Gharti	56
37. Knowledge taught by opportunity	57
Deepa B.K.	57
38. Adolescent Girl Empowerment Program and Me	58
Niruta Khatri	58
39. Success after opportunity	60
Prabha Wagle	60
40. My society and me	61
Sapna Poudel	61
41. The dream of becoming a competent engineer	63
Susma Pokhrel	63
42. Changes in me	64
Santoshi Bhurtel	64
43. Capacity enhanced by opportunity	65
Nisha Sunar	65

■ Success amid fear

Priya Pun Magar

Ever since I was a child, I loved the idea of modeling. As a little girl, I used to walk and talk by myself, in front of the mirror, but I could never do that when someone else was around. On a fateful day, Sabita Didi (Sister), who lived nearby, came to me and told me about the Girls Empowerment Program. According to her, the program helps young girls defend themselves, and speak up for themselves. She was the one who convinced my father to let me join the program, and soon enough, I was in the program, building the courage to face mass every day.

A couple of months later, I saw an application form for a beauty pageant in my college. All of my friends thought I should apply for it, and when the person who was filling out the forms for the participants told me that I would surely be selected, I applied without any hesitation.

Filling out the form was not a big deal, explaining it to my father was, however, a mountain on its own. I was worried about how he might react. I called a friend late in the evening. It was already 7:30 in the evening and dark outside. She had already told her parents about the pageant and had their permission to participate. It was ironic how I, who had known about the pageant for a week, didn't dare to tell my father, and she explained everything to him on my behalf within five minutes. I told him that I was only auditioning, that I wouldn't do anything else, but I just wanted to try. I told him that this would help me learn to present and speak in front of people, and on hearing that, he gave me his permission. I spent the whole night wondering what I would wear the next day for the audition. The entire way to the audition, I could feel my heart shiver, partly because of the cold, and mostly because of the nervousness, but when I came out of the audition room, I just knew that I would be selected. This happy news came with a hint of fear. The fact that I was selected meant that now I had to tell my father about the training fees, and the training itself. Only my mother knew about the training that would happen every day after my classes.

My classes ended at 10:30 in the morning, and the training started at noon. The training center was twenty kilometers away from home, so going home in the time between classes and training was not an option. I used to sit in front of the training center by myself, during that time. The one hour and five minutes felt like ages. Between getting home at 4:00 in the afternoon, and waking up at 4:30 AM every day to attend my classes, I was tired all the time. But I never slacked off on any assignments and made sure that I was keeping up my schoolwork because I knew that if I didn't perform well, everyone would blame the pageant. I felt a lot of pressure during that time. When the school found out about our pageant training and my friend who also applied for the pageant was called up at the teachers' office and told that we should quit immediately. I couldn't say anything, and instead, agreed, and went back to my class, teary-eyed.

In this confusing situation, my friend showed her courage to request the teacher to give us just fifteen days. In fifteen days, the program would end, and she promised that our academics would not be impacted by the training. Our teacher agreed and I breathed a sigh of relief.



One day, the training ran late and when I left the training center, it was already 6:00 in the evening. I struggled to find a bus to get back home and I was getting anxious as I knew my father would be home any minute from the shop. My mother called to tell me to get home before my father did. Both of us, my mother, and I were panicking. I stepped off the bus at 7:10 PM. As I was walking home, I saw my father on his scooter, behind me. He couldn't recognize me because of the dark, so I pretended to enter a house. As my father reached home, I ran to our neighbor's house, left my school bag pack, and sneaked into the house with my mother's help while he was at the back. My mother and I both pretended that I had been home hours ago.

Every time the pageant choreographer asked us who we thought would win the title, or who we thought was the strongest competition, many would take my name. This strengthened my spirit to win the title. On the day of the finale, everyone from my village, children and adults, including my father came to watch my performance. By then my father had known all about my passion for the event and I was feeling proud that he was among the audience and encouraging me. I could see them shouting my name. Younger girls waving and shouting my name, my school principal, teachers, and my parents clapping, the sound still echoes in my ears. I still remember how they announced the winner, "The Miss Teen Nawalpur is Priya Pun Magar". Immediately after the announcement, everyone came up on the stage and congratulated me. It was like a celebration. It was the happiest moment for me. It was midnight when it all ended, and my father took everyone home.

I made a lot of mistakes that I couldn't explain to my father. I still remember the day my father came home after working abroad for 11 years and took me to the shop to buy chocolates, with only a hundred rupees. The price of the chocolates he picked was way over a hundred rupees. I realized that he came back to Nepal, reminiscing of the Nepal he knew, but he didn't know Nepal after eleven years. Today, people know him as Priya's father. If I hadn't been a part of the girls' empowerment program, learned capacity-building training, and participated in the programs, I would have never won the pageant. I would have never been the Priya that people know as Miss Nawalpur. This is my achievement. Today, I work as a peer educator and will continue working in the girls' empowerment program so that I can inspire many other girls. Because of the girls' empowerment, I have changed for the better, and so has my community. It has proved that if girls are given the right platform, they can do anything. Hail Girls!

■ In Two Years, I learned what I hadn't in Seventeen Years

Bidhya Dhungana

I, Bidhya Dhungana, am a peer educator of the girls' empowerment project, a twelfth-grade student of Devchuli Secondary School, the president of Pragati Child Club, and the secretary of my ward child club network.

Two years ago, I couldn't speak what I had in my mind with other people. I never had the self-confidence to speak in front of even a handful of people. Maybe because I was brought up in Kathmandu, I had no idea about child clubs, networks, or groups. It isn't that there are no such groups or clubs in Kathmandu, but we, being the outsiders, never really got a chance to participate. Maybe the locals were hesitant to include us. In the midst of it all, for certain reasons, our family had to move back to Nawalpur. I was worried that this decision of my family would affect my future and my ambition. I wanted to stay in Kathmandu, but I didn't know that this decision of my family would bring an opportunity for me. Fortunately, my life truly changed for the better. Of course, I have a lot more to do and this is just the beginning. I have just started to learn. Bidhya who stayed in Kathmandu could not appear in front of anyone, laugh with others, or speak her mind, now can talk about her issues with everyone, distinguish right from wrong, and strives to solve not just her problems, but others as well.

I became engaged as a peer educator when I filled and submitted a form, once it was available. I had no idea about what it was, and I didn't know if I would be selected. When I was selected, and Sabita Didi said that the first training would be in Sauraha, I almost couldn't believe it. But ever since the training, and my social steps, I have been able to form an identity in society. It feels like I was limited to a closed room before and now I have been able to move on to showcasing myself in the municipality, province, and even in the national to international level programs. Similarly, I have been able to effectively showcase our work and advocate for girls' rights through local level FMs, televisions, and even national television. This might seem normal, but for me, this is a huge success for the development of my leadership skills and capacity building. I am on the path to becoming a successful and self-dependent daughter. I am extremely grateful to all the stakeholders who have helped, collaborated, coordinated, and supported me.

In the two years that I have been involved in the girls' empowerment program, I have learned things that I never learned in the seventeen years of my life. I got the opportunity to give interviews about my work through various local media too, and that motivated me even further to continue my work. Especially, when I got to give an interview alongside Mr. Gauri Pradhan (Veteran child rights activist and former member, National Human Rights Commission (NHRC)), in the TV program; Sakhhin Chhori, I was ecstatic. Similarly, I got the opportunity to actively participate in the Generation Equality National Youth Conference which had over two hundred youth participants from all seven provinces. I got to interact with the Chief Minister of Gandaki Province, Social Development Minister, and the Tourism Minister of Gandaki province about the situation of Girls in Devchuli Municipality. Even during the nationwide lockdown, I participated in various online programs from home.



I also conducted some programs in my community and locality by maintaining social distancing. After the initial phase of lockdown was over, we went to a remote village in Devchuli, called Kirtipur where we taught the people to make reusable sanitary pads. There was equal participation from girls as well as boys. We also conducted a district level girls' interaction program on the occasion of International Women's Day 2021, where girls from all eight rural municipalities and municipalities participated and shared the problems faced by girls in Nawalpur District, the causes behind them, and solutions to the Honorable Omkala Gautam, Member, Provincial Parliament, Gandaki Province, Deputy Chief of Nawalpur District Coordination Committee, Sharada Bishwakarma, and the Chief District Officer, Nawalpur, Man Maya Pangen, in the form of a call to attention and declaration paper.

Because of the contribution made by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN, I was able to do all this, and more, doing my part in the girls' empowerment campaign. Because of this campaign, my family, ward office, friends, and relatives are very happy with my work. Turns out, investment for girls doesn't mean just physical development but also human development and capacity development. Even though the project has come to an end, I have a newfound self-confidence to continue my activism and move ahead.

■ Development of the ability to speak openly

Lakshmi Kafle

My name is Lakshmi Kafle. I now live in Devchuli 12, Laxmipur. I got my primary education up to class 5 from Namuna Secondary School. My education up to class 5 was not very good. So I enrolled in Divya Jyoti Basic School near my home. I studied some subjects in Nepali and some subjects in English till class 5. I wanted to study in English medium in class 6. But I was admitted to Nepali medium. And the headmaster of the school told me that if I could study well in class 6 and get good marks, I would be admitted to English medium. Then my sister taught me hard. I also managed to get a first place by working hard. I was very happy because then I went to study in English medium. I failed the first test but I did not give up. Then I passed both classes 7 and 8 with good marks. In class 9, I went to study at Bhimsen Adarsh Secondary School again.

At first, it was very difficult for me to study but later it became easy. I studied as hard as before. I had a weakness that made me uncomfortable reading. I couldn't ask questions I didn't know. Even though I could not speak well, I got an A Plus (3.65) G.P.A. in S.E.E.

I had a lot of time in my hand after S.E.E. At that time, I received news from the school that I had been selected for training called Girl's Empowerment. Hearing this made me a little scared as I was worried if I would have to speak in the training, but I went there anyway. That training was for teenagers like us. We have never seen or even heard of training and topics such as there. In a situation where we can't even set goals in our lives, this program helped us to set goals within ourselves and me. I also managed the time for school education and training and made a schedule to help at home. At the beginning of the training, I had a hard time but after going to that training I saw that there were many teenage friends like me that made me very easy to speak. During that training, I had the opportunity to take many other training courses. I went to new places and trained new people as well. I taught what I knew to everyone in my school and community. Girl's empowerment training also changed me a lot. My confidence and self-esteem have also increased. I passed the class 11 exam (3.55 GPA) with good marks while still participating in this training.

Now I have developed the knowledge and new skills to question the teacher in the classroom, to speak openly with my relatives, to raise my voice for menstrual hygiene, child marriage, violence, abuse, and exploitation and I have the confidence to do everything as a capable and successful daughter. So I am very happy to be a peer educator in Girl's Empowerment Training. Therefore, I would like to thank my family, school teachers, Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN), KANALLAN as much as possible. They are the reasons behind I have managed to be where I am today.



■ Assist in setting life goals

Madhu Devkota

My name is Madhu Devkota, a class 11 student of Shree Barchuli Secondary School from Devchuli Municipality Ward No 17. There are five members in my family. My mother looks after us and makes necessary earnings, while I and my sibling are studying. When I was young, my father moved away from our family. I was 9 years old at that time and my mother had to suffer a lot. Before, my mother was limited to household chores, but after that, the entire burden fell on her shoulders. In this situation, I went to study at my uncle's house later that year. I studied at my uncle's house for 4 years. I faced many difficulties there. The love of others is not like that of one's mother. Many things played in my mind but I could not tell anyone about the problems I faced in my uncle's house. Eventhough I was trying to hide the pain in my heart, I could not feel good and decided to come back home. I was 14 years old when I came back from my uncle's house and continued my study.

Time was passing and I kept thinking about how I could open up. At that time, I got the opportunity to change myself again. In class 9, I was selected through my school in the Girls Empowerment Program organized by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN. I had a lot of questions after the selection. What will I do there? I don't even know anyone. What is it going to be like?

I was able to change a lot when I took five days of instructor training in self-defense and various other training such as conflict and violence, life skills, and many other subjects. In this way we took a lot of training and also taught others, fighting against my pain throughout, I learned and taught a lot of good things. When I came to class 10, it was important to pay more attention to studies than to training for good results. I had to prove something to people who didn't wish well for us and I also had to look after my family.

Amid of various ups and downs of life, I passed S.E.E. Now I think I will do well in higher studies. I have felt that my 3 years of social campaigning has contributed a little bit to change the society. I hope my performance on the study and meaningful work for society will give the answers to those who looked down upon me. Today, I am moving forward by setting a goal for my life. I am currently studying as well as taking classes at a beauty parlor. I am confident that this training that I received at a crucial moment in my life will help me. My understanding of life is that it is possible to empower girls by creating the right environment and perform development works accordingly.



■ Self-Confidence Raised by Training

Ankita Pathak

My name is Ankita Pathak. I live in Devchuli-3. Currently, I am studying in grade eleven in Balmiki Sikshya Sadan. When I was in the ninth grade, arranging my books for the school day, I got a call from my school's principal ma'am. She said that there was a program in Sahara Party Palace the next day, and asked me if I and Manisha wanted to attend. So, the next day, we went and were perplexed by the banner that was hung up. The hall was filled with students, teachers, and School Management Committee heads of many other schools. I thought that there was training that day, but instead, it was an orientation program where discussion was on the need for a girls' empowerment program.

After a few days of the orientation, my teacher called me and asked me to fill out a form. I filled it out without a word. After a few days, we were told that there was a training program for those who had filled out the form. We went to the training venue. There were already a lot of people when we reached. I thought this would be like all the other training we had received so far and we just had to sit down and listen. From some other older girls, I learned that it was a five days program. I was someone who never raised my hand in class even when I knew the answer to the questions asked in class, and I was terrified thinking about if I would have to speak in this training.

When the training started, many participants shared their views. I was surprised at how others could just speak out. I thought this training was also something that was just for us, the participants, but I learned that we were supposed to internalize the learnings and also teach it to others in our schools and communities. After that, I became more attentive. At the end of the five days, we were given a certificate. My self-confidence got a major boost after the training. I felt like I was a changed person. Even the name of the training I had received was Self-Defense Training.

When I went back to school after the training, one of my classmates asked me, "Is that phony training of yours over?" If she had said this to me before I had received the training, I would have probably been provoked and tried to fight her. But, because of what I had learned, I controlled my anger, made a small remark saying, "Good things are phony, right?" and she kept quiet after that.

After that training, many other activities, and training were conducted. We conducted activities in our school. My self-confidence kept increasing with these. When I learned to balance my studies and training, my academic performance soared. Now, everyone says good things about me. When I see that the friend who called me phony is also now positively influenced by me, it gives me happiness.



■ Courage Built by the Girls' Campaign

Sudha Sunar

My name is Sudha Sunar. I live in Devchuli-4, Nawalpur. I have found massive changes in yesterday's Sudha and Sudha today. My journey from yesterday to today has been dynamic. When I compare yesterday's Sudha who was shy and scared to speak out to today's Sudha who is courageous, dauntless, and raises her voice, I see a humongous change.

I couldn't express myself. I used to shiver if I had to speak in front of two-three people. I used to stammer. I didn't know how to converse with different kinds of people. I couldn't express my opinions to anyone.

However, ever since I was little, I never stopped trying. The "Girls' Empowerment Program" came as a milestone in my life when I was in the ninth grade. This program was my chance to change my life. If I had given this chance up, it would probably have been the biggest mistake of my life.

First, we had a five-day-long self-defense training. That five-day training changed everything for me. After that, we kept learning about facilitation, making reusable sanitary pads, sustainable development, and even during the COVID-19 Pandemic, we learned through zoom online platform about life skills, sexual and reproductive health, and we were also given the Training for Trainers (ToT), advocacy workshops/training. I think, with all these trainings, we were probably trained for twenty-five days in total.

The most important impact of being engaged in these training sessions and this campaign is that it built my capacity, and I started thinking critically. There was a difference in how I thought. I am now capable enough to conduct three to four awareness and orientation programs in a month. I can organize programs by myself. I help to empower other adolescent girls. I can teach people to make homemade sanitary pads. I can teach people to write their success stories. I can teach people about sexual and reproductive health. I can give life skills training to others. I have courage in me. I will not stop trying in any work.

Nowadays, I also work to generate awareness against various forms of discrimination based on caste, ethnicity, and gender through my poems and writings. Even today, when I see that our society is still not aware enough, I am even more determined to conduct more programs and I truly believe that through these programs, people's mindsets will definitely change for the better. We can now advocate for ourselves, and our rights to the school management, people's representatives, political leaders, and relevant stakeholders, and I will forever strive to make this sustainable.

I want to thank everyone who continuously supported me in this; my parents, friends, school, Devchuli municipality, Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN), KANALLAN, and everyone else in this journey. I promise that I will apply what I have learned in these three years, throughout my life.



Our Wish, A Girls-Friendly World

The municipality is child-friendly, how wonderful

Still, girls keep wondering where to go.

All we want is a girls-friendly space

Girls-friendly school, village, and city

Even infants have been raped,

Without strict laws, the guilty walk free,

Every month, there are 21 victims.

There is nothing more worrying than that

Why such inhumanity towards girls?

Neither the murders go down, nor the violence, or the rape,

Many have died like Nirmala

Why is the government still silent?

When will our country be girls friendly?

When will the tradition that oppresses girls end?

The municipality is child-friendly, how wonderful

Still, girls keep wondering where to go.

■ An Opportunity to Learn and Teach

Manisha Kumari Sunari Magar

My name is Manisha Kumari Sunari Magar. I was born on the 28th of Magh, 2060 BS in India though I am from Nepal. My parents left Nepal to find work in India. During their stay in India I and my sister were born. Even though we didn't have money, our parents left no stones unturned to raise us comfortably. This is why, despite everything, my childhood was a happy one.

We came to Nepal when we were young. I don't know if it was the weather or something else, I and my sister got allergies all over our bodies. They wouldn't go away no matter what we tried. So, we were taken back to India, where we recovered. When I was ten years old, my parents decided to leave us in Nepal, so we can study here. They left us with our youngest aunt on my mother's side. We got enrolled in a nearby school, and my parents left us to earn money in India.

I and my sister used to cry every day and night missing our parents. Our aunt got very sad looking at us. Learning in school was difficult as it was an entirely different language. Since I got enrolled in the school late, I started studying late, and that, combined with the fact that I was not very familiar with the language, meant that I failed the first term exams. I was disheartened, and I cried a lot. Teachers, friends, my uncle, and my aunt consoled me and motivated me. They told me that although I failed this exam, I would excel in others. In the second terminal examination, I stood third in the class. With time, I was able to improve my studies, make friends, and be happy. Time passed, and things were better at home too. When I was in the eighth grade, I got an opportunity to be engaged in training through my school. That was training under the Girls Empowerment Program, conducted by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN). That opportunity changed my life. I didn't just get a good education, but I got life skills, skills to defend myself, boost my self-confidence, and advocate for my rights too.

On top of the learning, I also got to teach all of it to others. I am happy that someone who couldn't speak in Nepali properly can now teach others about such important subjects. I reflect and think that if I had told my parents that I didn't want to stay in Nepal, or if I had lost hope after failing that first examination, I would never be where I am today. I would have never seen this huge change in myself. With the effort of our schools, organizations, and municipalities to enrich our lives, the strife for ensuring a better life for everyone is relentless. I think this will all add to making a better tomorrow.



■ Emotional Strength through Opportunities

Somiya Sinjali

My name is Somiya Sinjali. I live in Devchuli-5, Kadampur. I am a campaigner in the girls' empowerment program. Ever since I was a child, I was a quiet kid, who didn't speak to others or was scared to do so. If I ever had to talk to a group of people, I would always forget what I had to say. After my twelfth-grade examinations, I got the opportunity to receive self-defense training. This was followed by others, at current times, when women aren't safe, I'm glad I got to take the self-defense training, a Training of Trainers, making homemade sanitary pads, child rights, conflict and violence, leadership development, and much other training. Credits to these, I am now capable and self-reliant. I have been able to teach all this to other adolescent boys and girls in our society as well. The best thing about these training sessions is that it doesn't just focus on our learning, but encourages us to share these learnings with other adolescents in our communities.

In a program conducted by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN, I have realized a shift in my personality. Honestly, I was a little snobby, and self-centered. I was lazy, and I didn't have faith in myself to do anything. Now, after actively participating in this program, I have a newfound self-confidence, and thoughtfulness for others. I help out at home and help my family. It gives me immense satisfaction when I see adolescents whom I have trained, walking on a righteous path. I feel like it is the fruit of my hard work.

For all of this, I want to thank (JCYCN) and KANALLAN. Because of the training, I received through them, and the programs I have participated in, I have been able to work to bring positive change to my family, and community.



■ A Peer Educators' Experience on Politics

Laxmi Chapagain

My name is Laxmi Chapagain. I have been living in Devchuli Municipality -5, Nawalpur. I study in grade twelve in Madhyabindu Multiple Campus, Kawasoti. I am a girl campaigner and peer educator of Jagriti Child and Youth Concern Nepal's Girls' Empowerment Program, and I also am a member of the Devchuli Municipal Child Club Network.

While I was active in my school and village's child club, there was a two-day leadership training in our school, Sakala Secondary School. When I saw my friends and juniors participating in the program, I also wanted to join the training, and our school principal, Laxmi Shiwakoti Ma'am, let me, and two other friends attend the program. I really enjoyed the program. After a while, I found out that the forms were open for the second phase of Girls' Empowerment Program by JCYCN, and in coordination with Sabita Didi and the school, I filled out the forms and participated in the program.

After participating in this program, I, and other friends who joined in the second batch of peer educators received various training on leadership development, Sakchhin Chhori; Self-defense, conflict, and violence making homemade sanitary pads, cyber abuse, and the sort. We have been conducting similar training in our community and schools to train others, instead of just keeping it to ourselves.

In conducting training and programs in our schools and communities, we have been coordinating with local stakeholders and the municipality. We have been conducting training on self-defense, leadership, conflict, and violence, training against child marriage, cyber crime in schools and villages. Local people also participate in the program and help to make it successful. The municipality has even committed to allocate a budget in the area of adolescent girls.

We went to Pokhara for a visit under the Girls Empowerment Program. There we met the Minister of Social Development, Deputy Speaker of Gandaki Pradesh, Chief Minister of Gandaki Pradesh Prithivi Subba Gurung, Minister of Tourism Bikash Lamsal, and people from Children Nepal, an organization, and discussed what is being done in the field of girls and children in Gandaki province and Pokhara. We also handed over a 25- point memorandum to the Chief Minister of Gandaki Province Prithvi Subba Gurung, demanding to make Gandaki the first child-friendly province in Nepal. During the Pokhara visit, I came to know that the province has set aside a budget of Rs. 42,50,000 to stop child marriage. I used to think that politics is a dirty game but after listening to the Chief Minister, I felt that politics is not dirty but people have made politics a dirty game. I got a second chance to see tourist sites in Pokhara. During the visit, we visited places that are attractions to national and international tourists like Fewa Lake, the international Museum, David Fall, etc. as much as possible. After I came back, I shared things I learned from the visit at my home, in my family, and at various events too.



I got the opportunity to learn many things by engaging in girl's empowerment training. Even during the lockdown, we had the opportunity to participate in many training over zoom online platform. Girls empowerment training has made me interested in social work. I want to thank everyone for giving us such a great opportunity. I have even got the opportunity to be known as an activist in the ward, village, and colleges. I also learned various subjects from this training which helped me to make a list of things I can do and move ahead in my life. My involvement at home as well as in other social activities has proved that if the opportunity is given, girls can prove themselves. Everyone's love and regular support is important to move forward. I want to express my sincere commitment to continue the campaign.

■ Talent blossomed by adolescent empowerment

Preeti Bhusal

Having just sat for the Class 10 (SEE) exam, I was thinking about what to do in the next 3 months of vacation. As I was a student of technical education, I had to do practical even during 3 months leave. I and a friend of mine, we used to go to the ward office for O.J.T. As usual we were at the ward office, we found out something new there. There was talk of conducting a girls' empowerment program in Devchuli municipality and a gathering of girls was organized. I also got a chance to participate in it. It was only after visiting there that I came to know that the organization conducting the campaign was Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN. I came to know out of everyone who participated in the gathering, only 30 could participate in the campaign. Since I was not busy with any studies at that time, I really wished to be one of the participants. About 15 days later, as per my expectation, I found out that I was also selected.

My On the Job Training (OJT) was finished by the time the training started. I entered the first day of training thinking that I would make good use of my free time. But that day I realized that the training was worth making the time for it rather than taking it only in my free time. Our first training was self-defense. On the same day, I changed my mind that daughters can't work physically like sons. We were taught how to stay physically fit as well as easy ways to cope with the happenings in the society. I was very happy that the 5 days of training had changed me so much.

Our second training was about to start again. The second training was also decided to be residential. Even during the first training of 5 days, people around the house used to ask, "Where do you always go?" and I told them I was going for training, they would have something negative to say. But when your family supports you, you don't seem to care what others think. But this time, when it comes to being more residential, how can I say this at home? I came home in the evening and told my family. Firstly they told me I should stay at home and they'd rather pick up and drop me every day. But later, I could able to convince them to get training being the residential participant. I had the opportunity to learn many things in that training. Moreover, after that training, we were able to conduct training in fields by ourselves. Now we had to conduct these training sessions at schools and communities. Turns out it is not easy to teach others. We used to do training and programs in groups. We were the trainers, managers and the organizers of the programs. In the beginning, it was very difficult to teach our friends and younger brothers and sisters as they wouldn't listen or concentrate, manage time and sometimes no one would show up. But we did not give up and continued the work. Later, mayors, deputy mayors and people's representatives also came to our program that gave me more confidence. Probably because everyone responded well, we got more energy. I even ran the program alone at times. I also had the opportunity to run my college program in recent days. It gradually became easier.



Being a girl, let alone working for a teenage girl in a village, imagining a changed society was not a small thing. Stigmas about menstruation, the idea that men and women are not equal, daughters should be inferior to sons, are deep rooted in villages. To a viewer or a listener, it may seem like a small thing but from my personal assessment it is like a big issue. With the determination to bring some change in such a society, it seems that a lot has come to me saying they would like to enroll their children too.

Me, who used to be scared to give a presentation in school at first, have dared to speak in various media today. I used to be ashamed to show my songs and poems, surprisingly I'm able to compose and sing songs in any program today. When I look at the changes in me from this campaign, I see that JCYCN and KANALLAN have invested heavily in me. In addition, I had the opportunity to join the city's children's network. Today, for some reason, I prefer to call myself a teenage activist. If I had taken a step back when people first made fun of me for participating in this campaign, I would not have reached here. I am proud to be a girl today because of the support I received from those who helped me move forward. I am grateful to my family, school, JCYCN, KANALLAN and my friends for encouraging my personality and social development. We hope that there will be more opportunities to learn and teach.

■ Success from opportunity

Astha Anirjit Bastakoti

I am Astha Anirjit Bastakoti, from Devchuli Municipality Ward no.3. I participated in a variety of events during the lockdown caused by COVID-19 pandemic. I had the opportunity to learn different things while having virtual discussions on different topics with different people. During this time, I also learned new things by participating in many programs.

I had received life skills training organized by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN. In the program, one learns to adapt to the situation around them. Changes can be both positive and negative, but you must always follow the right path. People face different kinds of problems in life and they need to recognize them and use their talents and abilities properly. We should be able to solve those problems with positive thinking. I have learned that only positive thinking and conversations can solve the problem. I also participated in training on writing and telling health, hygiene and success stories. Before participating in that training, I didn't know how to write my own success story. After taking the training, I have been able to find a proper definition of success on my own. There is an understanding that every happy and satisfied person succeeds because the purpose of expecting success is to live a contented and happy life. So if someone is happy with the change they brought, they are successful.

At the same time, from Reproductive Health and Hygiene Training I learned that we should develop positive thinking and avoid focusing on unnecessary things as we tend to focus more on negative things in adolescence. The issue like changing and cleaning the pads every 2 to 3 hours during menstruation was also discussed. I also participated in the Asian Girls Power Camp 2020. Adolescents from different Asian countries participated in the camp. The camp was divided into different groups. My group included adolescent girls from Japan, Philippines, Taiwan, and Nepal. At the camp, groups were asked to give presentations on their subject. The subject of our group was Physical Abuse. We became third and entered the second round. Then we decided to make an app on that subject. On the app, one can press the SOS button and their information reaches the concerned body and they can be rescued immediately. We were able to win the Social Innovation Award through this project.

Similarly, I was also a speaker on a Virtual Interaction Program against Gender Based Violence, Child Marriage, Untouchability, Dowry and Discrimination organized by JCYCN, Dalit Human Rights Organization, S.D.G and National Youth Council on the occasion of International Youth Day. Representatives of the Ministry of Youth and Sports, National Youth Council and various other organizations were present on the occasion. While participating in the program, I was taught how to eradicate the problem of gender based violence and discrimination. A municipal child club network program was also organized on the occasion of Children's Day where the problems of children within Devchuli municipality and its solutions were discussed. I participated in a high-level virtual program on the status of child-friendly local governance in Nepal and how to promote child-friendly local governance in the coming days with the support and coordination of JCYCN and World Vision Nepal, organized by the National Forum for Child-Friendly Local Governance.



Participating in the program provided an opportunity to learn a lot about child-friendly local governance. I also had the opportunity to meet the Chief Minister and exchange knowledge and skills with the girls of Pokhara and Kapilvastu.

In this way, I got an opportunity to learn new things while participating in various programs during lockdown. After studying for about three years and being involved in the GEP, I became the acting chairperson of the municipal level child's club network. I have had the opportunity to participate in interviews on Nepal Television in presence of people's representatives and subject experts, FM's teenage dialogues, and participate in discussions with representatives of municipalities and federal governments. I have learned that change is possible if the right environment is created for adolescent girls, actions can be taken to end inequality against them. We have also been able to plan our programs in consultation with local people's representatives. As a chairperson of the Municipal level Children's Network, I have been able to raise my voice for the rights of adolescents by participating in various programs and discussions.

■ Opportunity and success

Sarala Tiwari

My name is Sarala Tiwari, I live in Devchuli 5, Kadampur. I am a peer educator of Girls Empowerment Program.

I wanted to be a social worker from my young age. But I was afraid to speak in public. I used to wonder how to speak in front of others. Before I came to the training on adolescent rights, I was the vice president of the child's club of my village. After that, I became a member of the Devchuli municipal level child's network. From there I had the opportunity to learn about things such as child marriage, attending child rights trainings and developing ideas on child rights issues.

After the Class 12 examination, I had the opportunity to participate in the Girls Empowerment Program as a peer educator and through that program I also had the opportunity to participate in various trainings. I received training on self-defense for adolescents against violence, abuse and exploitation, as well as training on making reusable pads that can be used at home during menstruation, conflict and violence, leadership development, and training on how to protect adolescents too. I was happy to participate in this five-day training. I had the opportunity to get to know many friends and mentors from municipal child club networks. I also shared what I had learned with my family, friends and everyone in the society. I first taught the girls in my village and the other students in the school.

My family used to believe that daughters can't do what sons can. Before, if I had to go somewhere, my brother would always come along but after the training, I was able to show in practice that sons and daughters are equal. I started representing myself in social work on behalf of my family. I saved Rs. 2500 per month from the coordination and stationery expenses given by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN for the program and bought 5 chickens. Later I sold those chickens and bought 20 more chickens. By selling chickens, I was able to save money for my education and personal expenses. In this way, I had the opportunity to learn how to do small business at home and save money. I got a chance to speak on behalf of the adolescent girls in my municipality on a TV program "Sakchhin Chhori" under this program. Coming from a small village, to be able to speak with national level television was a very important moment of my life. I got to play the role of a character in the documentary called Asmita, which was made under this program, on how to solve the violence and online abuse against adolescent girls. It also gave me the opportunity to reach out to many other people, and it also developed the idea that I should raise my voice for adolescent girls who have been subjected to violence and exploitation.

In the same way, within 3 years of this program, I got to learn a lot by participating in various programs from local level to international level. I not only changed myself but also my home, society and friends. We are not alone in facing any problems, the government has given priority to us which motivates us to set our own goals and objectives and continue working for them. We have learned from Sabita Pangeni Didi and Deepak Sharma Daju that adolescent girls can do a lot if they have someone who can teach/guide or mentor them. Thanks to their constant motivation, contact, attachment, in-house



discussions and pre-teaching habits of some programs, we have been able to bring about real changes. I sincerely thank to JCYCN and KANALLAN who helped to decide to become an entrepreneur and apply the skills and knowledge I have learned in the social sector. Today, I feel that the opportunity to join the GEP has led me to great success.

■ A society without gender discrimination

Prerana Arjel

My name is Prerana Arjel and was born in a place called Bishaltar on January 19, 2006. I live in Devchuli 12, Gaidi. I received my primary education from Nursery to Class 5 at Manakamana School.

I was good at studies from my early age. I was diligent in my studies. I grew up in a middle class family. I have 2 sisters, father and mother in my family. My parents turned all my childhood sorrows into happiness. My mother became a member of a local cooperative when I was young. She used to take me to all the different programs she conducted. Watching my mother conduct these programs made me want to give speeches and work like her.

I was enrolled in Bhimsen Adarsh Secondary School to study from class 6 to class 10. I was initially scared of teachers when I was studying at Bhimsen School. Even when I was studying at Bhimsen School, my education was the same as before. Growing up, everyone in the society used to humiliate, despise and say that girls can't do anything. Since our relatives used to say the same things, I told myself that I must prove the society wrong by doing great things even if I am a daughter. I believed I could create a situation where daughters could live as respected people in our society. As a result, I continued to pay close attention to my studies. My studies are getting better than before. When I was in 8th grade, the assistant Principal called me to the office. When I went to the office, I was scared. The Principal informed me about the Girls Empowerment Program (GEP) which was going to be implemented in Devchuli Municipality. School wanted to send me and some other girls from the school to be the part of the GEP which could help to develop our personality and become an activist for the rights of the girl children. He gave me a form to fill and asked to come back with the permission of my parents.

I reached home thinking that my dream had come true. My parents easily got convinced with the idea and I got permission to attend the programme. Upon their worries on my studies, I promised in front of them that I would balance my study and the campaign.

We were initially trained in physical and theoretical aspects of self-defense on adolescent girls' safety. Why should not I be proud of being a daughter? Menstruation is a matter of my pride. I learned a lot about how the state has acted to help adolescent girls with some problems. Another important thing for us was not only to take training but also to provide information on the subject in the schools and community where we were studying. Thus, we learned responsibly and began to discuss the issues of learning and unknown things with other friends in the monthly meeting which was held every month. I learned a lot from the training. After that I changed a lot within myself. Even at home and at school, I could speak confidently in front of others. I work hard to raise my voice about menstruation, violence, abuse and exploitation. Nowadays, even in school, I run programs for children. School teachers, parents, and people from the villages are also convinced that the investment made on the daughters will have a positive impact. In my home, my father, mother and even relatives ask about my campaign and offer their help if I need any. Many thanks to Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN for providing good trainings for us.



■ Change after opportunity

Aarati B.K.

My name is Aarati B.K. My house is in Devchuli-1, Divyapuri. I am studying in class 10 in Nepal Secondary School. I have my father, mother and a brother in my family. I didn't really participate in any outdoor activities except coming and going from school. I used to read and write things in the book. I used to have a hard time hanging out with other friends.

I joined the Girls Empowerment Program run by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN), KANALLAN from the second year. First of all, our teacher came to the classroom and informed us about the program. They asked interested students to come forward and introduce themselves and say something. I also participated in it and the school selected me. I had the opportunity to learn a lot from this institution. Seniors from our school, Astha and Sudha also participated in this program. It was very easy for me as they conducted various trainings on self-defense, leadership development and menstruation. After I took the training myself, with the help of the sisters, we conducted various awareness programs with all the classes of the school and also at the community level.

We merely learnt the topics of the book in school, but by participating in this campaign we had the opportunity to learn about the things that are necessary for our life. This program has helped me develop self-defense skills, self-confidence, positive thinking and I learned even daughters can do something in life. Before joining this programme, I was scared to say anything to my mother. I used to be very hesitant to speak in front of anyone. To be honest, I am surprised. I feel like a whole different person now. Now I can speak with anyone in the family without any hesitations. I also talk to my friends and share my thoughts. I used to be ashamed, hesitant to speak, but now I can say my things with confidence. I have explained the subjects we learned from various training sessions to my family, neighbors, school and my friends. I have received good responses from everyone. I consider myself very lucky to be able to learn and teach things that are needed and useful in my life along with my studies. As my mother is also a people's representative and she is also a woman, I have repeatedly told her that she should be a mother to thousands children in the municipality among whom many are associated with the child club networks including myself. I also had cordial discussion with my mother that daughters would only be successful if necessary investment is made on them today.

I really want to thank Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) from the bottom of my heart. I would like to thank my school and family from the bottom of my heart for providing us with educational training. We should always think positively. If we work hard, we will succeed and the fruit of hard work will be sweet. I have found a lot of changes in me. That's what makes me happy.

Thank you.



■ Self-confidence has increased

Aarati B.K.

My name is Aarati B.K. I study in class 10 at Janajyoti Namuna Secondary School. I live in Devchuli-11, Dharapani.

I am writing a short story of my life. It was five years ago, I was studying in class 5. My friend and I were sitting on the grass while eating lunch. A teacher came to me and told that I was weak in studies and I had a thick brain. His discouraging remarks hurt my feelings.

I came home that day and cried a lot. Then I thought I shouldn't cry too much. I started to read very hard and proved myself. Further, I managed to get good marks and was selected to participate in the Girls Empowerment Program. I felt self-empowered when I came to this program. By now, I can teach others what I have learned from this training at school and at home. I am very happy. I feel very proud when teachers give my example in the class. After taking this training, I got to know myself. I will continue to teaching that I learnt from the training at schools and my village. My confidence has increased a lot. I have been able to understand and explain about children and adolescents.



■ Daughter born in the hope of a son

Asha B.K

I am a daughter born in the hope of a son. After giving birth to three daughters, my parents were hoping they would have a son but I was a daughter again. My parents were disappointed but their love for me did not diminish. Everyone loved me like a son. So much so that my father called me son and did not allow me to grow long hair. Even the clothes I wore were like boys. Even at school, the teacher used to call me son. When I was eight years old, my brother was born. Then I began to feel less loved by everyone. I think everyone feels the same that when a younger member comes into the family, more attention goes to him/her than the previous child.

After my brother was born, my aunts asked me to grow my hair as my brother was already there. It was a very good message to me. I like long hair very much so I started growing it. I also started wearing frocks that I never had worn before. Gradually, as I got older, my grandparents began to abuse me. They told me since I'm a daughter, I should behave well like a girl. They lists of points what I should do and what I shouldn't. They have to say on my walking, speaking and behaving which made me feel very different. They said if we (sisters) were sons instead of daughters, we could've done so many things and achieved so much by now. These words came not only from the family but also from outsiders. These words used to hurt me a lot but they also gave me the courage to do something.

No matter how much I heard abuse or insults, I kept working hard. I was also good at my studies. I was afraid to speak especially with outsiders. However, I participated in some extracurricular activities at school though I wasn't very good. There was only cause behind that I was shy to speak in front of others.

In the mean time I got opportunity to join the Girls Empowerment Program (GEP) run by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN in the municipality. Joining this programme was really a turning point in my life. Gradually I started to develop self confidence as the GEP provided us training on various topics such as self-defense, conflict management, violence, leadership development. The interesting thing in this programme was that we were not only taking trainings but also going to schools, communities to teach others what I had learned. Due to which, I started conducting programs myself and teaching others what I knew. Due to which I became acquainted with many people. Gradually, programs had to be conducted in other municipalities too because we were invited by them seeing our actions in our working areas. Actually the programme was highly effective and impressive. I got an opportunity to get to know the people's representatives of the municipality and developed the ability to speak and discuss confidently with different people. I went to different places and had the opportunity to exchange experiences with the adolescent girls there. In the course of the program, there was an opportunity to meet the Gandaki Province Assembly Members, Province Tourism Minister, Women and Social Development Minister, Gandaki Province Chief Minister and hand over the memorandum raising the issues of we girl children. There was also an



opportunity to submit a letter of attention to the municipality. Similarly, had the opportunity to meet and submit letters of attention to Gandaki Province Assembly Members, District Coordinating Committee, Deputy Chief, and Chief District Officer.

During this period, I became the successful President of Nepal's first children's club, Jagriti Child Club Pragatinagar. During my tenure, I started not only talking about children's rights but also their duties and responsibilities in the child club.

My special achievement from this program was that I was able to decide what I want to do in the future or to choose my life goal, which is to be a good kick boxing player. During the event, I became the Asian Girls Ambassador 2019 in the Asian Girls Campaign organized by The Garden of Hope Foundation with the support of the Government of Taiwan and won the Asian Girls Community Development Award for Nepal. I succeeded in making Nepal's name known internationally. Similarly, we also won the Social Innovation Award 2020 by being in the international team at the Asian Girls Power Camp 2020. Most importantly, winning awards, receiving honors from the community, school, municipality, district, sports association, proved that the daughter can do anything they want. This confidence came in me and many other my friends because of programmes and contribution of JCYCN, KANALLAN, teachers, schools and families. Thank you all.

Asha, who wasn't known to her own village is now well known by many people all over the country and even internationally. I was able to prove to my family that their daughter can do a lot and this is an important success for me. These days, naturally, my parents are proud of me and keen to know my activities, to listen and watch my interviews in the media.

My message is very clear that we must continue to work, regardless of what others say. Continuous hard work surely brings the desired results.

■ Determination to change home, family and society

Babita Lungeli Magar

My name is Babita Lungeli Magar and I am from Devchuli-10, Prithvinagar. I have recently attended class 12 examinations from Prithvi Secondary School. I was born in a traditional middle class family where girls are not allowed to leave the house much.

I could not go out of the house to hang out with my friends wherever I wanted. I was only allowed to go from home to school and from school to home. However, my life began to change from the very day I had the opportunity to attend the Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN program.

The opportunity to attend and participate in the Girls Empowerment Program (GEP) has made me feel free to leave home. My active role in providing the trainings (out of knowledge that gained in GEP) in the community and in the schools, the attitude of the society to look at particularly me and girls in general has changed immensely. They started to believe that girls also can do as I have already proved. I used to be known by the name of not being able to speak, today I am known by the ability to speak in front of everyone. I am trying to change not only myself and my family but also the community as a whole. In my opinion, the illiterate people are to be taught to learn by providing adult education as adult illiteracy is one of the main problem of our municipality. I believe in the statement, ‘Where there is a problem, there is a solution’.

Through the skills and trainings which I acquired from the GEP, I was able to change myself and now I am in the process of changing my home, family and society as well. My adolescent campaign of 3 years has really contributed and inspired me for the development of talent and leadership to mould me into a capable woman.



■ The change in me

Binita Shrestha

I was born in a middle class family in Devchuli-9, Bishaltar. There are many successes, failures and changes in my life and who I am now is out of them. Today I am going to tell some of the life changing events that happened in my life.

One day, when I was attending a school program for the first time, I could not go ahead and say anything while I knew everything about the subject matter. At that time I was scared and ashamed. However, I realized that we must have the skill, the art, to communicate with people. After a few days, enrolment forms for Girls Empowerment from Jagriti Nepal arrived at my school. They wanted two participants from school for which one of my friends and I filled up the form in the presence of the Sita teacher.

We got the opportunity to participate representing ward No. 9 and Kalika Secondary School. In that program, we were taught from the very beginning the knowledge, skills and arts needed to empower adolescents for their rights and protection. In these things were completely new for us as they were not in the schools and were not available in our text books. At the beginning of the program, we had the opportunity to take a training course called Self-Defense, which taught me how to establish myself as an adolescent girl and even present my identity. We had a lot of training over the course of 3 years and the effect was that I learned how to deliver my message to people. My other friends also learnt a lot. I also got the opportunity to participate in various programs. I started to show the results of the learning that in the oratory competition in my school, I was able to go ahead and put forward my points even though there was no preparation about the subject matter. I was able to get second place. At first it seemed normal to me but later I was very happy seeing change within myself that gave a positive message to my family and school. Then I was never afraid to keep my word, which was a change in me. The economic situation in my house is weak. The organization used to give us Rs.2,500 per month for running programs from which I was able to make some savings for my books and stationery needs.

What I have learned from participating in the training and discussions on the rights of adolescents for about three years have made me able to know myself. Once you are strong enough, you will find many helping hands and success in life happens. I have proved the same. I want the change that came to me to come for everyone. When an organization works in coordination with the school, so many things change. I am convinced that a lot can be changed about girls and adolescents if all three levels of government and family make appropriate efforts,



■ Change must begin within myself

Motisara Thapa Magar

My house is in Devchuli-10, Pragtinagar and I am studying in Madhyabindu Multiple Campus in class 11, science faculty. I am also a peer educator for the Girls Empowerment Program (GEP) organized by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN.

I am writing a short story about what it was like before I started this campaign and what changes I saw after it. It has been 3 years since I joined this campaign. When I was in 5th grade, I was not very good at studying. My friends all passed the exams but I failed. I thought I must work hard and started to give priority to my studies. Positive result started to come. In class 6, I came first in the class which me surprise that I never thought I was a bright student. I was congratulated by my friends and all the teachers on my success. My parents were more than happy. Out of all these encouragement, I kept trying my best on my studies and became successful in the same way.

In class 9, I got an opportunity to participate in the Girls Empowerment Program (GEP) organized by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN). I would like to thank my teachers from the bottom of my heart for giving me the opportunity to be a part of this campaign.

I took 5 days of self-defense training for the first time in my life. And I feel that the very training changed my life and made me confident. In fact being confident is as important to be good at studies. Though I was very good at studying, I could not speak in front of the class. I was afraid to go in front and speak. I was afraid that someone would say something. I could not put my words in front of everyone. But after I took self-defense training, I changed a lot. These days, not only I could go ahead and speak in the classroom but I could also conduct programs. And I consider myself very lucky to have such an important training in my life.

In this way, I was able to get acquainted with everyone while organizing trainings out of my knowledge that we acquired from the GEP. I also got support from my family. If I want to change the society, the country, the world, I have to start from me. As the saying goes, “One who speaks sells the flour, one who doesn’t can’t even sell rice.” We, the adolescent girls, need to raise our voices for our growth. I would like to express my heartfelt thanks to all the teachers, trainers, chairperson and general secretary of this organization and everyone who made this training possible for me. I would like to thank the entire JCYCN team for their support in bringing me to this point. Thanks!



■ The fruit of struggle is sweet

Pratima Acharya

Sometime ago, there was a village where 45 families lived. In one of those families, there was a father, mother and 3 daughters. This story is mainly related to the second daughter of the family. Her father died when she was in 5th grade. After father's death, her mother became depressed and other sisters also felt weak. They were in a critical condition. After that, situations of grief and crisis came arose in their family. Due to financial constraints in the family, the two daughters started living with their relatives for studies. The second daughter stayed with her mother and looked after the house. After 4 years, they moved from Beldiha to the farm. Living closer to relatives proved to be helpful to them. Now 3 of them live together. Eldest daughter is married and the youngest and the middle daughter are at home. Time passed as they took care of their mother while studying and working to financially support the family. One day, while studying in class 9, she got an opportunity to learn something and work in an institution. She was very happy. She told this to her friends and relatives. Everyone was happy. She felt comfortable entering the institution.



She used to be the first in poetry, singing and drama in school. She was good with her studies as well. But all night she used to worry about running the house and meeting the needs of the family and she got to work as a fellow teacher at Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN). She also gave 10 days training in her own village sharing the things she had learned before. She started doing programs in schools and other places too. In this connection, she received Rs 2,500 per month for stationery and food expenses. She would save that money and use it to run the house and support her studies. People from different places started knowing her because of her work. Like it is said that the fruits of struggle are sweet, she had been struggling from a very young age. And now the villagers and her relatives support her a lot. She dreams of becoming a good citizen and an example to others. She also wants to keep her family happy. She is currently studying as well as working as the joint secretary of Nepal's first children's club Jagriti Children's Club (JCYCN).

Actually the second daughter of the story is myself, Pratima Acharya and I very thankful to the Girls Empowerment Programme by JCYCN.

Now we are happy family and I am one of the 45 fellow teachers of Devchuli who are working with the school, ward office, Jagriti and KANALLAN to fight against violence against girls through various training, studies, and exchange of travel experiences. I feel I am a positive thinking girl and fond of poem to express myself. One of poems goes like this,

Have to work

Working in my own country

Having fun with our families.

A country devastated by an earthquake

We all have to build it together.

All the houses are in ruins

All Nepalis have cried over the death of thousands of people.

We all must unite to get rid of these obstacles

We all have to unite to eradicate the misery of our nation.

Our ancestors were great; we have to earn the same respect

Country devastated by earthquakes

We all have to build it together.

■ A new turn taken by opportunity

Rabina K.C.

I am the eldest daughter born in a simple family. My name is Rabina K.C. I am studying in class 11. I am also a teenage activist. I am also the responsible daughter and sister of the house. Both of my parents were employed and could not give us enough time because of their business. They used to work for the Nepal Police and were keep on transferring here and there. They were transferred to different districts and places like Myagdi, Pokhara and so on.

I was doing good in my studies but did not know about the outside world which had been equally important. About 3 years ago, I was in class 9, I got a great opportunity to join the “Girls Empowerment Program GEP organized by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN, as a peer educator. That opportunity brought a new turn in my life.

In order to attend the programme, form came to our school which I filled up as an interested candidate. I was more than happy when I came to know that I was selected. I used to be someone who could not express feelings in front of anyone. When I was asked to make speeches, my hands and feet would start shaking and speech would start to stutter. I was thinking that how could that shy person go to such a place and participate in the program?

When I went to the event as a peer educator, I had the opportunity to learn various topics from training and study, going for observation visits and monthly meetings. After we received physical and theoretical training on self-defense at an early stage, it helped us to know and learn how to be proud of being a daughter, that menstruation is a process that runs the world and what’s like being a teenage girl and how to be proud of being one. As it is said that the right things happen at the right time, this campaign came as an important milestone for us. In this campaign, we have been able to gain knowledge online and physically on many topics ranging from menstruation, violence in society, abuse, inequality, leadership, hygiene about menstruation, sexual and reproductive health as well as writing our success stories. I didnot limit the learnings within myself but shared with my friends in school and in the community through training and other means. I and my friends were experiencing positive changes within ourselves.

Through these activities and programmes, my confidence level has increased and now I can speak out my mind confidently in front of others while doing any work. As I have been providing different trainings to brothers and sisters in my village, the neighbors, brothers and sisters-in-law and cousins are happy and encouraging meto bring more such trainings. It brings me joy to teach others and to see them changed.

I am very happy that I am a peer educator in this Girls Empowerment Training (GEP) and I would like to express my heartfelt thanks to JCYCN family, teachers and my family from the bottom of my heart. I have become a successful adolescent girl because of the love, support and encouragement you have given me.



■ My steps against untouchability

Ranju Nepali

I am Ranju Nepali. I am studying in class 10. My house is in Devchuli 10, Prithvinagar, Nawalparasi. I study in Prithivi Secondary School. I am also a peer educator of the Girls Empowerment Program (GEP) run by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN.

There are 7 members in my family. There are 4 sisters, one brother and parents in my house. I represent the Dalit community, the so called lowest caste. My family lives in such a community where people of different castes, religions and cultures live. Despite all, we are the deprived community though we are culturally bound together. We are considered as untouchables.

Belonging to the so called lower caste and untouchable community, we are not allowed to enter the so called higher caste people. I am now 18 and I have never been to higher caste people's home in the village. Neighbors help us when we are in problems, but they don't include us in the local religious events. Living in the same village and community, it hurts when everyone else is invited except us. When there are such celebrations in our neighborhood, we close the doors and stay inside the house. I am afraid that if I step outside, something bad might happen and I might get scolded. I often think that if my family is not hurting and discriminating others why why people in the society treat us like this.

Poet Laxmi Prasad Devkota used to say that "Heart makes a man great, not the caste". This word makes my mind and soul cry. I feel bad when people discriminate on the basis of caste when we all have the same red blood. It is ridiculous that even educated people discriminate on the basis of caste.

Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) gave me a place where I managed to develop my identity. The girl who couldn't answer when someone came to my house and looked upon my caste, now I can open my mind without any fear and hesitation and discuss. I can feel that I have changed myself a lot after joining this organization. By participating in this program, I learned to be self-reliant, fearless and fight for my well-being and my rights. I will also play a significant role in removing such bad traditions, and social problems like untouchability from this society in future.

I would like to express my heartfelt gratitude to all of my family members, JCYCN, KANALLAN and my friends for their support.



■ Me and My Society

Chanchal Dumre

My name is Chanchal Dumre. I am 19 years old. Growing up in a family with a modest and low income, I used to sit quietly and not talk to anyone till 3-4 years ago. I did not participate in any program. My habit of sitting quietly and not mingling made me feel left behind.

In the mean time, I gradually moved on to social work that provided me an opportunity to work as a peer educator. Joining as a peer educator, it became very easy for me to mix with others. I got acquainted with different people and I became popular. By now, I am able to run many programs. I know the true meaning of life today.

My parents are also very happy with me. My parents are proud of me. I am trying my best in removing the misconceptions about menstruation in society. Many adolescent girls have also become aware of cybercrime. Adolescents are now able to raise their voices against child rights and child marriage. I am happy that my society is changing in the right direction. I have invested 3 years of my life to make this happen. For this achievement I am thankful to Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN), my family, school and my community.



■ My Desire and Opportunity

Chinmaya Saru

I am a teenage girl who grew up in a small family. I love to laugh, play, dance and talk. One day an opportunity to understand our goal and learn how to achieve it, came from an organization called Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN). If this opportunity would not come on time, my dream of playing volleyball would be unfulfilled. There was a teenage girls' volleyball tournament in our Devchuli ward and I was playing from the organizing team which remained the first runner up. This achievement encouraged me to continue playing.

I wouldn't be in this position where I am now if my parents hadn't helped me. Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) supported me immensely in this regard. If I hadn't had this golden opportunity, maybe I would have spent my time cooking at home. If daughters are given a chance, they can do anything. They can fight against violence, discrimination, child marriage, etc. The 3-year-old Girls Empowerment Program has taught me that I can be successful if I continue to engage in social work along with sports.



■ My Ambition is to be a Doctor

Puja Thapa Magar

My name is Puja Thapa Magar. Born in Devchuli 10, Prithvinagar, I am currently studying in class 10 at Shree Prithvi Secondary School.

Three years ago when I was studying in class 8, I failed in the third exam in science because of a change in subject teacher. This really affected my studies. From then on, my teachers began to pay less attention on me. Their discouraging words hurt me a lot. I reacted positively and started to give more time on my readings. In fact, I wanted to become something. I easily passed the subjects in which I was weak and gradual success in my study boost up my self confidence. I was in class 9, Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) sent some forms to join the Girls Empowerment Programme (GEP) as peer educator. As this programme for girls, I filled out the form and got selected.

Joining the programme, I had the opportunity to gain knowledge on many topics through the self-defense training, leadership development training, understanding menstruation training, conflict management training and so on. Adolescent girls like me from other schools have also come to learn something from this programme. It was because of these trainings and empowerment programmes I gained self confidence and started to move forward in other programs such as quiz contest, running and other sports. This programme supported not only the extra activities curricular but also supported me in my studies. Coming to the grade ten, I concentrated more on the studies rather than the GEP activities as it was the final year of the high school. I wanted to score A plus in my final examinations. I passed SEE (Secondary Education Examination) with good score and now I am studying science in class 11 in the same school with the ambition to be a doctor. Being doctor, I will serve the people running a small hospital. Thanks to this campaign that has inspired me to become a doctor and be more involved in activism.



■ Girls' Football Campaign and Girls Empowerment

Rejina Gharti Magar

I am the eldest daughter of an ordinary tribal family. When I was 6, my mother, a person who is the most important to a child in the entire world, passed away and I was deprived of my mother's love and affection in my entire childhood.

In the absence of my mom, I had to endure gender discrimination from the family and the community as a girl child. I didn't understand at that time but now I can recall the situation which definitely was discriminatory. In this way from my early age, I faced the financial problems and gender discrimination in the family. In this situation, I began to keep myself busy in my studies and extracurricular activities. I became one of the members of the local child club in the village.

While I was studying in class 9, I had a great opportunity to be involved as a peer educator in the Girls Empowerment Program (GEP) organized by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN. This opportunity turned out to be a turning point in my life. While working on the Girls Empowerment Program (GEP), I succeeded in becoming the Chairperson of Ward Child Network of Devchuli Ward No. 17. As I saw and understood the social environment very closely, I began to raise my voice against social evils and gender discrimination through sharing my knowledge that I gained in the programme. . In order to change the social perception on the girls, I became the catalyst for a new beginning by organizing a girls' football competition through a ward-led children's network. Girls empowerment through the sports has been a successful initiative.

In order to prove that girls can advance the world of sports like boys, and also for my personal interest in football, I decided to start "the city level inter-school girls football tournament" for which I joined hands with many for help. This initiative made me develop the skill how to ask for financial support and advocate for the rights of the girls. Like it's said "It's harder to wake up a person who pretends to be sleeping than a person who is actually asleep", it was sad that rich and educated people were not interested in my girls' football campaign. I made that rejection into my source of energy and kept moving forward. As a result of this, other organizations also started to include girls' football while organizing children's football. Because of the success of the sport campaign, the position of the girls improved in the society. In the course of time, Barchuli Secondary School girl's football team managed to win district level football competition under my leadership. At the same time, we also won the state level football by representing the city and district with many supportive hands. We played in the national level also and managed to reach the quarter and semifinals in our first attempt.

In this way, my suffering from an early age of 6 came to an end. Girls's football became the one of the major instruments of the campaign against gender inequality. . We girls have proved in the society that we can empower ourselves if we get the favourable environment. Now many of the girls are constantly campaigning for their goals like boys. With my entrance to Nepal's first children's club Jagriti Children's Club and the participation in different national and international programmes for children's rights in general and girls' rights in particular, I have turned to be empowered girl and a campaigner for our own rights.



■ The change in me

Rita Rai

I'm Rita Rai from a middle class family. My house is in a remote ward of Devchuli, Devchuli-6, and Kumsot. I have 5 members in my family. I am a child of Prem Maya and Dal Bahadur Rai. My childhood was spent in the village. Since there was no school after the 6th standard near my house, I had to be far away from my family for my further study.

In those days, I used to have trouble talking to many others and participating in extracurricular activities. I didn't even know how to talk to teachers until the 8th grade. I was very shy in nature. I couldn't even tell my problems. But in the 9th grade, I got a golden opportunity to join the Girls Empowerment Programme (GEP) run by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) through my school. .

A lot has changed in my life since I started the GEP and changes are there in family too. Participating in the program, I have got opportunities to learn many things that helped me to change my life. I now can run the training myself to cater the knowledge that acquired in the programmes.

The training I took was especially needed for the municipal level child's club network. In these training sessions, we learned about conflict and violence, life skills, leadership development, child rights, self-protection, online safety, sexual and reproductive health as well as how to conduct programs, how to facilitate, and what preparations are required to participate in programs at school and elsewhere. I became confident enough to speak in front of others, run various programs, participate in various activities, my studies also improved a lot and now I'm able to teach what I have learned among my friends and younger sisters. I also learned behaviours how to treat elderly people and younger than myself. Today, I am able to talk about violence against women and adolescent girls in the society and explain it to everyone. My family has also started supporting my campaign. After participating in this campaign, this organization has been a guardian to me in every field. For this reason, I would like to express my gratitude to JCYCN and KANALLAN.



■ Those Seven Days in My Life

Ritika Pokhrel

I am a daughter of the middle class family. My father and mother work in the Chaudhary Udyog village nearby. From a very young age, I was afraid to speak and hesitant to do anything. Even when my friends participated in many programs, I did not think that I could do it and as a result I used to refuse to participate.

One day I found out at the school that the girls were being selected for the Girls Empowerment Program (GEP) run by Jagriti Child Youth Concern Nepal (JCYCN) for which I filled up the form. I got selected. Now I feel like I finally got to know myself after participating in this campaign. The changes within me were possible because of the various programs conducted in the programme and credit goes to the school, parents, Jagriti family and Sabita Didi whom we love and is like a parent to us.

Here, I'm mentioning the important changes that have taken place since I started the campaign. Like all children, I also woke up to the rays of the morning sun. That day I woke up enjoying a golden morning at my mama's house. I rolled my eyes and went to the toilet. When I sat down on the seat and looked down, I saw big red spots and blinked my eyes again and I realized that I had my first period (menstruation). I quickly ran to my mother to tell but she asked me to go back to the toilet to hide myself there for a while. She locked both my brothers in one room and locked me in another. Mother rode on my aunt's scooter. She stopped in front of another aunt's house and hid me in that house for 7 days even when I was refusing to stay there. My mother was carrying the tradition that in the first menstruation, I was not supposed to see my brothers. From second time I was allowed to be at home and keep separate for first four days.

In those painful seven days, I kept on repeating in my mind that I must change this tradition which had no scientific base. I am determined to start from my family itself.

During my menstruation, I used to sit in a corner of the house. I broke the silence on the menstruation taboo, talking to my mother and demonstrating practically. During the lockdown, my mother and I went to bring flowers plants to plant in front of our house. Being the second day of the menstruation, my mother refused to plant the flowers guided by the belief that plant won't be good if the plant is planted during the menstruation period. I was very upset by what my mother said. To change this misconception I suggested we both would pick a corner and plant the flowers. A few weeks later, the flower I planted died, but the flower my mother planted blossomed. I told this to my mother and by giving a similar example; I have earned my freedom in my house. I started putting tikas during festivals even when I'm in menstruation period. The GEP inspired me to be bold and change oneself and community perception as a whole. I am currently working as a peer educator and have succeeded in establishing an identity in the school and in the community.

It is because of my involvement in the GEP run by JCYCN made me able to speak, listen, advocate and take a lead for the change.



■ Golden Dream for My Future

Sabina Sharma

My name is Sabina Sharma. My house is in Devchuli Municipality Ward no. 5, Kadampur. I am a peer educator for the Girls Empowerment Program (GEP) run by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN.

I come from an ordinary family. From the day I joined this organization, I started dreaming for my golden future. Born and raised in an ordinary family, this organization has taken me much further. I have changed a lot now comparing to the previous days. I am now able to analyze things like what is good, what is bad, what is a crime, our rights inside and outside of the house? I have learned how to fulfill my duties and responsibilities.

Today, I am not afraid of anyone. I am determined to move forward in life by embracing the truth. Today, I am able to fight for my rights by myself. I can present my talent in front of the people without any hesitation. So far I have successfully organized various assemblies and training to eradicate the social evils including child marriage from my village and society. I wish this organization may grow and develop many children like me and help them build a bright future. I am more capable now than ever before.



■ Social Evils and the Sufferings of a Daughter

Sangam Bhusal

My name is Sangam Bhusal studying in class 12. The main reason behind I am here here today, is the inspiration and love of my parents and the trainings provided by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN). I had the opportunity to learn a lot.

I am the second child, born in a middle-class family. I had my first menstrual period when I was in the 6th grade. At that time I was very scared and needed emotional support but I was forced to isolate myself because of the social taboo that brothers are not supposed to be seen in one's first menstrual. I was kept in the house of an old woman far from my home. I was in a closed room without sunlight. According to tradition, you should not see the rays of the sun when you are menstruating for the first time.

As soon as I gave my SEE, I came to know about the program of Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN. I filled out a form to participate in it and got selected to be its part. Joining Girls Empowerment Programme (GEP), I got various opportunities to takepart in trainings and campaigns. From the trainings, I learned about empowerment, menstruation, self-defense, leadership of the adolescent girls.

As a change in my family, the tradition of isolating during menstruation has stopped in my house. I along with my friends are trying to stop child marriage in our village providing trainings at community and school. My learnings in the GEP that I have been applying in the trainings are working well as many girls have changed their way of thinking. My parents feel pride because of my work in the community. I feel proud to say that I am a capable daughter.



■ Happiness in a small family

Sarita Rana

I was born in a small and middle class happy family. My house is at Devchuli-9, Bishaltar. At the same time, I am a peer educator for the Girls Empowerment Program (GEP) run by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN.

About two years ago, while I was studying in the classroom, my school teacher Sita Ma'am informed us about the form related to the Girls Empowerment Programme (GEP) by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN). I became interested to join the programme and I filled up the form. Fortunately I was selected and got chance to participate in different programmes and activities. For first time I joined in a five days training. It was a girls empowerment training where I learnt about self-defense techniques. Then I got the opportunity to take personality development training. This training changed my life a lot. The first change was that I started to talk in front of others which not possible before this training. I didn't speak much in my class and couldn't share what I knew with others. But after taking this training, I got the opportunity to participate in various school activities. One day I took part in an oratory competition at school. I had already learned about the subject from the training provided by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) which made it easier for me to understand the subject and speak about it. I stood first in the competition. It was the happiest moment for me. It was a happy day for me as I had never participated in any program before and now I had won the first prize in the competition.

Gradually I started to give trainings and organize programmes at schools and at community. Because of my efforts I brought some changes within my family. I got a lot of opportunities when I was involved in this municipal child club network empowerment campaign. I would like to thank my school teacher Sita Ma'am, my family and other supportive friends as well as people of this organization for bringing this opportunity in my life. This campaign has brought happiness to my family and has inspired me to contribute for social change.



■ Development of Self-Confidence

Shraddha Aryal

I grew up in a patriarchal society. In our society, it is considered a curse to be born as a daughter. Despite the adverse social value, I got encouraging environment in family as it was an supportive educative family. There was no discrimination between daughter and son in my family. I am the first child of the family. From my early age, I developed that a daughter can change society and can be the pillar of the family, society and nation. I used to join the children's club and talk about the rights of children and adolescents. Meanwhile, I had the opportunity to participate in training conducted by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN. Participating in the campaign, I got ample of opportunities to takepart many different trainings. For example, I had the opportunity to participate in self-defense, leadership development, team building, facilitation skills and other necessary training. I also had the opportunity to go to my ward and school to teach the things I learned in these training sessions. I have come to realize today that before the training, my voice was confined to my home, family and the school clubs where I was studying, but now the voice of change in my thinking is heard among the people's representatives, parliamentarians, ministers and other district and international people.



My confidence has developed as I continue to engage in this campaign and engage in various training sessions. Walking on this path, I feel that I have been able to face other challenges in life. I also had the opportunity to work as the secretary of Nepal's first children's club, Jagriti Children's Club for two-year tenure. It is a great honor to see children being encouraged by my example in the community. Our society hates having a daughter and this campaign have inspired me that we can make this society accept that sons and daughters are equal by doing good deeds, empowering the daughters.

Capable Daughter

Given an opportunity, daughter become capable,

Fearless and can reach the top of Mt. Everest doing good deeds.

If you give her a chance that her brothers have,

She will serve the country serving the society.

She will only get behind if she doesn't get opportunities.

The development of the city is not only to make roads,

Enabling the girl child is also the part of development.

Developing a consciousness within ourselves
The girl grows up and becomes a mother tomorrow
She would definitely say her children they should be capable.
She will be able to fill her child's stomach.
She can make improvements in the family.
A society that abandons embryos after gender identity
Now they plan giving birth to a daughter
Doctors, pilots, lawyers are also our daughters
We advocate for those who have been wronged
We are advocating for the empowerment of daughters.

■ The joy of learning and teaching

Srijana Aryal

I am an adolescent girl born in a middle class ordinary family. My name is Srijana Aryal. I am a girls' rights activist. While studying in class 9 about 3 years ago, I had the great opportunity to join the Girls Empowerment Program (GEP) organized by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN as a peer educator. This opportunity became a turning point in my life. I could not openly express my thoughts to anyone before. If I had to go to the front stage and hold the mic and say something, my legs used to tremble with fear. But with the help of the trainings that I got in the programme, I gradually began to overcome my weaknesses. After taking part in this campaign, I have overcome my fears and now I go to my school and teach my brothers and sisters what I have learned.

It brings me a lot of joy to teach my learnings to my friends and younger brothers and sisters in school as a peer educator. When I see sisters who used to be ashamed to ask for pads during their menstruation now come to me and ask for pads without any hesitation. It makes me feel very happy to see this change in them. We are making girl-friendly school. Nowadays, municipal child club network participate in extracurricular activities in schools and school programs are also conducted in girls-friendly manner. If we all work together to build the infrastructure needed to build a safe and clean school, the violence, abuse and exploitation of adolescent girls will surely come to an end.

The school teachers are also very happy to see the change in me and sisters (girls younger than me). In the same way, all my family members are very proud of my progress and my work. I have been able to put our issues before our people's representatives. I participated in the memorandum handover programme in Pokhara, the provincial capital. We met provincial ministers and Assembly Members there. These participation was really motivating for me to continue my involvement in campaigns like GEP. I feel very happy that I get to learn and teach others.



■ When I failed for a month

Sumina Kumal

After my SEE I best used my 3 months studying computer. I was very happy that I was going to college completing the highschool.

The scheduled result day arrived. I was very nervous as well as eager to hear the results. I was also anxious thinking about my further study. I had the fear that I will be separated from my friends circle. I had the confidence that I would secure A-grade. But SEE is like crossing an iron gate and your papers are checked by unknown teachers. I had even heard that some teachers check your papers while they are drunk and mess up your result. I did not have a mobile phone then. Only my father had a mobile phone in my family which had only 30 rupees mobile balance that day. I spent 30 rupees taking updates on the result publication. Finally I got the information that the results would not be public on the scheduled day.

Postponing of the result made me more anxious and fear started in me that I might be failed in the examination. However, the result day came. My sister called me the news that result was published and she would check if I give her my symbol number along with my date of birth. I overwhelmed when I got the information that I secured A-grade as per my expectation. I screamed with excitement.

I had to tell my good news to all my friends in the computer class the next day. My happiness and excitement shattered when I saw the result sheet. I was failed in favourite subject mathematics which made me upset and cry. I asked myself, “How did I fail after trying so hard?”

I did not tell this to my family. How could I say I was fail in a subject after I told them that I nailed every exam? I went to school the next day and told everything to my Principal. Principal Sir was stunned. He advised me to do re-totaling of my paper. I cried a lot that night . There was also anger over how could they (examiner) be so careless to check our answer sheet. The exam results were so shocking to many students that they might take fatal decision of taking own life.

I told my mother about the right thing of my exam at home who shared with my father. Believing not on the published result my family and school family decided to go to Kathmandu for re totaling of the given marks in my answer sheet. Though it was financially expensive joiny from village and Kathmandu, it gave me good news that it was an error from their side and I was passed. My score again turned to be A for which I got congratulations by all.

Actually, I failed SEE in mathematics for a month. It made me think that this kind hasty results must have been troubleming many students and there must be correction in the system. Sometimes I filled with anger.



Meanwhile, I had joined the Girls Empowerment Programme (GEP) run by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN). Joining this programme, I got opportunities to take part in the training and campaigns which made me confident and able to ask questions about my own problems, endure pain and be patient. I had opportunity not only to learn but also to teach on various issues including protection of the rights of girls and adolescents. My active participation in each programme had empowered me and made me capable of contributing to empower others.

Teachers' advice and suggestions, my father's encouragement, support and my mother's love taught me that we should not overreact or freak out in times of crisis.

I am a daughter raised in an ordinary family. I who was limited to general reading and book knowledge, got the opportunity to be a peer educator for this GEP with the support of my school and family. The first day of the campaign was a very happy moment for me. All the new friends, new places made me feel why I even come here, but that day is an important day of my life, which is why today I am able to put my arguments so openly. Even though I had full support from my family, the neighbors say daughters are supposed to do household chores and not step out of the house. They used to say these things to my family and speak against this campaign too. Hearing all this I got more energy to prove that I can do something being a daughter. I got the opportunity to give training not only in the school in my own municipality but also in other municipalities. On the day of International Girls' Day, I got the opportunity to participate in a live program on Kwasoti Madhyabindu Radio as the voice of municipal child club network. That voice of mine was broadcasted live on radio and social media. Everyone started praising me and even those who spoke against me started saying that this campaign was really good. I was overjoyed to hear that.

Now the goal of my life is to be an exemplary adolescent girl. My goal is to become an engineer so that I can challenge the traditional thinking that girls are weak. I want to prove if the environment is given, girls can do everything that boys can do. I would like to thank my family, local governments and organizations who have shown me the way to move forward, and have always encouraged me to work hard to achieve the goal.

■ Support and success in the midst of opposition

Swastika Bhandari

I am a teenage girl living in an ordinary family, studying with my brother and grandmother. I am currently studying in class 11. I have been separated from my mother since I was a one year old baby. Even though I was not with my mother, my dear grandmother was taking good care of me and supporting for my studies. But in our society, no matter how much you are loved at home, if you are not with your parents, you will have to listen to different things. I had to listen to a lot of things like back biting, gender discrimination and various other forms of discrimination. This used to make me upset and cry. But my grandmother was always kind to me encouraging to ignore such things and reminded me that I should continue my studies.

One day, when I was in 9th grade, my teachers suggested to participate in Girls Empowerment Programme (GEP) run by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN). I was curious on it and felt that I should join. The next day Sabita Didi came to the school and talked to me, gave me some information about this programme and on Saturday she came home and talked to my grandmother and also asked permission to involve me in this training. It was the rainy season. Joining the programme, I was able to participate in a 5 day training. There were a lot of awareness sessions on facilitation, menstruation and violence against women in society and gender based violence. I have been teaching others what I had learned from this programme for about a year and a half. We run training sessions in schools and communities to share knowledge of good things to younger brothers and sisters.

I learned about menstruation, gender discrimination, facilitation, skills in society, how to aware the adolescents, how to be benefited from the Internet, sexual and reproductive health, success, life skills and many things from this programme. This programme has led me to a better path. As I was active in this training in my society, my grandmother and my teachers were very happy on my deeds.

In our society, a daughter without a mother has to listen to a lot of bad things. I couldn't say anything when I used to hear those things myself. Now I'm able to give 10 days of training to brothers and sisters of my village in the morning- evening without disturbing their studies. Many aunties and uncles from my society are encouraging while I give this training to my own siblings as well. They tell me I should keep giving similar training in their village and spread awareness among the children. They tell me to continue doing this work as well as focus on my studies. I am thankful to JCYCN that has helped me in many things through this Girls Empowerment Trainings and has taught me many things in my life. Thank you.



■ Me and my little change

Tulsa Gharti

A few years ago, when I menstruated for the first time at school, my mother asked me to hide myself. It was the harmful tradition that one should not see the rays of sun and own brothers during the first menstruation. I was not ready to hide myself as my exams were approaching. I told my mom that I had to continue my school and prepare my examination. But my mother was strict and asked me not to be too stubborn and go for hiding. Debate went for hours and finally I got successes to convince my mother. She agreed with me and let me stay at home. I was very happy though I was not allowed to go to the place of worship and the kitchen for those 7-8 days. It was the matter of satisfaction that something has changed within my family. Not everything can be changed at once, but small changes can bring about very big changes. This change was possible because of the Girls Empowerment Programme (GEP) run by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) where I got practical knowledge of menstruation and so many other social issues including child marriage. Programme made me able to distinguish between right and wrong. Not only that I have become a social activist for the rights of the adolescent girls. I have started teaching what I have learned to other brothers and sisters and friends like me. Time has changed me. The various opportunities provided by Jagriti have boosted my self-confidence. Positive thinking has developed. I have been able to move forward as a capable daughter to change society.



■ Opportunity to gain knowledge

Deepa B.K.

I am Deepa B.K, a resident of Devchuli Municipality Ward no. 8, Aaptari. I am one of the peer educators of Girl Empowerment Program (GEP) run by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) . Here, I would like to share my experiences before and after join the GEP.

Joining the programme, I got various opportunities like trainings and campaigns to take part. Before being a part of this training, I had no knowledge about self-confidence and self-defense. It is normal to participate in any program but I was a little behind in presenting my arguments with confidence and fearlessness in any program but after becoming a peer educator of this program I become more confident. I got trainings on self-defense, sustainable development, conflict, violence, writing success stories, why empowerment is needed, and many more. After participating in all these training sessions, I not only limited the skills and knowledge within myself but also imparted it to my family, neighbors and other school friends.

While educating others, I learnt the practical skills to deal with difficulties and find solution. Through knowledge sharing sessions, I was able to teach homemade sanitary pad making skills to two mothers' groups. I was able to make my parents happy with my work. I feel proud that some years ago nobody knew me in my own village, but today everyone greets me when they see me. Everyone is very happy with me and my work. Now my goal is to improve my family's financial situation. It would bring me a lot of joy if I could help my father to some extent. Thus I am determined and working hard in my studies to keep my parents happy. The opportunity provided by Jagriti has made me and placed me where I am right now. One of most important learning so far is that girls can do everything if they are given opportunities.



■ Adolescent Girl Empowerment Program and Me

Niruta Khatri

It's almost the end of our Girls Empowerment Program (GEP) which was conducted in Devchuli Municipality by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) from 2018 BS. At the end of the project and as a peer educators, we were asked to write success stories about our experiences and I am writing it now .

The purpose of my involvement in this program as a peer educator was to end gender discrimination in the society. The idea of gender discrimination flashed through my mind when I saw and felt my friend's brother's behavior towards her when I was a little kid. While my friend and I were playing, her brother would call her to wash his tea cups and I wondered why? Why did her brother ask his sister to wash the dishes? Why himself could not wash or clean? At that moment, I used to get angry with her brother as I didn't get to play with my friend. Gradually I realized that we are living in the patriarchal society where male domination over the female is normal. Everywhere from politics to the social field I could see the male dominations. Then I figured out what is right and what is wrong. Only men are considered to have the ability to lead but as I grew up, my family raised me to believe I could and should do anything like everyone else. This made me aware of the difference between men and women in the society and this made me think that women should also take the lead and my interest in leadership learning began to grow in the children's club. My journey as a child rights activist started at the age of 13 from the village children's club called Hariyali Children's Club. Similarly I got opportunity to participate in various programs and trainings under Girls Empowerment Programme (GEP) as a peer educator.

We handed over a letter of attention to the child-friendly Devchuli Municipality Chief Purna Kumar Shrestha in 2076 BS demanding a juvenile resource center. In January 2020, I had the opportunity to take part in Generation Equality National Youth Conference, which was attended by participants from all 77 districts. In that program, issues related to violence against women were discussed. The participants were of different genres and abilities, which gave us the opportunity to learn about the problems in different areas and environments. That program helped me to broaden my horizons as well as my ability to communicate. Shortly afterwards, on January 27, 2020, I had the opportunity to give an interview to the President of Child Nepal in the program called "Sakhhin Chhori". There I talked about my work as a child and adolescent rights activist.

Under the exposure visits programmes, we had the opportunity to interact with various stakeholders of Gandaki province at Pokhara which lasted from 2076-01-27 to 2076-01-29. Among the people we met were Social Development Minister Naradevi Pun Magar, Deputy Speaker Srijana Sharma, Tourism and Environment Development Minister Bikash Lamsal and Gandaki Chief Minister Prithvi Subba Gurung.



At the same time, I and other adolescent friends of the GEP submitted a letter to the Chief Minister urging him to make Gandaki a child-friendly and adolescent girls-friendly province as soon as possible. In 2020, I received the National Volunteer Award for my work in the field of adolescents and children. That award made me feel happy, excited and even more responsible.

On 2077-05-29, we, three different generations working in the field of children, first generation state assembly member, Vishnu Lamichhane, second generation, journalist Birdie Giri and third generation, I, Niruta Khatri interacted in the changed environment in the field of children yesterday and today on Radio Kawasoti and Darpan FM.

Similarly, my teenage empowerment program fellows along with Priya *Bahini*, Regina Gharti Magar and I had a discussion on the role of adolescents in reducing violence against women in a FM program called Law and Justice. Advocate Bhupendra Khanal was the moderator of the show.

The GEP encouraged me and helped me develop leadership as well as personality. The event made me feel more empowered to build a network with teenage friends like me who are willing and eager to end gender discrimination in society.

After participating in this program, I felt that the public sentiment that 'leadership and politics are for men, has changed and more girls' participation in leadership and sports programs is seen in our Devchuli municipality nowadays. Similarly, the general perception on menstruation as a curse is also gradually changing.

I would like to thank JCYCN, KANALLAN team, representatives of our Devchuli Municipality, schools from the bottom of my heart for organizing this event and for showing the way for many adolescent girls like me and our families for having faith in us and letting us work outside.

I am pretty confident that if such Girls Empowerment programs are conducted in different parts of Nepal like in Devchuli Municipality, they can help to end discrimination from the society. As a peer educator for the 3 years, I learned that this peer-to-peer practice helps the new generation to pass the knowledge to each other and understand different perspectives in the community.

■ Opportunity brought success after

Prabha Wagle

My name is Prabha Wagle from Devchuli 13, Daldale. Born in an ordinary family, I used to go to school and do my homework in a normal way. In class 9, I got an opportunity to participate in the training under the Girls Empowerment Programme (GEP) run by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN. I, who couldn't put my thoughts in front of my teachers, after taking self-defense training, leadership development, child rights, girl's rights, various menstrual trainings, I was able to go to schools, toll and clubs and teach everything I learned.

I still didn't know how to talk openly about menstruation, but after the training, I got skills to share my knowledge. So far I have trained many friends from school and community to make sanitary pads from homemade clothes. This initiative was given such an importance that the training was shown in television too. Participation in this kind of trainings and workshops helped me to improve my studies also.

Now I can conduct the trainings based on my learning. I can express what I feel in front of others, to distinguish right from wrong and avoid violence. I am currently studying Plant Science. I would like to express my heartfelt thanks to JCYCN and KANALLAN for providing all these training sessions that empowered me.



■ My society and me

Sapana Poudel

Why does our community people who worships daughters as goddess Laxmi failed to realize that daughters are the future of the nation too? Is it a sin to be born as a daughter? Why can't we live our lives in our own happiness? I am from a small family where 2 daughters were born already and I was born as a third daughter where my parents gave birth to me in the hope of having a son. I grew up with time. I was involved in a children's club from an early age and used to participate in various programs and I was never told not to go somewhere by my family. I have always had the support from my family. Walking in children's clubs from an early age, I have participated in many training sessions too.

In the meantime I got an opportunity to participate as a peer educator in Girls Empowerment training organized by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN in our municipality. I participated first the self-defense training under this program. It was of 5 days of training that taught us the technique on self defence. Although I was involved in many trainings before, I found it different from other trainings. It has been practice.

Through the empowerment program, changes have come within me. A teenage girl from a small village like me was given the opportunity to go to a program called "Sakchhin Chhori", a television programme for the interview along with renowned women rights activist Bandana Rana. Short acquaintance with Mrs. Rana, I got inspiration to go to the field of journalism and I am now determined to be. I have started to write the articles and so far I have completed the three.

Under the empowerment program, we got opportunity to go to our municipality as a friend of the adolescent peer educators and submit a letter drawing attention to budget allocation in the adolescent sector. I also had the opportunity to provide training not only in my own municipality but also in neighboring municipalities.

Many of my well wishers had the fear that I would ruin my studies if I engaged much in the community work under the empowerment programme. Now everyone has the answer and answer is my academic performance as well as my work in the social field. It happened only because of the support from my family and teachers. If they wouldn't support me, I couldn't have come this far.

We participated in many training sessions under this program and learned many new things. Not only have I changed myself but I contributed to change my family, friends and society also. Through this program, I received training such as self-defense, trainer training, violence and abuse, menstrual training, good touch and bad touch, good writing. I participated in many events too.



One of the new aspects of this program was that I had to go to go our home, community and school to teach what we learnt in the programmes. It was difficult at the beginning to teach others but gradually I became used to. After participating in our programs, I saw the positive changes in many adolescent girls. All of them have become smart and confident to speak in front of others. Girls, who were ashamed of even saying menstruation, are now able to talk about menstruation in front of their friends and brothers.

I don't think there's anything more proud for an adolescent girl like me than to be known as a peer educator in the community. It's a pleasure to be a new, change-seeking adolescent girl in front of everyone today. JCYCN and KANALLAN have shown us the way and made it possible for us to make a difference in the society. We girls are thankful to you.

■ The dream of becoming a competent engineer

Sushma Pokhrel

I am a daughter raised in an ordinary family. In the time of limiting myself in the book knowledge, I got the opportunity to be a peer educator for this Girls Empowerment Program (GEP) run by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) with support of my school and family. The first day experience of the program was not very encouraging. Seeing the new place and new friends made me confused and felt why I was there. However, it was an important turning point of my life. Actually my journey of change began from that very day. Once I a shy girl have changed to be a confident peer educator for the girls' rights. Even though I had full support from home to join the campaign, our neighbors had always to say that girls were not supposed to do all these things as they were to made ready for household work too. They used to say these things in front of my family and speak out against this campaign. After hearing that, instead of being discouraged, I developed energy within to prove that I can be something as a daughter.

As the part of the campaign, I got the opportunity to train not only in the school and my own municipality but also in other municipalities. On the occasion of International Girls' Day, I got the opportunity to be a speaker in a live program on the voice of adolescent girls at Kawasoti Midpoint Radio. My voice was broadcast live on radio and social media. Everyone started praising me and even those who spoke against me started saying that this campaign was really good. My happiness knew no bounds.

Now the goal of my life is to become an exemplary girl. I have carried the goal and dream of becoming an engineer so that I can prove my villagers who think daughter cannot become an engineer, wrong. The 3-year girl's empowerment program has given me inspiration to dream and move forward. It has inspired the girls of the country and abroad to become capable daughters. Such campaigns should be carried out by the local level governments in the every corner of the country. I will carry out such a campaign along with my dream of becoming an engineer.



■ Changes in me

Santoshi Bhurtel

My name is Santoshi Bhurtel and I am studying in class 10 in Janajyoti Namuna Secondary School. My house is in good condition and everyone understands to each other. The Girls Empowerment Program (GEP) has started in our town and programs have been conducted by older sisters before us and I was very happy to participate in it.

After participating in the campaign, I got opportunity to participate in various trainings, which helped me to improve my personal abilities. I understand that it will only be better if we can move forward by believing in ourselves and accordingly we should also focus on programs targeted at adolescent girls.

The program was for a municipal level child's club network like us, the training that was given there and the topics were something we have never heard or seen before. We were in a condition where we can't even set a goal in our life, such programs have helped us to set goals of the life. All these activities have helped me to balance the school studies and the campaign as well as family. It was very difficult for me at the beginning of the training but after going to that training I found many teenage friends like me. It was very easy for me to speak. There were many other training sessions in that program. I went to new places and got training with new people. I taught everything I learned from these training sessions to my school and community friends. Girls Empowerment training also changed me a lot. My confidence and self-esteem has also increased.

As a peer educator, I am known to the people at ward, town and even in college. My learning is that if the girls get the opportunity in society, they can do anything that boys can do, just we need the supportive environment and cooperation by the family and community.



■ Capacity enhanced by opportunity

Nisha Sunar

My name is Nisha Sunar and I come from Devchuli-13, Devchuli. I am a peer educator of the Girls Empowerment Program (GEP) run by Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) and KANALLAN. I am 18 year old girl from a middle class family who grew up in a Dalit community. Being the first child in the family, the entire responsibility was on my shoulders. My parents had high hopes and expectations from me.

I have never been able to tell anyone what was in my mind or share my problems before. And after participating in the Girls Empowerment Program (GEP), I gained self-confidence to speak in front of others and do something in my life. I had just graduated from Plus 2 and started studying for graduation. Due to my keen interest in reading, my studies were good in class.

One day, while returning home from college, my cell phone started to ring. The call was from an unknown number. At first I was afraid to pick up the phone. After a while, I picked up the phone and said hello. The answer came from the other side, “Is Nisha speaking?” “You had filled out a peer educator form last week. Your name has been chosen. You have to attend school tomorrow.” After hearing the short message I filled with joy and came out from my mouth “Yes”. My happiness and joy knew no bounds. I felt like my life had taken a new turn and I had a new sense of responsibility.

I have been able to win the trust of fellow teachers and peers, that has made easier and simpler to run various programs with their help and support. This is how I became self-reliant and fearless through this program. I would like to express my heartfelt thanks to my parents, school teachers, Jagriti Child and Youth Concern Nepal (JCYCN) for this great opportunity to join GEP.











■ 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 ।



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 ।



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।



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 ।

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 गर्थे तर मलाई कहिले पनि घरबाट त्यहाँ नजाउँ, नहिड भनेर भन्नु भएन । परिवारको साथ र सहयोग मलाई सधैँ 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 बुझाउन 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 भन्थे आज म जहाँ छु, मेरो परिवारको, शिक्षकको साथ र सहयोग पाएकी छु । यदि मैले उहाँहरूको साथ नपाएको भए 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 हुन्थे ।

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 गर्थे । 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 ।



■ 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 ।



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 । लगतै 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 ।

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 सम्मिलन 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 सक्छन् 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 विकाश 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 ।



■ 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), आत्मरक्षागर्ने 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 ।



■ 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 ।



■ 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 हुँदा 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 सक्दिनथे। 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 अबै 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 अबै 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।



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 ।

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



■ 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 ।



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 ।

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

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।



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 बोल्ल र छोरीका नकारात्मक भोगाइहरूलाई सकारात्मक दिशा तर्फ अगाडि बढाउन पाउँदा आफूलाई सक्षम छोरी भएको महसुस गर्न पाएकी 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 ।



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 आतिसै आँखा मिचि हेरे र मलाई थाहा भयो कि मेरो पहिलो महिनावारी भयो भनेर। अति आतिसै 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।



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 ।

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 नबुभ्दिदा 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 ।

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 ।



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 ।



■ 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 ।



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 देख्नु 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 ।



■ 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 अबै 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।

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 ।

■ 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, उ 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 ।

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 !



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 भर्छौं। 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 सुरुवाति 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।



■ 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 ।



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 ।

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 नेपाल 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



■ 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 ।



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। अब मै 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।



■ 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 ।



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 ।

अवसर र सफलता

सरला तिवारी

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

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 भनाइ 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



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 ।

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, छुवाछुत, 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 कपिलवस्तुका किशोरीहरूसँग सिकाई आदानप्रदानको लागि समेत अवसर मिल्यो।



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 ।

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 । सधै भै 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 भै 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 आफैलाई 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 सधै ? 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 भनौं त्यस तालिम पछि हामी सबै फिल्डमा तालिम चलाउन सक्ने हुने भयौं । अब विद्यालय, समुदायका किशोरीहरूलाई सिकाउनु पर्ने थियो । आफूले सिकेका कुराहरू अरुलाई सिकाउन सजिलो चाहि 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, नटेर्ने, समयको व्यवस्थापन नहुने र कुनै ठाउँमा त जम्मा नै नभैदिने भएर निकै गाह्रो भयो । तर पनि हामीले हिम्मत हारेनौं 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 पल पनि कार्यक्रम चलाए । यसै क्रममा मैले पछिल्ला दिनहरूमा आफ्नो कलेजको कार्यक्रम पनि सञ्चालन गर्ने अवसर पाए । विस्तारै सहज हुन थाल्यो ।

एउटा किशोरी भएर अझ भनौं 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 आफैमा 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



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 ।

राजनीति प्रति किशोरी अभियान्ताको अनुभव

लक्ष्मी चापागाईं

मेरो नाम लक्ष्मी चापागाईं हो । म देवचुली नगरपालिका ५ नवलपुरमा बसोबास गर्दै आएकी 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, सक्छिन 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 ।



■ 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 लिने 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 ।



■ 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 ।



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 ?

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 ।



■ 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 । अबै 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 ।



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 राम्राराम्रा 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।

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 ।



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 ।

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 थिइन 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 थिई । आफ्नो कुरा मज्जाले भन्न सकिदिन थिई । 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 थिईन । 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

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 !

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 ।



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

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

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 ढुंगाना
 - 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

शुभकामना मन्तव्य-कार्यकारी निर्देशक



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

पत्र संख्या :
बलानी नं. :

मिति - २०७३ वैशाख ३


शुभकामना मन्तव्य

सैद्धांतिक विभेद मानव समाजमा जवर्जस्ती रोपिएको 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 व्यावसायिक क्षेत्रमा सफल नेतृत्व गरिरहेका छन्। यस्ता 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 क्यानानालले सन्चालन 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 गर्न सक्ने समृद्धि र सुखको सम्भावनाहरूलाई देखाउँदछ। यी कथाहरूले अन्य धेरै किशोरीहरूका लागि आत्मनिश्वास बढाउन र स्थानीय पहलहरू गर्न प्रेरित गर्दछ।

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

धन्यवाद !



मिनसुराज 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



प.सं. २०७७/७८
च.नं.:

देवचुली नगरपालिका

०७८-२७२३९६

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

प्रगतिनगर, नवलपरासी (अर्घाखाँडा संस्ता पूर्व)

संघीय प्रवेश, नेपाल

हाादिक शुभकामना

मिति: २०७८/१/१२

बालिका तथा किशोरीहरू, समाजका परिवर्तनका संवाहक हुन्, 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 सविधानमा नै विभेदजन्य कार्यहरू कानून विपरीतका कार्यहरू उल्लेख गरी अगाडी बढेको अवस्थामा छ। सांस्कृतिक, धार्मिक र परम्पराका नाममा बालिकाहरू र महिलाहरूमाथि विभेद जन्य गतिविधीलाई लागु 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 रुपमा 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 मेलै 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 बालकलव सदस्यहरू, राजनैतिक दलहरू, विद्यालयहरू, शिक्षकहरू र अभिभावकहरू प्रति हाादिक नमन र धन्यवाद ज्ञापन गर्दै बालिका तथा किशोरी शसक्तिकरणको अभियानलाई थप मजबुद र स्थायित्व दिन देवचुली नगरपालिका र मेरो तर्फबाट पहल गर्न प्रतिबद्धता सहीत हाादिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

पा.सं. २०७७/७८
पावती तिवारी
नगर उप प्रमुख
पावती तिवारी
नगर उप-प्रमुख

इमेल: devchulimunicipality@gmail.com



देवचुली नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

प्रगतिनगर, सबनगरमार्गी (बडेपाट, मुस्ता पूर्वी)
सप्तकोशी प्रदेश, नेपाल

फोन : २०७७२११, ०१६-२०७७२११
ईमेल : devchulimunicipality@gmail.com

पत्र संख्या : २०७७/०७८

मिति : २०७८/१३/१२

चसानी नं. :


शुभकामना

"बालबालिका बर्तमानका साझेदार र भविष्यका कर्णधार हुन्" भन्ने अटर्श वाक्यलाई अहमसाव् गर्दै नेपालको संविधानले बालबालिकाको हकलाई धारा ३९ मा प्रत्याभुत गरेको छ । वि.सं. २०७० पुम १ का टिन नेपालकै 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 मोल 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 स्वीटजरल्याण्डको सहकार्यमा यस नगरपालिकामा वि.सं. २०७४ देखि २०७७ सम्म सञ्चालित किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रम किशोरीहरूको सबाङ्गिण विकास तथा उनीहरूकै माध्यमबाट समाजमा किशोरीहरूका मुद्दामा पैरवी गर्नका निम्ति कोशेदुङ्गा सावित भइ बालिका एवम् किशोरीहरू परिवर्तनका मुख्य सम्वाहक हुन् भन्ने कुरा समेत समाजमा स्थापित भैसकेको छ ।

किशोरी सशक्तिकरण कार्यक्रममा सहभागी यस नगरपालिकाका पैतालोस जना 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 सोप 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 ।


(पूणकुमार श्रेष्ठ)
नगर प्रमुख

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 ।

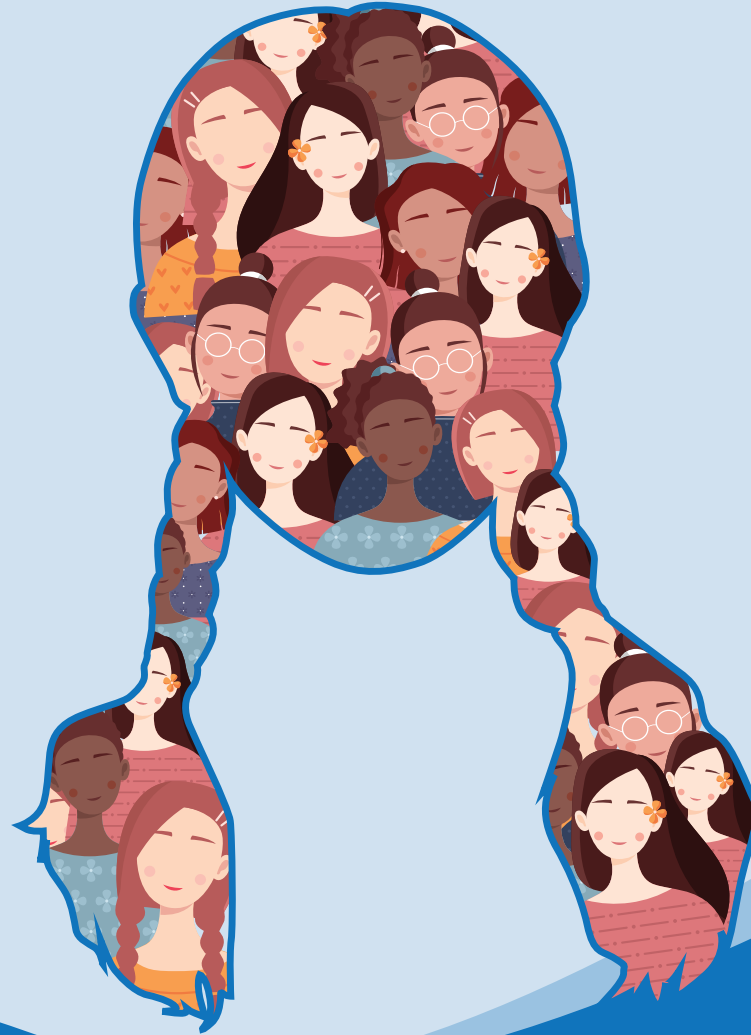
जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल परिवार

■ अवसरले 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
पुनः 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 ।

अवसरले देखाएको बाटो



Jagarti Child and Youth Concern Nepal
जामुति बाल तथा युवा सरोकार नेपाल, नवलपरासी



KANALLAN
GIVING RIGHT NOW