



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

द्विगो विकासका लक्ष्यहरू मेरो जिम्मेवारी

नेपालमा द्विगो विकासका लागि युवा निर्देशिका

मञ्जुरी

संयुक्त राष्ट्रसंघले १५ देखि २४ वर्षका व्यक्तिलाई युवाका रूपमा परिभाषित गरेको छ भने १० देखि १९ वर्षबीचका लाई किशोर/किशोरी भनेको छ । राष्ट्रिय युवा नीति नेपाल- २०१० ले १६ देखि ४० वर्षबीचका महिला, पुरुष र तेस्रो लिङ्गीलाई युवा ठानेको छ ।

यो दस्तावेजमा प्रयोग भएका तथ्यांकहरू विभिन्न स्रोतबाट आएका छन् र यसले गर्दा युवाको परिभाषा स्रोतैपिच्छे फरक फरक पर्न गएको छ । यसको अर्थ जुन जुन स्रोतहरूबाट तथ्यांक लिइएको छ, त्यसका आधारमा युवाको उमेर १० देखि ४० सम्म हुन आउँछ ।

यो प्रकाशनको उद्देश्यका लागि १० देखि ४० वर्ष उमेरका व्यक्तिलाई युवा मानिएको छ ।

यो प्रकाशन संयुक्त राष्ट्रसंघीय जनसंख्या कोष (युएनएफपीए)को आर्थिक तथा प्राविधिक सहायतामा तयार पारिएको हो । यसका तथ्य, तथ्यांक र सामग्री काठमाडौं विश्वविद्यालयको स्कुल अफ आर्टस्का लेक्चरर कञ्चनप्रसाद खरेलले तयार पार्नु भएको हो । उत्प्रेरणामूलक कथाहरू युवाले संकलन गरी प्रकाशनलाई यस्तो स्वरूप दिएको हो । तथापि यो प्रकाशनमा भएका जानकारीहरूले युएनएफपीए वा युवाको धारणा र नीतिहरूलाई प्रतिनिधित्व वा प्रतिबिम्बित गर्छन् नै भन्ने छैन । यो दस्तावेजमा भएका जानकारी प्रकाशकहरूको नाम उद्धृत गरेर उपयोग वा पुनःप्रकाशन गर्न सकिनेछ ।

संकलनः कञ्चन प्रसाद खरेल
डिजाइन्ः सौरभ थापा श्रेष्ठ (युवा)
अनुवादः श्रीश भण्डारी

© सर्वाधिकार २०१६ (यूएनएफपीए र युवा)



नमस्ते

नमस्ते साथी,

म **युवा** हुँ । अहिले बाल्यावस्थाबाट वयस्क हुने क्रममा छु । तपाईंहरूजस्तै म आफ्नो समाज, राष्ट्र र विश्वमै सकारात्मक परिवर्तन ल्याउनका लागि प्रतिवद्ध फुर्तिलो, क्रियाशील, सिपालु, सक्षम र सिर्जनात्मक युवा हुँ । यो निर्देशिकाको अध्ययनले मलाई तपाईं र मजस्ता व्यक्तिहरूले सामना गरिरहेका अनेकौं चुनौती सुधारन तथा अन्त्य गर्न विश्वले आफूलाई कसरी व्यवस्थित बनाइरहेको छ भन्ने बुझ्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

यो निर्देशिका विविध क्षेत्रका नेपाली युवाको परामर्शमा तयार पारिएको थियो र यसले मलाई दिगो विकास लक्ष्यहरूबारे सिकाउँछ । दिगो विकास लक्ष्यहरूलाई हामी सबैका लागि अझ राम्रो विश्व बनाउन संसारभरका प्रत्येकले केन्द्रित हुनुपर्ने प्राथमिकताहरूका रूपमा पहिचान गरिएको छ । म विश्वस्त छु कि, यो निर्देशिकाले कसरी स-साना व्यक्तिगत कदम र भूमिकाहरूले ठूलाठूला परिवर्तनलाई सघाउन सक्छन् भन्ने हामी सबैलाई बुझाउनेछ ।

पढ्दै रमाउनुस् ल ।

मैले सुरु गर्नुअघि



संयुक्त राष्ट्रसंघ

संयुक्त राष्ट्रसंघ एउटा अन्तर्राष्ट्रिय संगठन हो जसमा विश्वका सबैजसो मुलुक सदस्य छन् । यसको मुख्य काम विश्वमा शान्ति, सुरक्षा, मानव अधिकार र विकास कायम राख्नु हो ।

सन् २०१५ सम्ममा संयुक्त राष्ट्रसंघका सदस्य राष्ट्रहरू १९३ थिए ।

सहश्राब्दी शिखर सम्मेलन

सन् २००० मा तत्कालीन १८९ सदस्य राष्ट्रका प्रतिनिधिहरू विश्वका लागि लक्ष्यहरू तय गर्न भेला भए । सहश्राब्दी विकास लक्ष्य नाम दिइएका ती ८ लक्ष्य सन् २०१५ सम्ममा हासिल गरिनुपर्ने थिए ।



दिगो विकास यस्तो प्रगति हो जसले भावि पुस्ताहरूको स्रोत साधनहरूमा कुनै संभौता नगरी अहिलेको जीवनस्तरमा सुधार ल्याउँछ ।

दिगो विकासका लागि विश्वव्यापी लक्ष्यहरू

सहश्राब्दी विकास लक्ष्यका अधिकांश उद्देश्य (targets) सन् २०१५ सम्ममा हासिल भैसकेका थिए तापनि ती लक्ष्य पूर्ण रूपमा हासिल गर्नुका साथै नयाँ समस्या र सवालहरूको सामना गर्न विश्वले अबै प्रयास जारी राख्नु आवश्यक भयो । त्यसैले सन् २०१५ को सेप्टेम्बरमा संयुक्त राष्ट्रसंघका सदस्य राष्ट्रहरू आगामी १५ वर्ष (सन् २०१६ देखि २०३०) सम्मका लागि 'दिगो विकास लक्ष्यहरू' नाम दिइएको १७ नयाँ लक्ष्यको संभौतामा पुगे ।



युवालाई बुझौं

युवावस्था परिवर्तनको यस्तो अवधि हो जुन अवधिमा हामी परनिर्भर बाल्यावस्थाबाट पूर्ण रूपमा आत्मनिर्भर वयष्क अवस्थामा पुग्छौं । युवा आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक र सांस्कृतिक रूपान्तरणका लागि परिवर्तनका सम्वहक र मुख्य साभेदारका रूपमा चिनिन्छन् ।

अब एउटा क्रियाकलाप गरौं

१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०
२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०
३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९	४०
४१	४२	४३	४४	४५	४६	४७	४८	४९	५०

निर्देशनहरू :

१. क्यालेन्डरमा सन् २०१५ मा तपाईंको उमेर कति थियो, गोलो लगाउनुहोस्
२. अब सन् २०३० मा तपाईंको उमेर कति हुनेछ, गोलो लगाउनुहोस्

वयष्क बन्नुअघि नै के हामी प्रत्येकले आफ्नो युवावस्थालाई हामी सबै र अब आउने पुस्ताका लागि उपयोग गर्न सकिन्न ?

तथ्याङ्कमा नेपाल

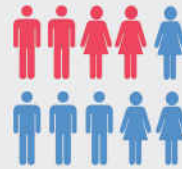
नेपालको कूल
जनसंख्या



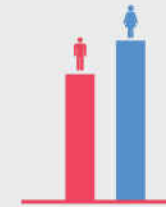
२६,४९४,५०४



१०० जनामध्ये
२५ जना
गरिबीको
रेखामुनि छन्



नेपालमा १० जनामध्ये
४ जना १६ देखि ४०
वर्षबीचका (युवा) छन्



प्रति १००
युवा महिलाका
लागि ८४
जना युवा
पुरुष छन्

६६ प्रतिशत
जनता लेखपढ गर्न
सक्छन्



१६-२५ वर्ष समूहका १० मध्ये ८ जना पुरुष



१६-२५ वर्ष समूहका १० मध्ये ७ जना महिला

हरेक दिन करिब
१५००
युवा वैदेशिक
रोजगारीका
लागि मुलुक
बाहिर जान्छन्

नेपालमा
बाल विवाहको
दर दक्षिण
एशियामै
तेस्रो उच्च

०.३९
युवा विकास सूचकांक
१७० राष्ट्रमध्ये
१४२ औं स्थान

यो सूचकांकले १८ सूचकका आधारमा युवा विकासलाई मापन गर्दछ
जसलाई निम्न ५ मुख्य क्षेत्रको समूहमा समेटिएको छ :
शिक्षा, स्वास्थ्य तथा समुन्नति, रोजगारी, नागरिक
सहभागिता र राजनीतिक सहभागिता ।

२०१०

राष्ट्रिय युवा नीति

(नेपालमा युवा विकासको कानूनी दस्तावेज)

२०१५

युथ भिजन २०२५

(युवा विकासका लागि १० वर्षे योजना)

२०१६

राष्ट्रिय युवा परिषद्

(युथ भिजन २०२५ कार्यान्वयन गर्ने निकाय)

युवा : जनसांख्यिक लाभ कि जनसांख्यिक चुनौती ?

जनसांख्यिक लाभ आर्थिक लाभको त्यो अवस्था हो जुन कूल जनसंख्यामा सापेक्षिक रूपमा काम गर्ने उमेरका व्यक्तिहरूको अनुपात ठूलो हुँदा उत्पन्न हुन्छ र उनीहरूकै सशक्तिकरण, शिक्षा र रोजगारीमा प्रभावकारी लगानी हुन्छ ।



नेपालमा जनसंख्याको सबैभन्दा ठूलो हिस्साका रूपमा युवा छन् । युवाको यो ठूलो हिस्सा युवामै लगानी गर्ने र जनसांख्यिक लाभ हासिल सुनिश्चित गर्ने *अवसरको ढोका* हो ।

दिगो विकास लक्ष्यहरूमा मेरो भूमिका



दिगो विकास लक्ष्यहरूका प्रगतिको अनुगमन र पुनरावलोकन गर्दै म कार्यसम्पादनको एउटा संवेदनशील हिस्सा बन्न सक्छु र सरकारलाई जवाफदेही बनाउँछु ।

9 गरिबीको अन्त्य



सबै ठाउँबाट सबै प्रकारका गरिबी
अन्त्य गर्ने

कसरी ?

प्रत्येक व्यक्तिको रोजगारी र स्वास्थ्य
सुविधामा पहुँच सुरक्षित गरेर

सामाजिक र आर्थिक अवसरहरूमा प्रत्येकलाई
समान पहुँच पुग्ने गरी नीतिहरू बनाउन
बजेट विनियोजन भएको सुनिश्चित गरेर



विश्वव्यापी स्थिति

१०० मध्ये ११ व्यक्ति अर्भै चरम गरिबीमा छन्



विकासोन्मुख मुलुकका प्रत्येक ५ मध्ये १ जनाको आय १.२५ डलरभन्दा कम छ

द्वन्द्वका कारण हरेक दिन ४२,००० जनाले उनीहरूका घर छोड्नु पर्छ

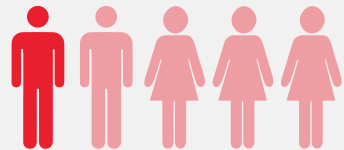
राष्ट्रिय स्थिति



प्रत्येक ४ मध्ये १ जनाको दैनिक आय १ डलरभन्दा कम छ



सामाजिक सुरक्षा खर्च कूल राष्ट्रिय बजेटको ११.३ प्रतिशत छ



सीमान्तकृत, अल्पसंख्यक र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको समुदायका प्रत्येक ५ युवामध्ये १ जना बेरोजगार छन्

सन् २०३० सम्ममा नेपालमा

- चरम गरिबी ५ प्रतिशतभन्दा कम हुनेछ
- औसत आय २ हजार ५ सय डलर प्रतिवर्ष हुनेछ
- राष्ट्रिय बजेटको १५ प्रतिशत सामाजिक सुरक्षामा छुट्टयाइनेछ

राष्ट्रिय युवा नीति

बेरोजगार युवालाई राष्ट्रिय युवा नीतिमार्फत् सामाजिक सुरक्षा प्रदान गरिनेछ ।

सामाजिक सुरक्षा

गरिबी, अत्यन्तै कमजोर स्थिति र जोखिमपूर्ण अवस्था घटाउन तथा युवा र अरुहरूलाई तिनको आय वा रोजगारी गुमेका बेला आइपर्ने अप्त्याराहरूमा सुरक्षित रहने क्षमता अभिवृद्धि गर्नका लागि तयार पारिएको नीति तथा कार्यहरूको व्यवस्था नै सामाजिक सुरक्षा हो । सामाजिक सुरक्षा योजनाको एउटा अंशका रूपमा नेपालले विपन्न जिल्लाहरूमा प्रत्येक बेरोजगार परिवारका कम्तिमा एक जनालाई १०० दिनको ज्यालादारी काम सुनिश्चित गर्ने उद्देश्य लिएको छ ।

मेरो भूमिका

- विकासमा सहभागी हुन र गरिबी निवारणका काम अनुगमन गर्न म स्थानीय युवा सञ्जालको एउटा हिस्सा बन्न सक्छु ।
- म आफ्नो क्षेत्रमा स्थानीय युवा सञ्जाल सुरु गर्न सक्छु ।
- नेपालमा गरिबीमा बाँचिरहेका युवा समूहको पहिचानका लागि विस्तृत तथ्यांक पत्ता लगाउन सम्बन्धित व्यक्ति वा संस्थामा जान सक्छु । अनि ती समूहहरूमा स्रोत परिचालनका निम्ति पैरवी गर्न सक्छु ।
- सुनिश्चित रोजगारीका लागि सामाजिक सुरक्षा योजनाजस्तै सरकारी कार्यक्रमहरूबारे युवालाई जानकारी गराउन सक्छु ।



‘ म नेपालगञ्जमा परीक्षा दिन
२-३ दिन हिँडेर जान्थे! ’

शिक्षामार्फत् गरिबीको अन्त्य

मेरो दलित समुदायमा शिक्षा आर्जन गर्नु सामान्य चलन थिएन । तर म शिक्षा आर्जन गर्नमै केन्द्रित थिएँ र हुम्लाबाट २-३ दिन पैदल हिँडेर परीक्षा दिन नेपालगञ्जसम्म जाने गर्थे । जीवन सहज थिएन । विद्यालयको पढाई पूरा गरेपछि थप अध्ययनका लागि खर्च जुटाउन मैले स-साना कार्यालयहरूमा काम गर्न थालेको थिएँ। शिक्षाबाटै गरिबी अन्त्य गर्न सकिन्छ भन्नेमा म सँधै विश्वस्त थिएँ ।

म सँधै लेखपढ गर्न रुचाउँछु र अहिले विद्यावारिधी गर्दैछु । म कर्णालीबाट यतिसम्म अध्ययन गर्ने थोरैमध्येमा पर्छु । मेरो ध्यान कर्णालीका ती वासिन्दाको आवाज बुलन्द बनाउन र उनीहरूका आवश्यकतामा केन्द्रित हुनमा छ, जसलाई यसअघि कहिल्यै सुनिएन । बारबरा पिस फाउन्डेसनबाट जीविकोपार्जन र आय आर्जनका गतिविधिहरूमार्फत् मैले दलित समुदायको आर्थिक सुधारका लागि सहयोग गरिरहेको छु । मैले वादी समुदायका लागि वासस्थानको व्यवस्था र शौचालय निर्माण गरेर उनीहरूको जीवनस्तर सुधार्नसमेत काम गर्दै आइरहेको छु ।

जीविकोपार्जनका लागि सघर्ष गर्नु पर्ने परिवारमा जन्मेको मैले अहिले आफ्नालागि काठमाडौँमा घर बनाएको छु । जुम्लामा स्याउ खेती गरेको छु जुन मेरा लागि मात्र नभई मैले रोजगारी दिएका अन्य ५ जनाका लागि समेत आम्दानीको राम्रो स्रोत भएको छ ।

गोविन्द नेपाली, ३६, जुम्ला

२ भोकमारीको अन्त्य



भोकमारीको अन्त्य गर्ने, खाद्य सुरक्षा तथा उन्नत पोषण सुरक्षित गर्ने र दिगो कृषि प्रवर्द्धन गर्ने

कसरी ?

बालबालिका, आमाहरू र बृद्धबृद्धाका सामाजिक कार्यक्रमहरूमा सुधार गरेर

वर्षभरका लागि सुरक्षित, पौष्टिक र पर्याप्त खाद्यान्न सुनिश्चित गरेर

साना किसानहरूको कृषि उत्पादन र आय बढाउने तथा विभिन्न प्रजातिका बीउ, बाली र घरपालुवा पशुहरूको सुरक्षा गरेर



विश्वव्यापी स्थिति



प्रत्येक ९ जनामध्ये १ जना कुपोषित छन्



विश्वव्यापी रूपमा प्रत्येक ४ बालबालिकामध्ये १ जना तौल कम हुने समस्याले ग्रस्त छन्



पोषणको कमीका कारण पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकामध्ये करिब आधाको मृत्यु हुन्छ



महिला किसानको पुरुष सहर स्रोत/साधनमा पहुँच हुने हो भने संसारमा भोकाहरूको संख्या १५ करोड कम गराउन सकिन्छ

राष्ट्रिय स्थिति



प्रत्येक ५ बालबालिकामध्ये २ जना कम तौल हुने वा दीर्घकालीन कुपोषणले ग्रस्त छन् जसले गर्दा ५ वर्ष मुनिका ३ बालबालिकामध्ये १ जनाको मृत्यु हुने गर्छ

आधाभन्दा बढी सबै प्रकारका बालमृत्युको कारण न्यून पोषण हो

पाएका बेला मात्र काम गर्ने कृषि मजदुर र पारिवारिक आयको मुख्य स्रोतका रूपमा आफ्नै खेती-किसानीमा निर्भरहरू नै सामान्यतया अति विपन्न र अत्यन्तै खाद्य असुरक्षामा हुन्छन्

राष्ट्रिय युवा नीतिले कुपोषणको रोकथाम र खाद्य अधिकार सुनिश्चित गर्नका लागि खाना र सरसफाइसम्बन्धी स्वस्थ बानी बसाल्न युवालाई ज्ञान दिलाउन जोड दिएको छ ।



३६ प्रतिशत मानिस स्वस्थ जीवनका लागि दैनिक रूपमा आवश्यक पर्ने क्यालोरीभन्दा कम खान्छन्

विश्वव्यापी भोकमरी सूचकले संसारभरको भोकमरीको मापन गर्दछ । यो सूचकमा नेपालले पाएको २१.९ अंक (गम्भीर) सूचीमा छ । खाद्य सुरक्षा समस्याहरूले गर्दा यस्तो स्थिति आएको हो

सन् २०३० सम्ममा नेपालमा

- कुपोषित हुने अवस्थाहरूमा कमी आउने छ
- पर्याप्त मात्रामा खाद्य उपभोग नगर्ने परिवारको संख्या ३६ प्रतिशतबाट १ प्रतिशतमा फर्नेछ
- बालबालिका र प्रजनन उमेरका महिला दुबैमा रक्तअल्पताको दर १ प्रतिशतभन्दा कम हुनेछ
- किशोरीहरूले अभिभावकीय शिक्षा र जीवन उपयोगी सीप हासिल गर्नेछन्
- युवतीहरू र बालबालिकामा भाडापखाला र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी कडा संक्रमणहरू घट्नेछ

शरीरका विभिन्न तन्तु र अंगलाई स्वस्थ राख्नका लागि सही मात्रामा चाहिने भिटामिन, खनिज तत्व र अन्य पोषणहरू नपुगेको अवस्थालाई कुपोषण भनिन्छ । नेपाल सरकारले पोषणको न्यूनतम औसत पर्याप्त आवश्यकता २,२२० किलो क्यालोरी हुनुपर्ने तय गरेको छ ।



मेरो भूमिका

- म अन्य युवालाई पौष्टिक आहार र सरसफाइको महत्त्व बुझाउनेजस्तै स्वस्थ बानी र व्यवहारबारे शिक्षा दिन सक्छु ।
- कुपोषण र अनिकालले प्रभावित व्यक्तिका लागि आफूलाई सामुदायिक काम र कार्यक्रमहरूमा संलग्न गराउन सक्छु ।
- म पौष्टिक आहार र व्यवहारबारे ज्ञान हासिल गर्न सक्छु र युवा तथा बालबालिकालाई सन्तुलित आहार र 'दिउँसोको खाजा' कार्यक्रमबारे विद्यालयहरूमा जानकारी दिन सक्छु ।

सूचना तथा सञ्चार प्रविधिमार्फत् भोकमरीको अन्त्य

मेरो परिवार विपन्न पृष्ठभूमिको हो तापनि मैले छात्रवृत्ति पाएर स्नातक तहसम्म पढ्ने अवसर पाएँ । नेपाली अभियन्ता महाबीर पुनको कार्यबाट प्रेरित भएर म पनि आफ्नो समुदायमा राम्रा कामहरू गर्न चाहन्थेँ । त्यसैले मैले डिजिटल साक्षरताको काममा केन्द्रित हुने निधो गरें । मैले ७ विभिन्न विद्यालयमा सौर्य उर्जाबाट चल्ने कम्प्युटर ल्याब निर्माण गर्नुका साथै विद्यालयका ३०० भन्दा बढी विद्यार्थी र १०० युवा तथा महिलालाई कम्प्युटरबारे पढाउन सुरु गरें ।

सूचना पहुँचको अभाव र उन्नत कृषिसम्बन्धी ज्ञान नभएकाले म आफ्ना गाउँका किसानले भोग्नु परेका समस्याहरूको साक्षी थिएँ ।

यस समस्याको समाधानका लागि मैले कृषकलाई लक्षित गरेर सहयोग गर्न एसएमएस सुविधा उपलब्ध गराउनुका साथै 'आईएफए कृषि' नामको मोबाइल 'एप' बनाएँ । यो मोबाइल एप प्रारम्भ भएसँगै मेरो कम्पनीले १० हजार कृषक परिवारलाई सेवा दिएको छ । ती कृषक अहिले मौसम पूर्वानुमानका आधारमा कहिले बाली भित्र्याउने, वस्तुभाउको हेरविचारका लागि रोगका बारेमा जानकारी लिने र बजारको जानकारी लिई अर्भ राम्रो मूल्यमा बेच्ने निर्णय गर्न सक्ने भएका छन् ।

सिब्जन चौलागाईं, ३०, सिन्धुली

' मेरो कम्पनीले १०,०००
भन्दा बढी कृषक परिवारलाई
सेवा प्रदान गरेको छ! '

3 सुस्वास्थ्य तथा समृद्ध जीवन



स्वस्थ्य जीवन सुनिश्चित गर्ने र सबै उमेर समूहका सबै व्यक्तिका लागि समृद्ध जीवन प्रवर्द्धन गर्ने

कसरी ?

गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा तथा उचित मूल्यमा औषधी र खोप सेवाको पहुँच दिलाएर बालबालिका, आमा, युवा र किशोरकिशोरीको सुरक्षा सुनिश्चित गरेर

यौन शिक्षा र प्रजनन् स्वास्थ्यबारे जानकारी प्रदान गरेर

एचआईभी/एड्सजस्ता महामारी अन्त्य गरेर लागू पदार्थ, मादक पदार्थ र मानसिक स्वास्थ्यबारे शिक्षा दिएर



विश्वव्यापी स्थिति



विकासोन्मुख देशका सबै महिलामध्ये आधाले मात्र स्तरीय स्वास्थ्य सेवा पाउँछन्



सन् २०१३ मा २० लाख किशोरकिशोरी एचआईभी संक्रमित थिए

हरेक वर्ष ६० लाख बालबालिकाको ५ वर्ष नपुग्दै मृत्यु हुन्छ

अधिकांश ठाउँमा किशोरीहरू आफ्नो पहिलो यौन अनुभव जबरजस्ती भएको बताउँछन्

सन् २०३० सम्ममा नेपालमा

- नवजात शिशु र बालबालिकाको रोकथाम गर्न सकिने मृत्युदर जीवित जन्मको १ प्रतिशतभन्दा तल भारिनेछ
- प्रजनन् उमेरका ७५ प्रतिशत महिलामा परिवार नियोजनका आधुनिक साधनहरूको पहुँच हुनेछ
- युवामा पहिलोपल्ट लागू पदार्थ प्रयोग गर्नेहरूको दर ५३ प्रतिशतबाट १३ प्रतिशतमा भारिनेछ
- एचआईभी/एड्सप्रति सचेत युवाको प्रतिशत ३० बाट बढेर ९८ पुग्नेछ

राष्ट्रिय स्थिति



हरेक १ लाख जीवित शिशु जन्माउँदा २५८ महिलाको मृत्यु हुन्छ



प्रत्येक १० जनामध्ये ८ जना लागूपदार्थ प्रयोगकर्ताले २० बर्ष नपुग्दै पहिलो पल्ट यसको प्रयोग थालेको पाइन्छ



२५ देखि ४९ वर्ष समूहका व्यक्तिहरूमा पहिलो पल्ट विवाह हुँदाको औसत उमेर महिलाको १७ वर्ष र पुरुषको २१ वर्ष रहेको छ



हरेक १० विवाहित महिलामध्ये ३ जनाले चाहेर पनि परिवार नियोजनका सेवा पाइरहेका छैनन्

राष्ट्रिय युवा नीतिले युवालाई परिवार नियोजन, मातृशिशु स्याहार र मातृत्वको हकबारे प्रशिक्षित गर्ने उल्लेख गरेको छ ।

यौनसम्बन्धी बृहत् शिक्षा यौन शिक्षाको एउटा यस्तो पद्धति हो जसमा मानव विकास, शरीर रचना र प्रजनन् स्वास्थ्यका साथै गर्भनिरोध, शिशुको जन्म र एचआईभीलगायत यौन सम्पर्कका माध्यमबाट सर्ने संक्रमणहरूबारे धेरै वर्षसम्म बैज्ञानिक रूपमा तथ्यगत जानकारीहरू सिकाइन्छ । यौन र यौनिकतामा मात्र सीमित नभई यसले पारिवारिक जीवन, सम्बन्धहरू र सांस्कृतिक तथा लैङ्गिक भूमिकाहरू, मानव अधिकार र लैङ्गिक समानताका साथै लैङ्गिक दुर्व्यवहार र विभेदहरूमा कसरी व्यवहार गर्ने भन्नेजस्ता पक्ष समेटेको छ । नेपालको शैक्षिक पाठ्यक्रममा यस्तो शिक्षा समावेश छ ।

किशोर/किशोरी-मैत्री स्वास्थ्य सेवाहरू त्यस्ता सेवा हुन् जसले किशोर/किशोरी र युवाको आवश्यकतालाई सम्बेदनशील, प्रभावकारी र समावेशी तरिकाले पूरा गर्छन् । यस्ता सेवा किशोर/किशोरीका स्वास्थ्य अधिकार र आवश्यकताहरूमा कसरी व्यवहार गर्नुपर्छ भन्ने थाहा भएका दक्ष तथा उत्प्रेरित सेवा प्रदायक र स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट प्रदान गरिन्छ । किशोर/किशोरी-मैत्री स्वास्थ्य सेवाहरू किफायती तथा सुलभ छन् र नेपालका १,१३४ स्वास्थ्य संस्थामा उपलब्ध छन् ।

मेरो भूमिका

- म मेरा साथीहरूलाई सुरक्षित र सकारात्मक यौन क्रियाकलापबारे सचेत गराउन सक्छु ।
- म मेरा साथीहरूलाई धुमपान, अत्यधिक मदिरा सेवन र नकारात्मक जीवनशैलीका असरहरूबारे शिक्षित गराउन सक्छु ।
- जनचेतनाका कार्यक्रममार्फत् एचआईभी/एड्सको जोखिमबारे जानकारी फैलाउन सक्छु ।
- सरसफाइको राम्रो आनिबानी र महिनावारीका बेला गर्नुपर्ने सरसफाइबारे साथीसंगी र समुदायलाई सचेत गराउन सक्छु ।

सुस्वास्थ्य र समृद्ध जीवनका लागि कुरीतिको अन्त्य

म कक्षा ६ मा पढ्दा मेरो महिनावारी सुरु भयो र महिनावारी हुन थालेसँगै विभिन्न खालका प्रतिवन्धहरू पनि सुरु भए । जब म एउटा पत्रकार भएँ, नेपालका विभिन्न ठाउँमा यात्रा गर्दा मुलुकभरि नै महिनावारीका बेला महिलालाई अलग्गै छुट्याइने गरेको पाएँ । महिनावारीका बेला महिलाले एउटा सानो भुपडीमा सुत्नुपर्ने चलन सबैतिर भएको पाएँ । देउता रिसाउने र परिवारमा अनिष्ट आइलाग्ने डरले महिलालाई यसरी पर सार्ने गरिएको मैले पाएँ । यो प्रथालाई सर्वोच्च अदालतले गैरकानूनी ठहर गरिसकेको भए पनि परम्पराको नाममा महिला पीडित हुँदै आइरहेका छन् ।

यी कुराले मलाई महिला र किशोरीका लागि आवश्यक स्वास्थ्य र सरसफाइबारे वकालत गर्न प्रेरित गर्‍यो । मलाई विश्वास छ कि म महिनावारीका बेला हुने सामाजिक कुप्रथा हटाएर महिलाका लागि मर्यादित जीवन जिउन पाउने वातावरण बनाउनका लागि मानिसहरूलाई उत्प्रेरित गर्न सक्छु । महिलालाई महिनावारीका बेला छाउगोठमा पठाउनु कुनै सांस्कृतिक सवाल होइन, वरु मानव अधिकारसम्बन्धी मुद्दा हो र यो कुनै धर्मसँग सम्बन्धित नभई अन्धविश्वाससँग सम्बन्धित छ भनेर म लामो समयदेखि वकालत गर्दै आइरहेकी छु । नेपालभरका महिलालाई भेटेर, रेडियो कार्यक्रम, ब्लग र लेखहरूमार्फत् म यो सन्देश फैलाउन र परिवर्तन ल्याउन सफल भएकी छु । तर यो केवल महिलाको मात्र सवाल होइन- अब महिला र पुरुष दुबैले यो सामाजिक विभेद र कुरीतिविरुद्ध मिलेर लड्नुपर्छ । यिनै विषयमा काम गर्ने एक युवा पेशाकर्मी भएका नाताले म धेरैभन्दा धेरै पुरुष जन चेतना फैलाउने र वकालत गर्ने अभियानहरूमा संलग्न भएको देख्न चाहन्छु ।

महिनावारीका बेला महिलाहरू दूषित पानी र फोहोर वातावरणका कारण जोखिमपूर्ण अवस्थामा पुग्ने भएकाले स्वच्छ पानी, सरसफाइ र स्वास्थ्य बानी महत्त्वपूर्ण छ । विगत ४ वर्षयता मैले मुलुकका १५ भन्दा बढी जिल्ला घुमेको छु । जहाँ जहाँ म जान्छु, महिलालाई भेट्छु र महिनावारीका बेला गर्नुपर्ने सरसफाइ, सफा पानी र स्वास्थ्य बानीका मुख्य मुख्य पक्षहरू सिकाउँछु ।

‘ म सामाजिक कुरीतिहरू हटाउनका लागि मानिसहरूलाई प्रेरित गर्न सक्छु! ’

प्रज्ञा लम्साल, २८, काठमाडौं

8 गुणस्तरीय शिक्षा



सबैका लागि समावेशी तथा समतामूलक गुणस्तरीय शिक्षा सुनिश्चित गर्ने र जीवनपर्यन्त सिकाइका अवसरहरू प्रवर्द्धन गर्ने

कसरी ?

सबैका लागि शिक्षा सुनिश्चित गरेर

युवा तथा वयष्कलाई प्राविधिक र व्यावसायिक तालिममा बढी अवसर उपलब्ध गराएर

शैक्षिक अवसरहरूमा महिला तथा पुरुषबीच हुने असमानता र अशक्त बालबालिका, आदिवासी समुदाय तथा द्वन्द्व पीडितमाथि गरिने विभेद अन्त्य गरेर

प्राविधिक तथा व्यवसायिक तालिमका लागि छात्रवृत्ति संख्या बढाएर



विश्वव्यापी स्थिति

विद्यालय जानबाट वञ्चित र प्राथमिक विद्यालयमा पढ्ने उमेरका ५० प्रतिशत बालबालिका द्वन्द्वग्रस्त क्षेत्रमा वसोवास गर्छन्



१० करोड ३० लाख युवा आधारभूत साक्षरताबाट वञ्चित छन् र तीमध्ये ६० प्रतिशत महिला छन्

विकासोन्मुख मुलुकका ९१ प्रतिशत बालबालिका प्राथमिक कक्षामा भर्ना भए पनि ५ करोड ७० लाख बालबालिकाले अझै विद्यालय जान पाएका छैनन्

राष्ट्रिय स्थिति



नेपालका ७१ प्रतिशत युवा लेखपढ गर्न सक्छन्

औपचारिक शिक्षा पाएका २० जनामध्ये १ युवाले व्यावसायिक तथा सीपमूलक शिक्षा पाएका छन्



९९ प्रतिशत बालबालिका प्राथमिक शिक्षाका लागि भर्ना भएका छन्



४८ प्रतिशत विद्यार्थी माध्यमिक शिक्षा पूरा गर्छन्

प्रत्येक २ जनामध्ये १ युवा तथा वयस्कसँग प्राविधिक र व्यावसायिक सीप छ

राष्ट्रिय युवा नीतिअनुसार जति जति शिक्षामा पहुँच बढ्दै जान्छ, उच्च माध्यमिक शिक्षा क्रमशः निशुल्क र अनिवार्य हुँदै जानेछ ।

सन् २०३० सम्ममा नेपालमा

- रोजगारी र उद्यमशीलताको उपयुक्त सीप भएका युवा तथा वयष्को संख्यामा ७५ प्रतिशतले वृद्धि हुनेछ
- सबै युवा र कम्तिमा ९५ प्रतिशत वयष्क पढ्न, लेख्न र समान्य हिसाब गर्न सक्ने हुनेछन्
- माध्यमिक तह पूरा गरेका विद्यार्थीको प्रतिशत ४८ बाट बढेर ७५ पुग्नेछ
- उच्च माध्यमिक तह पूरा गरेका विद्यार्थीको प्रतिशत ३३ बाट बढेर ५० पुग्नेछ
- उच्च शिक्षा पूरा गर्ने पुरुष र महिलाको अनुपात बराबर हुनेछ

साक्षरता भनेको लेखपढ गर्न सक्ने क्षमता हो । साक्षरता र शिक्षाको निरन्तरताले सबै युवालाई आजीवन अध्ययनको आधार प्रदान गर्छ । यसले तपाईंको जीविकोपार्जन क्षमतामा योगदान र विकास गर्नुका साथै समाजमा सहभागी हुन सक्ने बनाउँछ ।

सामुदायिक सिकाई (अध्ययन) केन्द्रहरू समुदायका लागि समुदायबाटै व्यवस्थापन गरिएका हुन्छन् । ती बहुउद्देश्यीय संस्था हुन् जसले बालबालिका, युवा र वयष्को शिक्षाका साथै सामुदायिक विकास र आय आर्जनका कार्यक्रम सञ्चालन गर्छन् ।

मेरो भूमिका

- म पुस्तकालय नभएका विद्यालयहरूका लागि किताब संकलन वा प्रदान गर्न सक्छु ।
- म एउटा शिक्षक वा जीवनोपयोगी सीप प्रशिक्षकका रूपमा नजिकैको विद्यालय, कलेज वा सामुदायिक सिकाई केन्द्रमा स्वयंसेवा गर्न सक्छु । सामुदायिक सिकाई केन्द्रहरूबारे अझ धेरै जानकारी लिनका लागि म आफ्नो गाउँपालिकामा जान सक्छु ।
- म आफूलाई थाहा भएका छात्रवृत्ति र अन्य अवसरबारेका जानकारी सीमान्तकृत र अपाङ्गता भएकासमक्ष पुऱ्याउन सक्छु ।
- म आफ्नो गाउँपालिकामा सम्पर्क गर्न र उनीहरूलाई युवा सूचना केन्द्र स्थापना गर्न तथा तिनमा भएका कम्प्युटर आदिजस्ता स्रोत-साधन प्रयोगमा ल्याउनका लागि उत्प्रेरित गर्न सक्छु ।

‘ मैले डोल्पा रोजेको होइन,
डोल्पाले नै मलाई रोजेको हो! ’

दुर्गम क्षेत्रमा शिक्षा

काठमाडौंको बौद्धमा शिक्षक छँदा मैले डोल्पाबाट आएका केही विद्यार्थीलाई भेटें । जब मैले उनीहरूबाट तिनका जीवन र डोल्पाको शैक्षिक अवस्थाले के कस्ता भीषण चुनौती सामना गरिरहेको छ भन्ने थाहा पाए, ती विद्यार्थी नै मेरो प्रेरणाका स्रोत बने । यसले मलाई डोल्पा जाने बनायो । मैले डोल्पा रोजेको होइन डोल्पाले नै मलाई रोजेको हो ।

डोल्पा जानु त्यति सजिलो थिएन । आफ्नो गन्तव्यमा पुग्न मैले दुई वटा हवाई यात्रा र ८ दिनसम्म हिंडनु परेको थियो । जब म डोल्पामा पुगें, त्यहाँका बालबालिका उचित शिक्षाको अवसरबाट वञ्चित देखें । किनभने त्यहाँ सरकारी विद्यालय सञ्चालित थिएनन् ।

समुदायको मदतले मैले दुईवटा प्राथमिक विद्यालय स्थापना गरेको छु, धेरै शिक्षकलाई तालिम दिएको छु र ८ गाउँका ५०० विद्यार्थीलाई सहयोग उपलब्ध गराएको छु । मैले सामुदायिक साक्षरता कक्षाहरू पनि चलाएको छु । उनीहरूलाई पढाउन प्रायः ५ घण्टासम्म दुर्गम ठाउँमा हिंडेर पुगनु पर्थ्यो । मैले ती समुदायका महिलालाई लेखपढ गर्न पनि सिकाएको छु । सन् २०१४ मा केही जागरूक युवालाई लिएर मैले स्नो याक फाउण्डेसन स्थापना गरें जसले माथिल्लो डोल्पामा शिक्षा र सामुदायिक विकासका लागि काम गर्छ । नेपालका दुर्गम क्षेत्रका सबै बालबालिकाले गुणस्तरीय शिक्षा प्राप्त गर्न पाउनु भन्ने नै मेरो सपना हो र यसैका लागि म काम गरिरहेको छु ।

विनोद शाही, ३४, काठमाडौं

 लैङ्गिक समानता



लैङ्गिक समानता हासिल गर्ने र
सबै महिला किशोरी तथा बालिकालाई
सशक्त बनाउने

कसरी ?

महिला, किशोरी तथा बालिकामाथि हुने सबै
प्रकारका भेदभाव र हिंसा सबैतिर बन्द गरेर

घरमा महिलाले गर्ने कामको कदर गरेर र
महिला, किशोरी तथा बालिकालाई समान
अवसरका लागि प्रोत्साहित गरेर

महिलाको यौन र प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी
अधिकार सुरक्षित गरेर

लैङ्गिक समानता सुनिश्चित गर्ने नीति तथा
कानूनहरू प्रवर्द्धन गरेर



विश्वव्यापी स्थिति

दक्षिण एशियामा सन् १९९० मा प्रत्येक १०० बालक प्राथमिक शिक्षाका लागि विद्यालयमा भर्ना हुँदा ७४ जना मात्रै बालिका भर्ना हुन्थे । सन् २०१२ मा भर्नाको यो अनुपात समान भयो

४६ मुलुकमा महिलाहरू अहिले राष्ट्रिय संसदको कम्तिमा एक च्याम्बरमा ३० प्रतिशतभन्दा बढी सीट ओगट्छन्

राष्ट्रिय स्थिति

विवाहित १०० महिलामध्ये ४६ जनाले मात्रै आफ्नो जीवनका महत्त्वपूर्ण निर्णयमा सहभागी हुन्छन्



उच्च शिक्षाका लागि प्रत्येक १० पुरुष भर्ना हुँदा ७ जना मात्र महिला भर्ना हुन्छन्



हाल २०-२४ वर्ष उमेर समूहका ३७ प्रतिशत महिलाको विवाह १८ वर्ष नपुग्दै भएको थियो



प्रत्येक ३ मध्ये २ महिलाले आफूले भोगेका हिंसाबारे कहिल्यै कसैलाई बताएका छैनन्

राष्ट्रिय युवा नीतिअनुसार युवा, खासगरी महिलालाई, मानव तस्करी र बालविवाह रोकथामका लागि परिचालन गरिनेछ ।

नेपालमा सन् २०३० सम्ममा

- शिक्षाका सबै तहमा लैङ्गिक असमानता हट्नेछन्
- शारीरिक र यौन हिंसा अन्त्य हुनेछ
- बालविवाह, उमेर नपुगी हुने विवाह र जबरजस्ती विवाह अन्त्य हुनेछ
- सार्वजनिक सेवाको निर्णायक तहमा महिलाको हिस्सा कम्तिमा २८ प्रतिशत हुनेछ
- घरेलु काममा संलग्न युवा महिला ३४ प्रतिशतबाट घटेर १७ प्रतिशतमा पुग्नेछन्

पुरुष र सञ्चारमाध्यमलाई संलग्न गराउने

महिलाविरुद्धको हिंसा महिलाको मात्र समस्या होइन । तपाईं आफ्नो समुदायका पुरुषलाई महिला माथिका भेदभाव कम गर्न, महिला विरुद्धका हिंसा अन्त्य गर्न तथा बालिका, किशोरी र महिलालाई सशक्तीकरण गर्न र समाजलाई अझ बढी लैङ्गिक समानतायुक्त बनाउनेतर्फ काम गर्नमा कसरी सहभागी गराउन सक्नु हुन्छ ? यस विषयमा पुरुषलाई सहभागी गराउनाले उनीहरूमाथि महिलाविरुद्ध हुने विभिन्न प्रकारका हिंसाबारे चेतना बढ्नेछ र पुरुषलाई नै आदर्श पात्र बन्न प्रेरित गर्नेछ । महिला अधिकार र लैङ्गिक समानता प्रवर्द्धन गर्न सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



तपाईंलाई थाहा छ ?

लैङ्गिक हिंसा र दुर्व्यवहारमा परेका महिला तथा बालबालिकालाई कानूनी संरक्षण र सामाजिक सेवा प्रदान गर्न पचहत्तरै जिल्लामा महिला तथा बालबालिका सेवा केन्द्र छन् ।



‘ मैले सूचना सम्प्रेषणलाई नै आफ्नो हतियारका रूपमा छनौट गरेको छु! ’

मेरो भूमिका

- म आफूले देखेका लैङ्गिक भेदभाव र विभेदकारी गतिविधिविरुद्ध आवाज उठाउन सक्छु ।
- म आफ्नो परिवार र साथीहरूसँग समानता र न्याय प्रवर्द्धनका उपायबारे छलफल गर्न सक्छु ।
- म मेरा परिवारका सदस्यहरू पारिवारिक हिंसा र विभेदप्रति शून्य सहनशीलताको अभ्यास र प्रवर्द्धन गर्छु भन्ने सुनिश्चित गर्न सक्छु ।
- म अनलाईनबाट हैरानी पार्ने/सताउने काम भएको थाहा पाए उजुरी दिन सक्छु ।
- म खेलकुद र मनोरञ्जनात्मक गतिविधिका लागि लैङ्गिक रूपमा मिश्रित टोली बनाउन सक्छु ।
- यदि कुनै व्यक्ति लैङ्गिक हिंसामा परेको र उसलाई कानूनी सुरक्षा आवश्यक भएको थाहा भएमा म स्थानीय महिला तथा बालबालिका सेवा केन्द्रमा गएर भन्न सक्छु ।

सञ्चारमाध्यममार्फत् बालविवाहको अन्त्य

म दनुवार समुदायमा हुर्केकी हुँ र मेरा अभिभावकले मलाई १७ वर्षमै विवाह गर्न बाध्य पारे । विवाहपछि मेरो पढाई विथोलियो, स्वास्थ्य समस्याहरू आइपरे । मेरो श्रीमानसँगको सम्बन्धमा खटपट पर्न थाल्यो । म जुम्ल्याहा सन्तानकी आमा भएँ । त्यति सानो उमेरमै यी सबै सामना गर्न निकै गाह्रो थियो । यो मेरो मात्रै कथा होइन । यो देशभर रहेका मजस्तै धेरै किशोरीको कथा हो ।

तर म यी सवालमा मौन रहिन । मैले सूचना सम्प्रेषणलाई आफ्नो हतियार बनाएर यसका विरुद्ध आवाज उठाउन थालें । म महिला सशक्तीकरण स्रोत केन्द्रको रेडियो कार्यक्रममा कार्यक्रम प्रस्तोताको रूपमा संलग्न भएँ । यहाँबाट म समुदायका महिलाका लागि उपयुक्त विभिन्न सवाललाई सम्बोधन गर्छु । रेडियो कार्यक्रममार्फत् म महिलालाई उनीहरूका भूमिका र जिम्मेवारी, निर्णय प्रक्रियामा उनीहरूको सहभागिता, महिला हिंसाविरुद्ध आवाज, घरेलु हिंसा, बाल विवाह र उमेर नपुगी हुने विवाहले निम्त्याउने समस्या आदिबारे सशक्त बनाउने काम गर्छु । रेडियोमार्फत् म बालविवाह र महिलामाथि हुने हिंसा अन्त्यका लागि पैरवी गरिरहेकी छु ।

रञ्जु दनुवार, २४, उदयपुर

६ स्वच्छ पिउने पानी
तथा सरसफाई



सबैका लागि स्वच्छ पानी र
सरसफाइको उपलब्धता तथा दिगो
व्यवस्थापन सुनिश्चित गर्ने

कसरी ?

सबै मानिसलाई स्वच्छ पानीको पहुँच
सुनिश्चित गरेर

सबै मानिसलाई सुरक्षित ढल निकास र
फोहोरमैलाको राम्रो व्यवस्थापनमा पहुँच
सुनिश्चित गरेर

हिमाल, जंगल र नदीहरूका साथै पानीसँग
सम्बन्धित पर्यावरण प्रणाली संरक्षण संवर्द्धन
गरेर



विश्वव्यापी स्थिति



२४ प्रतिशत मानिस ढल मिसिएर प्रदूषित हुन पुगेको पानीको स्रोतलाई नै खानेपानीका रूपमा उपयोग गरिरहेका छन्



८० प्रतिशत ढलको पानी प्रदूषणमुक्त नगराईकनै नदी वा समुद्रमा मिसाइन्छ



३२ प्रतिशत मानिस शौचालयलगायत आधारभूत सरसफाइ सेवाको पहुँच वाहिर छन्

हरेक दिन भण्डै १००० बालबालिका रोकथाम गर्न सकिने तथा सरसफाइसँग सम्बन्धित भाडापखालालगायत रोगका कारण मर्छन्

राष्ट्रिय स्थिति



जनसंख्याको आधाभन्दा बढीले पाइपबाट आपूर्ति गरिएको पानी प्रयोग गर्दैनन्



जनसंख्याको ३२ प्रतिशतले खुला रूपमा दिसा गर्छन्

जनसंख्याको २२ प्रतिशतसँग शौचालय छैन



प्रत्येक १० मध्ये ६ घरधुरीमा मात्र आधुनिक सुविधायुक्त शौचालय छ जुन अरु घरले प्रयोग गर्दैनन्



प्रत्येक ४ मध्ये ३ घरधुरीसँग ढल निकास सुविधाको पहुँच छैन

सन् २०३० सम्ममा नेपालमा

९९ प्रतिशत घरधुरीसँग पानी आपूर्तिको आधारभूत पहुँच हुनेछ

सबै समुदाय खुला दिसामुक्त क्षेत्र हुनेछन्

सबै सहरी घरधुरी ढल निकास प्रणालीमा जोडिनेछन्

राष्ट्रिय युवा नीति

राष्ट्रिय युवा नीतिले प्राथमिक तहको पाठ्यक्रममा स्वास्थ्य शिक्षालाई समावेश गर्न निर्देश गरेको छ

खुला दिसामुक्त

खुला दिसा भनेको खुला रूपमा दिसा गर्नु र त्यसलाई खुलै छोड्नु हो । खुला दिसामुक्तको अर्थ दिसालाई हावामा खुला नछोडी उचित व्यवस्थापन गर्नु हो । यसका लागि नेपाल सरकार 'एक घर एक शौचालय' अभियान लागू गर्न प्रतिवद्ध छ ।

मेरो भूमिका

- म नुहाउने बेलामा धारा सानो खोलेर वा बाल्टिनमा भरेर पानी बचत गर्न सकछु ।
- म मेरो परिवार र साथीहरूलाई हात धुने सही तरिका सिकाउन सकछु ।
- म सार्वजनिक धारा, नदी, पोखरी, ताल र पानीका अन्य स्रोत वरपर फोहोर फाल्दिन ।
- घरमै शौचालय बनाउनुका फाइदाबारे म समुदायमा चेतना फैलाउन सकछु ।
- म हाम्रो समुदायलाई खुला दिसामुक्त क्षेत्र बनाउन स्थानीय युवा सञ्जालसँग मिलेर काम गर्न सकछु ।



‘यो समस्या समाधान गर्न
हामी सबैले जिम्मेवारी वहन
गर्नु पर्छ!’

नेपालमा सरसफाइ

नेपाल र अष्ट्रेलिया दुबै देशमा रहेर हुर्किने क्रममा नेपालमा फोहोर फाल्ने प्रवृत्ति र गैरकानूनी डम्पिङबारे मेरो फरक दृष्टिकोण विकास हुँदै गयो । हामी सबैले यो समस्याको हल गर्ने जिम्मेवारी लिएर अघि बढ्न सके सहरहरू सफा हुन्छन् भन्नेमा म विश्वस्त थिएँ । त्यसैले मैले क्लिन अप नेपाल सुरु गरें । हामीले सन् २०१३ मा पहिलो र राष्ट्रव्यापी सरसफाइ अभियान आयोजना गर्‍यौं र उक्त अभियानमा १५,४३० नागरिकलाई उनीहरूका घर-छिमेकको सरसफाइमा संलग्न गराएका थियौं । २०१४ मा भएको दोस्रो राष्ट्रव्यापी सफाई अभियानपछि मलाई यो अभियान अभै प्रभावकारी हुनुपर्छ र क्लिन अप नेपाल पनि विद्यमान चुनौतीहरूमै केन्द्रित हुनुपर्छ भन्ने अनुभूति भयो । यही सोचले गर्दा क्लिन अप नेपाल गैर-नाफामूलक संस्थाका रूपमा स्थापना भयो । म र मेरो समूह अहिले गैरकानूनी रूपमा फोहोरमैला थुपार्ने, फोहोर यत्रतत्र फर्‍याक्ने र खुला रूपमा फोहोर जलाउने लगायत कारणले वातावरणीय र जनस्वास्थ्यमा पर्ने प्रभावहरू सम्बोधन गर्ने काम गरिरहेका छौं ।

क्लिन अप नेपालमार्फत् १,१०,३९६ जनाले ५,७५,४९४ किलो फोहोर संकलन गरेका छन् । हामीले गाउँका १०० महिलालाई प्लाष्टिक फोहोरलाई पुनः प्रयोग गरेर बेच्न मिल्ने सरसामान बनाउने तालिम दिएका छौं । हामीले ३०० रूख लगाएका छौं जसको स्याहार युवा समूहले गरिहरेका छन् । १,७२७ विद्यार्थीले फोहोर व्यवस्थापनबारे निबन्ध प्रतियोगितामा भाग लिएका छन् र ५०० जनालाई प्रभावकारी फोहोर व्यवस्थापनबारे तालिम दिइएको छ । सन् २०१५ को भूकम्पपछि हामीले १९,००० पीडितलाई खाना र पानीको सहयोग उपलब्ध गरायौं, ३०० अस्थायी वासस्थान निर्माण गर्‍यौं र २००० परिवारलाई सरसफाइका सामग्री उपलब्ध गरायौं । स्थानीय तहमा यी आवश्यकता एकदमै महत्त्वपूर्ण छन् र म यी आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्दै नेपालमा अफ दिगो र स्वस्थ भविष्य सुनिश्चित गर्नका लागि काम गरिरहनेछु ।

नीलम प्रधानाङ्ग, ३२, भक्तपुर

6 किफायती र
स्वच्छ ऊर्जा



सबैका लागि किफायती, विश्वसनीय,
दिगो र आधुनिक उर्जामा पहुँच
सुनिश्चित गर्ने

कसरी ?

सबैका लागि किफायती, भरपर्दो र आधुनिक
उर्जा सेवाहरूमा पहुँच सुनिश्चित गरेर

विश्वव्यापी रूपमा नवीकरणीय उर्जाका
स्रोतको उपयोग वृद्धि गरेर

नवीकरणीय र अन्य स्वच्छ उर्जा स्रोतको
अन्वेषण र विकासका लागि सहकार्य अघि
बढाएर



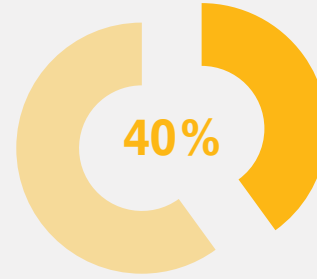
विश्वव्यापी स्थिति



हरेक ५ जनामध्ये १ जनासित
आधुनिक विद्युत्मा पहुँच छैन



जलवायु परिवर्तनको सबैभन्दा ठूलो योगदानकर्ता
उर्जा हो, जसले ६० प्रतिशत विश्वव्यापी हरित
गृह ग्यास प्रवाह गर्दछ ।



४० प्रतिशत मानिस खाना पकाउन र
न्यानोपनका लागि काठ, गोल, कोइला र
गोबरमा भर पर्छन्

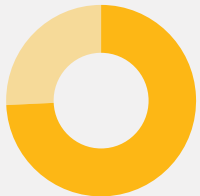
सन् २०३० सम्ममा नेपालमा

- ९९ प्रतिशत परिवारमा
बिजुलीको पहुँच हुनेछ
- १० प्रतिशत घरपरिवारले मात्रै
पकाउने प्राथमिक इन्धनको
रूपमा दाउरा प्रयोग गर्नेछन्
- सौर्य र वायुजस्ता नविकरणीय
उर्जाको थप विकास र प्रयोग
बढाइनेछ

राष्ट्रिय स्थिति



७५ प्रतिशत घरपरिवारले पकाउने प्राथमिक इन्धनको रूपमा दाउरा
प्रयोग गर्छन्



जनसंख्याको ७४ प्रतिशतसँग राष्ट्रिय प्रसारण लाईन र अन्य
वैकल्पिक उर्जा स्रोतमार्फत् विजुलीको पहुँच छ ।



करिब ६७ प्रतिशतसँग
बिजुलीको पहुँच छ

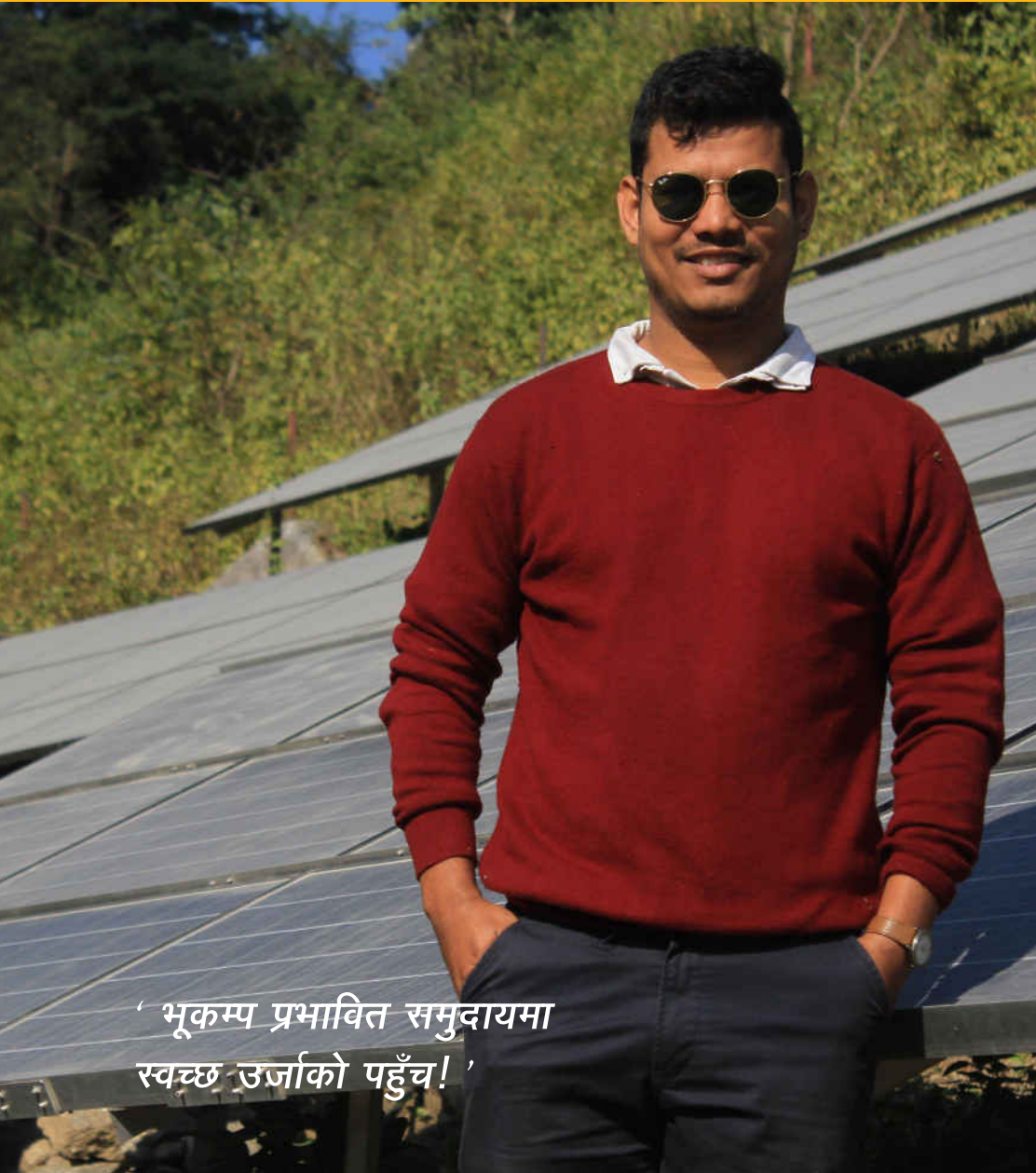
राष्ट्रिय युवा नीति

जलविद्युत्जस्ता आधुनिक प्रविधि
विकासमा युवालाई प्रोत्साहित गर्न र
राष्ट्रिय युवा नीतिमार्फत् छात्रवृत्तिहरू
उपलब्ध गराइनेछ

अधिकांश व्यक्तिले प्रयोग गर्ने अन्य वैकल्पिक प्रविधिहरूमा सौर्य खानेपानी आयोजनाहरूका साथै घरेलु, संस्थागत र सामुदायिक गोबर ग्याँस प्लान्ट, सौर्य उर्जाबाट चल्ने सुकाउने र पकाउने मेसिन, सुधारिएको पानी घट्ट, सुधारिएको चुलो र बायो-ब्रिकेट पर्दछन् ।

मेरो भूमिका

- म मेरो सामाजिक परिवेशमा सौर्य उपकरण र दैनिक उर्जाको बचतबारे चेतना अभिवृद्धि गर्न सक्छु ।
- विद्युतीय उपकरणहरूलाई एउटा पावर-स्ट्रिपमा जोडेर र प्रयोग नभएको बेलामा तिनलाई पूर्ण रूपमा बन्द गरेर बिजुली बचाउन सक्छु ।
- म संभव भएसम्म हिँड्न, एउटै सवारी साधनमा अरूसित मिलेर यात्रा गर्न, साइकल चढ्न र सर्वाजनिक सवारीका साधन उपयोग गर्न सक्छु ।



‘ भूकम्प प्रभावित समुदायमा
स्वच्छ उर्जाको पहुँच! ’

स्वच्छ भविष्यका लागि सफा उर्जा

सन् २०१५ को भूकम्पछि प्रभावित क्षेत्रमा युवा र सामुदायिक समूहहरूले गरेको निस्वार्थ सहयोग देखेर म निकै प्रभावित भएको थिएँ । यसले मलाई सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको भूकम्प प्रभावित समुदायलाई स्वच्छ उर्जामा पहुँच पुऱ्याउन प्रेरित गर्‍यो । त्यतिबेला भूकम्प प्रभावित क्षेत्रमा नियमित जाने परकम्पन, कठिन भौगोलिक अवस्था, पहिरो र धेरै हिँडनु पर्ने भएकाले त्यहाँ पुग्न चुनौतिपूर्ण थियो । यी सबै चुनौतिका बाबजुद मैले भूकम्प गएको पहिलो साता भित्रै सिन्धुपाल्चोकको गुन्सा र इचोक गाउँका समुदायमा सौर्य उर्जाको सुविधा उपलब्ध गराएँ । सिन्धुपाल्चोकका भूकम्प प्रभावित १० विद्यालयलाई मैले ‘समुन्नत नेपाल पुनर्निर्माणका लागि सौर्य उर्जा’ अभियानमार्फत् सौर्य उर्जा उपलब्ध गराएँ ।

दिगो विकास संस्थामार्फत् म हाल सिन्धुपाल्चोकको धापसुड गाउँमा सामुदायिक सौर्यउर्जा लघु प्रसारण आयोजनामा कार्यरत छु । यो आयोजना महिलाहरूको एक समूहद्वारा सञ्चालित छ र हामी उर्जा सुरक्षा र जलवायु परिवर्तनका लागि सौर्य उर्जा एउटा शक्तिशाली र दीर्घकालीन समाधान हो भन्ने देखाउन काम गरिरहेका छौँ । कार्वन बढ्न नदिन र स्वच्छ उर्जायुक्त भविष्य निर्माणका लागि भविष्यको बाटो तय गर्न स्वच्छ उर्जाले खास भूमिका निर्वाह गर्नेछ भन्ने मलाई विश्वास छ ।

अभिषेक श्रेष्ठ, ३०, मोरङ

मर्यादित रोजगार
तथा आर्थिक वृद्धि



भरपर्दो, समावेशी र दिगो आर्थिक
वृद्धि तथा सबैका लागि पूर्ण र
उत्पादनमूलक रोजगारी र कामको
प्रवर्द्धन गर्ने

कसरी ?

मर्यादित काम र कामको सुरक्षित वातावरण
प्रवर्द्धन गरेर

तालिमहरूमा पहुँच वृद्धि गरी बेरोजगार
युवाको संख्या घटाएर

वाध्यकारी श्रम र बाल श्रमको रोकथाम तथा
अन्त्य गरेर

विश्वव्यापी रूपमा युवालाई अभि धेरै
रोजागरी प्रदान गर्न पहल गरेर



विश्वव्यापी स्थिति

सन् २०१२ मा बेरोजगारी १८ प्रतिशतले बढ्यो जसले गर्दा
७ करोड ५० लाख बेरोजगार भए

२०१६

२०३०

सन् २०१६ र २०३० को बीचमा विश्वव्यापी रूपमा श्रम बजारमा नव प्रवेशीहरूका लागि ४७ करोड रोजगारी
आवश्यक पर्नेछ

राष्ट्रिय स्थिति



प्रत्येक वर्ष ४ लाख ५० हजारभन्दा बढी
व्यक्ति रोजगार बजारमा प्रवेश गर्ने अनुमान
छ



वैदेशिक रोजगारीका लागि हरेक
वर्ष ५ लाख ३८ हजार युवाले देश
छाड्ने गर्छन्



प्रत्येक १०० जनामध्ये ५९ युवा
स्वरोजगार छन्



२६ प्रतिशत स्नातक युवा बेरोजगार
छन्



प्रत्येक ५ जनामध्ये १ युवा पूर्ण रूपमा बेरोजगार छन्

सन् २०३० सम्ममा नेपालमा

- निकृष्ट प्रकारका बाल श्रमहरू
निर्मूल पारिनेछ
- प्रत्येक दिन वैदेशिक
रोजगारीमा जाने युवाको संख्या
१५०० बाट घटाएर ३७५ मा
पुन्याइनेछ
- प्रत्यक्ष रोजगारी ३५००० बाट
बढाएर प्रतिवर्ष ३२५०००
पुन्याइनेछ
- लघु उद्यम र युवा
स्वरोजगारीको संख्या २८०००
बाट बढाएर १२०००० पुन्याइनेछ

राष्ट्रिय युवा नीति

युवा रोजगारी बढाउन
रोजगारीसम्बन्धी एक कार्ययोजना
तयार पारिनेछ र क्रमशः लागू
गरिनेछ ।

युवा उद्यमी हाम्रो पुस्ताको नेतृत्वकर्ता हुन् :

उद्यमी एउटा यस्तो व्यक्ति हो जसले कुनै व्यवसाय वा उद्यमलाई संगठित र व्यवस्थित गर्नुका साथै त्यसका जोखिमहरूको अनुमान गर्न सक्छ । उद्यमी परिवर्तनको
सम्वाहक हो । युवा उद्यमीहरू खासगरी नवप्रवर्तक, स्वप्नदर्शी र जोखिम मोल्न सक्ने हुन्छन् ।

मेरो भूमिका

- म नयाँ ज्ञान र सीपहरू हासिल गर्नका लागि व्यवसायिक तालिम लिएर तिनलाई आय आर्जनका लागि प्रयोग गर्न सक्छु ।
- म मेरो व्यक्तिगत बचतमार्फत् नयाँ उद्यम सुरु गर्न सक्छु । मजस्तै उद्यमीसँग मिलेर नयाँ उद्यम सुरु गर्न युवा मैत्री ऋण वा सुरुको लगानी रकम उपलब्ध गराउन सरकारसँग माग गर्न सक्छु ।
- म छिमेकबाटै किनमेल गरी स्थानीय व्यवसायलाई सघाउन सक्छु जसले मानिसहरूलाई रोजगारी दिएको हुन्छ ।



‘ स्थानीय उत्पादनलाई बजार उपलब्ध गराउन हामी सञ्चारमाध्यम र प्रविधिको प्रयोग गर्छौं! ’

उत्पादनहरूलाई बजार

म एक कथाकार, वातावरण संरक्षणमा उत्साही र सञ्चारको विद्यार्थी हुँ । त्यसैले मेरो समय देशका विभिन्न ठाउँको यात्रा गरेर नै विच्छ । एकपटक म जुम्लामा हुँदा त्यहाँका मानिसले जुम्लाको उत्पादन बजारमा पुऱ्याएर कसरी आर्थिक वृद्धि हुन सक्छ भनेर चुनौती दिए । त्यो चुनौती मैले सहजै स्वीकारें । त्यसपछि जुम्लाका मानिसले मलाई १५ क्विन्टल चामल पठाइदिए । त्यो चामलको बारेमा लेखेर मैले सामाजिक सञ्जालमा राखिदिँँ र आश्चर्यजनक रूपमा पन्ध्र क्विन्टल चामल विक्री भयो । यसले मलाई नेपालका त्यस्ता धेरै ठाउँबारे सोच्न बाध्य बनायो जहाँ उच्च महत्वका स्थानीय उत्पादन र खाद्य सामग्री त छन् तर उपयुक्त बजारसम्म पहुँच छैन ।

यसले म र मेरा ३ जना साथीलाई साप्ताहिक-बाल्टी-प्रणाली सुरु गर्न प्रेरित गर्‍यो जस अन्तर्गत हामी आफ्ना ग्राहकलाई हप्ताको तीन दिन ताजा उत्पादन विक्री गर्छौं । नेपालका विभिन्न क्षेत्रका स्थानीय उत्पादनलाई बजार उपलब्ध गराउन हामी सञ्चारमाध्यम र प्रविधि उपयोग गर्छौं । हामी काभ्रेबाट अर्गानिक तरकारी, मुस्ताडबाट सिमी, जुम्लाबाट मौसमी फलफूल, महोत्तरीबाट दाल र इलामबाट चिया र घिउ लिने गर्छौं । हामीले आफूलाई ग्रीन ग्रोथ गुप नाम दिएका छौं र अहिले हामीसँग ६ वटा फार्म र काठमाडौंका २१० ग्राहक छन् ।

सौरभ ढकाल, ३७, सिन्धुली

उद्योग, नवीन खोज
र पूर्वाधार



उत्पादनशील पूर्वाधार निर्माण,
समावेशी र दिगो औद्योगीकरणको
प्रवर्द्धन र नवीन खोजलाई प्रोत्साहन गर्ने

कसरी ?

साना व्यवसायको विकासका लागि ऋण र
प्राविधिक सहयोगमा पहुँच पुऱ्याएर

कम्पनीहरूले दिगो विकास प्रवर्द्धन गर्छन्
र वातावरणलाई हानी पुऱ्याउँदैनन् भन्ने
सुनिश्चित गरेर

सबैलाई इन्टरनेट र नयाँ प्रविधिमा पहुँच
पुगेको सुनिश्चित गरेर



विश्वव्यापी स्थिति



विकासोन्मुख विश्वका प्रत्येक १०० जनामध्ये ३५ जनाले पूरै समय बिजुलीमा पहुँच पाउन कठिनाइको सामना गरिरहेका छन्



प्रत्येक १०० जनामध्ये ३५ जनाको आधारभूत सरसफाइमा पहुँच छैन

औद्योगिक उत्पादनमा हुने १ रोजगारीले अन्य क्षेत्रहरूमा २ रोजगारी सिर्जना गर्छ

राष्ट्रिय स्थिति



प्रत्येक १०० मध्ये ३ घरधुरीमा इन्टरनेट छ



प्रत्येक १०० मध्ये ७ घरधुरीमा एउटा कम्प्युटर छ



नेपालमा भएका ५६ विमानस्थलमध्ये ३४ वटा सञ्चालनमा छन्



प्रत्येक १०० मध्ये ६५ घरधुरीमा एउटा मोबाईल फोनको पहुँच छ

७५ मध्ये २ जिल्ला (डोल्पा र हुम्ला) मा सडक जोडिएको छैन

विगत १२ महिनामा १५ देखि २४ वर्षका २७ प्रतिशत युवा महिलाले मात्र कम्प्युटर प्रयोग गरे

सन् २०३० सम्ममा नेपालमा

- द्रुतमार्गहरू बन्नेछन्
- हालका सडकहरूको स्तरोन्नति गरिनेछ र सुरुङ, पुल लगायत निर्माण गरी छोटो बनाइनेछ
- नदीहरू तरिहरुनु पर्ने अवस्था घटाउन धेरै सडक-खण्डहरू उचाईमा निर्माण गरिनेछन्
- उद्योगहरूको विस्तारलाई प्रोत्साहन गरिनेछ र त्यस्ता उद्योगमा केही निश्चित प्रतिशत रोजगारी महिला तथा पुरुष युवाका लागि छुट्याइनेछ

राष्ट्रिय युवा नीति

राष्ट्रिय युवा नीतिअनुसार, विज्ञान र प्रविधिका क्षेत्रमा प्रतिभा भएका युवालाई तालिमलगायत अवसर दिएर तिनै क्षेत्रहरूमा लाग्न प्रोत्साहित गरिनेछ ।

सूचनाको युग यस्तो युग हो जहाँ विश्व अर्थ व्यवस्था प्राविधिक विकासहरू खासगरी इन्टरनेटबाट प्रभावित हुन्छ । जब नेपालजस्ता विकासोन्मुख मुलुकहरूले प्रविधि अवलम्वन गर्छन्, त्यतिवेला प्रायः मुलुकको अर्थतन्त्रमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ । यसो हुनुको कारण मानिसहरूलाई सूचना आदान प्रदान गर्न र अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा पस्न सहज भएकाले हो ।

मेरो भूमिका

- आधुनिक प्रविधिद्वारा स्थानीय उत्पादन र व्यक्तिहरूलाई विश्व बजारसँग जोड्नका निम्ति म नवप्रवर्तक बन्न सक्छु ।
- कुनै पूर्वाधारको मर्मत गर्नु परे म स्थानीय गाउँपालिकालाई जानकारी दिन सक्छु ।
- म गरिवी निवारणका लागि भइरहेका नयाँ पद्धतिको विश्वव्यापी अभ्यासहरूबारे अनुसन्धान गर्न र नयाँ रोजगारी खोज्न सक्छु ।
- म स्थानीय र राष्ट्रिय अभियानहरूको एउटा हिस्सा बन्न सक्छु जसले स्थानीय नवप्रवर्तकहरूलाई तिनका प्रतिभा देखाउन र उनीहरूका कथा विभिन्न माध्यमबाट फैलाउन प्रोत्साहन गर्छन् ।



‘ मलाई विश्वास छ कि समाधानको एउटा हिस्सा भनेकै किशोरीहरूलाई सानो उमेरदेखि नै उत्प्रेरित गर्नु हो! ’

प्रविधिमा किशोरीहरू

कम्प्युटर विज्ञानको विद्यार्थीका रूपमा पहिलोपल्ट कक्षाकोठामा पस्दा मैले आफूबाहेक कुनै केटी देखिन जसले गर्दा मलाई आफ्नै रूचीप्रति शंका र डर लाग्यो । मैले क्रमशः विज्ञान, प्रविधि इन्जिनियरिङ र गणित विषयहरू (STEM) मा काम र अध्ययन गरिरहेका अन्य महिलालाई भेटेँ र उनीहरूसितै मिलेर किन यी विषयमा विश्वव्यापी रूपमा २६ प्रतिशत महिलाको मात्रै प्रतिनिधित्व छ भनेर अनुसन्धान गरें । अनुसन्धानले के देखायो भने, बाल्यकालदेखि नै रूढिवादी सोच लादिएको छ र किशोरीहरूलाई प्रायः अरु नै पेशामा लाग्न प्रोत्साहन गरिएको छ ।

मलाई विश्वास छ, यसको समाधानको एउटा हिस्सा किशोरीहरूलाई कम उमेरमै साहसका साथ अघि बढ्न प्रेरित गर्नु हो । यही प्रेरणाले नै वुमन इन स्टेम नेपाल (WiSTEM) को थालनी भयो । म र मेरो समूहले युवाका लागि साप्ताहिक रूपमा कोडिङ, इलेक्ट्रोनिक्स र डिजाइन सोच लगायतका शैक्षिक र प्रयोगात्मक स्टेम कार्यक्रम सञ्चालन गर्छ जसले नविनतालाई प्रवर्द्धन गर्नुका साथै किशोरीहरूलाई बिज्ञान, प्रविधि, इन्जिनियरिङ र गणितसँग सम्बन्धित पेशाहरू अपनाउन प्रेरित गर्दछ ।

विश्वमा भएका २० मध्ये १५ प्रकारका काम स्टेमसँग सम्बद्ध छन् । यदि धेरै महिलालाई स्टेममा सहभागी गराउन सकियो भने उनीहरू आर्थिक रूपले सवल र सशक्त बन्न सक्छन् । किशोरीहरूलाई आफ्ना सीप बढाउन र आफ्ना विचारलाई पूर्वाधार निर्माण, यन्त्रउपकरण, सफ्टवेयर, वेबसाइट र मोवाइल एप्लिकेसनहरूमार्फत् विश्व समक्ष ल्याउन WiSTEM ले उनीहरूलाई प्रविधि अँगाल्न प्रोत्साहित गर्दछ ।

विनीता श्रेष्ठ, २३, भक्तपुर

१० असमानता
न्यूनीकरण



मुलुकभिन्न तथा मुलुकहरुबीच
असमानता घटाउने

कसरी ?

गरिबीमा बाँचिरहेका व्यक्तिहरुको आर्थिक
बृद्धिमा पहुँच पुऱ्याउन सहयोग गरेर

कुनै पनि समूहमाथि कुनै प्रकारको भेदभाव
नहुने गरी कानूनी व्यवस्था सुनिश्चित गरेर

कानून र सामाजिक कार्यक्रमहरुले
पिछडिएका र जोखिममा परेकालाई रक्षा गर्छ
भन्ने सुनिश्चित गरेर



विश्वव्यापी स्थिति



अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूमा विपत्तिजन्य स्वास्थ्य उपचार खर्च लाग्ने संभावना ५ गुणा ज्यादा हुन्छ

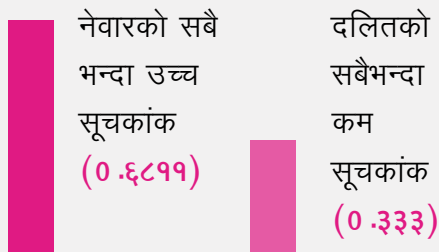
विकासोन्मुख मुलुकहरूमा असमान आय ११ प्रतिशतले बढेको छ



ग्रामीण क्षेत्रमा शिशु जन्माउँदा आमाको मृत्यु हुने संभावना सहरी क्षेत्रहरूमा भन्दा ३ गुणा बढी हुन्छ

राष्ट्रिय स्थिति

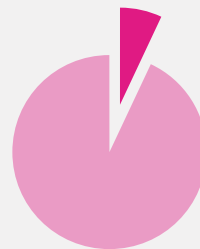
नेपालको सामाजिक विकास सूचकांक ०.५३५९ छ



सामाजिक र आर्थिक हैसियतका दृष्टिले तराईका दलित सबै भन्दा बढी सीमान्तकृत छन्

भण्डै १,६३,००० युवामा कुनै न कुनै प्रकारको अपाङ्गता छ र तीमध्ये ४५ प्रतिशत महिला छन्

युवाको तुलनामा युवतीहरू दुई गुणा बढी बेरोजगार छन्



संसदमा ३५ वर्ष मुनिका जनप्रतिनिधि ७ प्रतिशत मात्रै छन्

सन् २०३० सम्ममा नेपालमा

- जनसंख्याको सबैभन्दा विपन्न ४० प्रतिशतले राष्ट्रिय आयमा पुन्याउने योगदान १२ प्रतिशतबाट १८ प्रतिशतमा पुन्याइनेछ
- किसान परिवारको लघुवित्तमा रहेको पहुँच २४ प्रतिशतबाट ४० प्रतिशतमा पुन्याइनेछ
- संसदमा युवा प्रतिनिधित्व ७ प्रतिशतबाट बढाएर १५ प्रतिशत पुन्याइनेछ

राष्ट्रिय युवा नीति

राष्ट्रिय युवा नीतिका अनुसार अपाङ्गता भएका युवाले शिक्षामा अभि सहज पहुँच पाउनु भन्नाका लागि विद्यालयहरूले भौतिक पूर्वाधार र विशेष शिक्षण पद्धति अवलम्बन गर्नेछन् ।

समावेशी राष्ट्रका रूपमा नेपालको रूपान्तरण

समावेशी समाज भन्नाले प्रत्येकलाई आर्थिक बृद्धि, निर्णय क्षमता र अवसरहरूका सबै पक्षमा समावेश गरेको सुनिश्चित गर्नु हो । शान्त र समृद्ध नेपाल त्यति बेला मात्रै संभव हुन्छ, जब प्रत्येक व्यक्ति समावेशी समाज निर्माणका लागि प्रतिवद्ध हुन्छ र जीवनका सबै क्षेत्रमा सबै व्यक्तिको पूर्ण सहभागिता सुनिश्चित हुन्छ ।

नेपाललाई अभि समावेशी राष्ट्र बनाउन तपाईं महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्न सक्नुहुन्छ । आफ्नो समुदायलाई अभि समावेशी बनाउनका लागि सघाउन तपाईं आफ्नो दैनिक जीवनमा के त्यस्ता ३ नयाँ काम गर्न सक्नु हुन्छ ?

मेरो भूमिका

- म मेरो विद्यालय, कलेज, कार्यालय र समुदायमा छुवाछुतविरुद्ध आवाज उठाउन सक्छु ।
- जाति, वर्ग, लिङ्ग र धर्मका आधारमा गरिने भेदभावका व्यवहारविरुद्ध आवाज उठाउन सक्छु ।
- म सामाजिक परिवर्तनको आन्दोलन र अभियानमा भाग लिन सक्छु र अल्पसंख्यक, सीमान्तकृत, अपाङ्गता भएका र यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसंख्यकको आवाज र सहभागीतालाई कहिल्यै वेवास्ता गर्दिन ।
- म आर्थिक रूपले पिछडिएका युवा पत्ता लगाउन र उनीहरूको विकासमा सहायता पुऱ्याउनका लागि संघ/संस्थाहरूलाई सहयोग गर्न सक्छु ।

संवादद्वारा असमानताको न्यूनिकरण

म दलित समुदायको हुँ र म संभन्नु कि बाल्यावस्थामा मेरा साथीभाइले 'अछुत' भनेर मलाई आफ्नो घर नजिकै जान दिँदैनथे । अछुत व्यवहार गरिएको कारण मैले आर्थिक, सामाजिक र मनोवैज्ञानिक रूपले धेरै पिछडिनु परेको थियो । मेरो व्यक्तिगत अनुभवले मलाई के विश्वास दिलाएको छ भने जातीय विभेद अन्त्य हुनु पर्छ र सबैले समान हक/अधिकार पाउनु पर्छ । यही विश्वासले मलाई दलित समुदायको भलाईका लागि काम गर्न प्रेरित गर्‍यो ।

सुरुमा मैले विभिन्न क्लबमा आवद्ध गैर-दलित युवालाई बोलाएर विभेदरहित आनिबानी र व्यवहारबारे सम्वाद कार्यक्रम चलाएँ । यी प्रयासमार्फत् मैले दलित युवालाई उनीहरूका अधिकारबारे सशक्तिकरण गर्न सहयोग गरें । दलित समुदायलाई अधि बढाउन र उनीहरूका बानीव्यवहार परिवर्तन गर्न अन्य समुदायका युवाका लागि पनि वातावरण बनाउन मद्दत गरें । दलित युथ एलाइन्सलाई संस्थाका रूपमा दर्ता गराउन पनि सहयोग गरें । हामी हाम्रो समुदायमा जातीय विभेदका सवाललाई लिएर समुदायका विभिन्न युवासँग मिलेर काम गरिरहेका छौं ।

मलाई लाग्छ, असमानता अन्त्य गर्न शिक्षा एउटा महत्त्वपूर्ण माध्यम हो । कानून विषयको स्नातक अध्ययन गर्न मैले छात्रवृत्ति पाएको छु र यसै अनुभवबाट नै मैले समुदायमा शिक्षाको महत्त्वबारे जनचेतना फैलाएको छु जसबाट दलित समुदायको जीवनस्तर उकास्न ठूलो भूमिका निर्वाह भएको मलाई विश्वास छ । हामीलाई विगतमा अछुतको व्यवहार गरियो तर शिक्षामार्फत् यसमा परिवर्तन हुँदैछ र अहिले विभिन्न सेवाहरूमा हाम्रो पहुँच छ ।

सुन्दर शेनी २८, बर्भाँड

‘ हामीलाई विगतमा
अछुतको व्यवहार गरियो
तर शिक्षामार्फत् यसमा
परिवर्तन हुँदैछ! ’



११ दिगो सहर
र समुदाय



सहर र मानव वस्तीहरूलाई समावेशी,
सुरक्षित, उत्थानशील र दिगो बनाउन

कसरी ?

सबैलाई गुणस्तरीय र सुरक्षित आवासको
पहुँच दिएर

सहर सुधारका लागि समुदायहरूलाई
छलफल र योजनामा सहभागी बनाएर

प्राकृतिक प्रकोपबाट पुनरुत्थान हुने क्षमता
बढाएर

फोहोरमैला व्यवस्थापन र वायुको गुणस्तर
अनुगमन सुरक्षित गरेर



विश्वव्यापी स्थिति



संसारको आधा जनसंख्याको सहर मा बसोबास छ



विकासोन्मुख मुलुकहरूमा अर्को दशकसम्म ९५ प्रतिशतले सहर क्षेत्रको विकास हुनेछ



सन् २०३० सम्ममा प्रत्येक १० जनामध्ये ६ जना सहर क्षेत्रमा बसोबास गर्नेछन्



पृथ्वीको भूभागमध्ये सहरहरूले ३ प्रतिशत मात्रै ओगट्छन् तर ७५ प्रतिशत कार्बन उत्सर्जनका लागि जिम्मेवार छन्

८२ करोड ८० लाख मानिस सुकुम्वासी वस्तीमा वस्छन्



प्रत्येक ३ जनामध्ये १ जना नगरपालिकामा वसोवास गर्छन्



कूल सहर क्षेत्रको जनसंख्याको ४९ प्रतिशत युवा छन्

वायुको गुणस्तरका हिसाबले नेपाल १८० मुलुकमध्ये १७७ औं (पछिल्लिरबाट चौथो) स्थानमा पर्छ

नेपाल संसारकै सर्वाधिक भूकम्पको जोखिम भएका मुलुकमध्ये ११ औं स्थानमा पर्छ । सन् २०१५ अप्रिलको भूकम्पले ८ हजार ७ सय ९० जनाको मृत्यु भयो, २२ हजार ३ सय जना घाइते भए र ८० लाख मानिसको जीवन प्रभावित भयो ।

समावेशी सहर योजना

सहर विकास गतिविधिका सबै पक्षमा युवा सहभागी गराइए भने मात्रै सहर विकास समावेशी हुन्छ । अधिकांश सहरमा समावेशी सामुदायिक स्थान र खेलकुद सुविधाका साथै मनोरञ्जनात्मक सुविधाको सीमित व्यवस्थाका कारण नेपालका सहर अझै युवा-मैत्री बन्न सकेका छैनन् । परिवर्तनका लागि युवालाई सहर विकास र निर्णय प्रक्रियामा सहभागी गराउनु पर्छ ।

सन् २०३० सम्ममा नेपालमा

- सुरक्षित आवासमा बसोबास गर्नेहरू दोब्बर भई ६० प्रतिशत पुग्नेछ
- वायु प्रदूषण ठूलो मात्रामा घटाइनेछ
- प्राकृतिक प्रकोपका कारण मृत्यु र घाइते हुनसक्ने अवस्था रोकिने छ

राष्ट्रिय युवा नीति

राष्ट्रिय युवा नीतिले वातावरण र सांस्कृतिक सम्पदा क्षेत्रको संरक्षणमा परिचालित हुन युवालाई सुभावा दिएको छ

मेरो भूमिका

- म सहरी क्षेत्रका सार्वजनिक स्थलको सफाई गर्ने तथा हरियाली बनाउने अभियानको नेतृत्व गर्ने र सहरको योजना तर्जुमा प्रक्रियामा युवा-मैत्री सहरका लागि मेरा आवाज सुनुवाई गराउने उपायहरू खोज्न सक्छु ।
- म सडक र सार्वजनिक स्थलमा फोहोर फाल्ने काम बन्द गर्न सक्छु र त्यसको सडामा फोहोर फाल्ने भाँडो प्रयोग गर्न सक्छु । त्यस्तो भाँडो नभएमा आफैँसँग राखेर पछि उचित तरिकाले फ्याँक्न सक्छु ।
- म सडकमा कुनै फोहोर देखेँ भने टिपेर सफा गर्न सक्छु र मेरो समुदायलाई पनि जथाभावि फोहोर फालेको देखेमा खराब आदत हो भनेर त्यसो नगर्न प्रोत्साहित गर्छु ।
- म आफ्नो घर, विद्यालय र कार्यालयमा भूकम्पका बेला जोखिम कम गर्न अग्लो ठाउँमा गड्ढो सामान नराख्ने जस्ता साधारण तरिकाहरू अपनाउन सक्छु ।
- म कागज, प्लाष्टिक, सिसा र आल्मुनियमलाई कसरी पुनरुत्पादन र पुनःप्रयोग गर्ने भन्नेमा सिर्जनात्मक हुन सक्छु ।
- म पैदल हिँड्न, साइकल चलाउन वा सार्वजनिक यातायातको साधन प्रयोग गर्न सक्छु ।

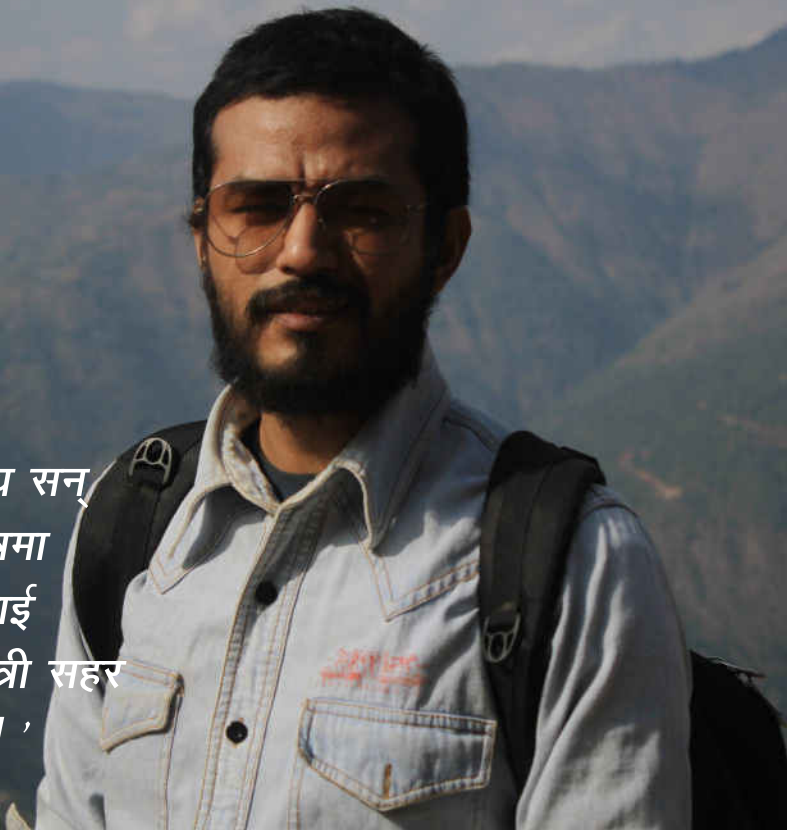
दिगोपनका लागि साइकल प्रयोग

म चितवनमा हुर्किएँ जहाँ साइकल चलाउनु मेरो जीवनको एउटा पद्धति थियो । जब म पहिलोपल्ट काठमाडौँ आएँ, यहाँको धुवाँ, धुलो, ट्राफिक जाम र सडकको भीडभाड देखेर चकित भएँ । यसले मलाई क्याम्पेन फर एन इफोर्ट अभियानमा संलग्न हुन प्रेरित गर्‍यो जहाँ हामी मुलुकका समस्याहरूको नयाँ समाधानबारे छलफल गर्थ्यौँ । त्यही समूहको छलफलबाटै म दिगोपन र सहरी अभियन्ता भएँ । मैले सहरमा साइकल प्रयोग, साइकल लेन, सवारी साधनमुक्त क्षेत्रहरू र दिगो सहरी डिजाइनका लागि अभियान सुरु गरें । दिगो विकास संस्थामार्फत् म दिगो प्रकृतिका हाम्रा प्राचीन सहर र तिनका परम्पराले हामीलाई कसरी नयाँ सहरहरू बनाउनु पर्छ भनेर देखाइरहेका संभाव्यताको प्रवर्द्धन गरिरहेको छु ।

हामीले यो अभियान सुरु गरेयता काठमाडौँका केही ठाउँमा साइकल लेन बनेका छन् र साइकलिड प्रवर्द्धनका लागि सार्वजनिक अभियानका साथै स्थानीय सरकारहरूलाई साइकलिडका लागि आवश्यक पूर्वाधार निर्माण गर्न र दिगो सहरी योजना ल्याउन पहल गर्दै यो अभियान नेपालका ७ सहरमा विस्तार भएको छ । यातायात र सहरहरूले जलवायु परिवर्तनमा पारिरहेका असरसँगै हामीले आफूलाई जतिसक्दो छिटो कार्बन उत्सर्जन घटाउने नीतिहरूप्रति प्रतिवद्ध राष्ट्रका रूपमा प्राथमिकतामा राख्नु पर्छ । काठमाडौँलाई सन् २०२० सम्ममा साइकल मैत्री सहर बनाउनुका साथै नेपालका नवनिर्मित सहरी स्थानहरूलाई पैदलयात्री केन्द्रित र कार-रहित क्षेत्र सुनिश्चित गर्ने हाम्रो लक्ष्य छ ।

शैल श्रेष्ठ, २९, सुनसरी

‘ हाम्रो लक्ष्य सन्
२०२० भित्रमा
काठमाडौँलाई
साइकल मैत्री सहर
बनाउने हो! ’



१२ दिगो उपभोग
तथा उत्पादन



दिगो उपभोग र उत्पादन प्रणाली
सुनिश्चित गर्ने

कसरी ?

विश्वभर फालिने खानाको परिमाण आधा
घटाएर

हानिकार रसायनहरूको प्रयोगसम्बन्धी
अन्तर्राष्ट्रिय संझौताहरू पालना भएको
सुनिश्चित गरेर

फोहोर उत्पादन घटाउने, पुनःप्रयोग गर्ने र
पुनःप्रशोधन गर्ने तीन तरिका अपनाएर
फोहोर बन्नमै कमी गरेर

ठूला कम्पनीहरूका गतिविधि जिम्मेवारपूर्ण,
खुला र वातावरण मैत्री भएको सुनिश्चित
गरेर



विश्वव्यापी स्थिति



यदि सबैले उर्जा बचत गर्ने चिम प्रयोग गर्ने हो भने विश्वभर १ खर्ब २० अर्ब डलर जोगाउन सकिन्छ



१४ प्रतिशत व्यक्ति सित पिउनयोग्य पानीको पहुँच छैन

हरेक वर्ष १ अर्ब ३० करोड टन खाना खेर जान्छ जबकी १ अर्ब मानिस खाना नपाएर कुपोषित छन्



सन् २०५० मा यदि विश्वको जनसंख्या अनुमानित ९.६ अर्ब पुग्ने हो भने त्यसलाई थेग्न उत्रै ३ वटा ग्रहको



आवश्यकता पर्नेछ



राष्ट्रिय स्थिति



७५ जिल्लामध्ये २६ जिल्लामा खाद्यान्न अभावको स्थिति छ र ४१ प्रतिशत जनसंख्याले तोकिएको न्यूनतम आवश्यक मात्राभन्दा कम खाना खान्छन्

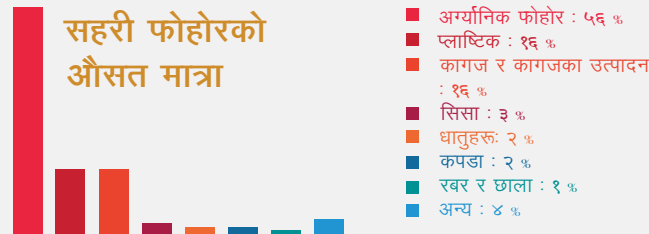


२५ प्रतिशतभन्दा बढी घरेलु गैर-जैविक फोहोरलाई पुनःप्रयोग वा पुनः प्रशोधन गर्न सकिन्छ

घरेलु फोहोरको ६६ प्रतिशत जैविक फोहोर हुन्छ

नगरपालिकामा बस्ने लगभग ३० प्रतिशत घरपरिवारले कम्पोष्ट मल बनाउँछन्

सहरी फोहोरको औसत मात्रा



सन् २०३० सम्ममा नेपालमा

- जीवाश्म इन्धनको खपत १५ प्रतिशतमा सीमित हुनेछ
- जीवाश्म इन्धनमा अनुदान बन्द गरिनेछ
- खाद्यमा हुने क्षति कम गरिनेछ
- विकास नीतिहरूमार्फत् फोहोर पुनःप्रशोधन गर्ने, पुनःप्रयोग गर्ने र फोहोरको उत्पादन नै घटाउने घरधुरीको संख्या बढाइनेछ ।

राष्ट्रिय युवा नीति

राष्ट्रिय युवा नीतिका अनुसार दिगो विकास र वातावरण संरक्षणमा युवा सहभागिता बढाउन प्राथमिकता दिइनेछ ।

धेरैभन्दा धेरै मानिस सहरमा सर्ने क्रमसँगै खेतीयोग्य जमीन ठूलो परिमाणमा भौतिक पूर्वाधारहरूले विस्थापित गरेका छन् जसले गर्दा खाद्य उत्पादन प्रभावित भएको छ र स्थानीय माग पूरा गर्न अन्य मुलुकबाट खाद्य पदार्थ आयात भैरहेको छ । कौसी खेती (रूफटप गार्डेनिङ) यो समस्याको एउटा दिगो समाधान हुन सक्छ । कौसी खेती भनेको छाना वा छत जस्तै प्रयोग नभएको वा खालि ठाउँमा तरकारी फलफूल र मसला आदि उमानु हुन । कौसी खेतीका केही फाइदा यी हुन् :

- खालि ठाउँको उपयोग र घरमा हरियाली वृद्धि
- अर्ग्यानिक तरकारी र फलफूलको खपत बढ्ने
- जैविक फोहोरलाई कम्पोष्ट मल बनाएर कौसीका तरकारीमा प्रयोग गर्न सकिने
- बजारबाट तरकारी किन्दा हुने खर्च कम हुने

मेरो भूमिका

- म माछामासु कम खान सक्छु । वनस्पतिका लागि भन्दा मासु उपलब्ध गराउन बढी स्रोतसाधन उपयोग हुन्छ ।
- म ताजा र बचेका खाद्य उत्पादनलाई फ्रिजमा राख्न सक्छु जसले खाना र पैसा दुबै बचत गराउँछ ।
- म स्थानीय उत्पादन उपयोग गर्न सक्छु, किनमेलका लागि आफ्नै भोला प्रयोग गर्न सक्छु र त्यसलाई पुनः प्रयोग तथा पुनःप्रशोधन गर्न सक्छु ।



‘वातावरणप्रति हामी सबै जिम्मेवार छौं!’

प्लास्टिक भोलाको प्रयोग नगरौं

काठमाडौंमा हुर्केको हुनाले हामीले भोग्दै आएका वातावरणीय समस्याबारे म सँधै सजक हुँदै आएको छु । प्रदूषणका कारण मैले मास्क प्रयोग गर्नु पर्छ, फोहोर थुपारेको ठाउँ नजिकैबाट हिँड्नुपर्दा र बाग्मतीको अवस्था देख्दा म नाक थुन्छु । म वातावरणको यस्तो नाजुक अवस्था टुलुटुलु हेरिरहेर सहन सक्दैनथेँ । त्यसैले मैले प्लाष्टिकका भोलाको समस्या सम्बोधन गर्ने निर्णय गरें ।

मैले थाहा पाएँ, काठमाडौंमा हरेक दिन १ करोड प्लाष्टिकका भोला प्रयोग हुन्छन् । म र मेरो साथीले ‘पर्देन, मसँग आफ्नै भोला छ’ अभियानमार्फत् यो समस्यालाई सम्बोधन गर्ने सल्लाह गर्‍यो । यो अभियानले मानिसहरूलाई प्लाष्टिक भोलाका हानीबारे सचेत गरायो, प्लाष्टिकको विकल्पमा हुन सक्ने उपायबारे जानकारी दियो र प्लाष्टिक उद्योगमा लागेकालाई अन्य दिगो उद्योगतर्फ लाग्ने बाटो देखायो । यो अभियानमार्फत् हामीले प्लाष्टिक भोलामा प्रतिवन्ध लगाउनका लागि सरकारलाई दवाव दिन १ लाखभन्दा बढी हस्ताक्षर संकलन गर्‍यो । हाम्रा प्रयासको परिणामस्वरूप २०१५ को अप्रिलमा काठमाडौं प्लाष्टिक भोला मुक्त क्षेत्र घोषणा भएको थियो । त्यसको केहीपछि सिंगो नेपाल नै प्लाष्टिक रहित घोषणा भयो । मलाई विश्वास छ, प्लाष्टिकका भोलाबारे मानिसहरूका धारणा परिवर्तन गरी हामी सबै वातावरणप्रति जिम्मेवार छौं भन्ने सन्देश दिन सकिन्छ ।

हार्दिक सुवेदी, १९, काठमाडौं



जलवायु परिवर्तन र यसको प्रभाव
नियन्त्रण गर्न तत्काल पहल थाल्ने

कसरी ?

जलवायु परिवर्तन र प्राकृतिक प्रकोपसँग
सम्बन्धित जोखिम सामना गर्न मानिसहरू र
प्राणी तयारी अवस्थामा छन् भन्ने सुनिश्चित
गरेर

सरकारका एजेन्डाहरूमा जलवायु
परिवर्तनका सवालहरूलाई सम्बोधन गराएर

जलवायु परिवर्तनको सामना गर्न स्रोत/साधन
छुट्याएर

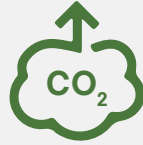


विश्वव्यापी स्थिति

१८८० - - - विश्वव्यापी औसत तापक्रम ०.८५ डिग्री सेल्सियसले वृद्धि भएको छ - - - २०१२



यस शताब्दीको अन्त्यसम्ममा विश्वको तापक्रम १.५ डिग्री सेल्सियसभन्दा बढी हुन सक्ने संभावना छ



सन् १९९० यता कार्बनडाइअक्साइडको विश्वव्यापी उत्सर्जनमा ५० प्रतिशतले वृद्धि भएको छ

राष्ट्रिय स्थिति

अहिलेको प्रतिव्यक्ति कार्बनडाइअक्साइड उत्सर्जन स्तर ०.२ छ जुन एक व्यक्तिलाई कारबाट पूर्वी नेपालदेखि पश्चिमी भारतीय सीमानासम्म पुऱ्याउँदा उत्सर्जन हुने कार्बनडाइअक्साइड बराबर हो



आवश्यक उर्जाको ८५ प्रतिशत काठ, गोबर र कृषि उत्पादनका अवशेषबाट पूर्ति हुन्छ



सवारीसाधन स्वामित्वको विद्यमान वृद्धिदर १२ प्रतिशत छ जसले मुलुकको कार्बनको स्तरलाई तीव्र गतिमा बढाउनेछ र सहरी क्षेत्रहरूमा प्रदूषण बढ्नेछ

बारम्बारको बाढी, पहिरो र खडेरी नै प्रायजसो नेपालको आर्थिक समस्याका जड हुन् ।

सन् २०३० सम्ममा नेपालमा

- विद्यमान कार्बनडाइअक्साइड उत्सर्जनको दर आधा बनाइनेछ
- ओजोन तह घटाउने तत्वलाई आधा पारिनेछ
- आवासीय, यातायात र औद्योगिक क्षेत्रबाट निस्कने हरित गृह ग्याँस उत्सर्जन आधा गराइनेछ

राष्ट्रिय युवा नीति

राष्ट्रिय युवा नीतिले विश्वव्यापी जलवायु परिवर्तनको रोकथामका लागि युवालाई वातावरण संरक्षणसम्बन्धी प्रशिक्षणमा जोड दिएको छ ।

सरकार, व्यवसायी र व्यक्तिगत तर्फबाटसमेत पहल नगरेसम्म वायु प्रदूषण र जलवायुका परिवर्तनका समस्या समाधान हुन सक्दैनन् । जलवायु परिवर्तनको सवालमा हुने निर्णयका साभेदार र लाभग्राही वा पीडित हुने भएकाले यसमा युवाको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । आफ्ना गतिविधिले गर्दा वातावरणमा हुने हानी घटाएर, जलवायु परिवर्तनबारे अरूलाई शिक्षित गरेर र परिवर्तनका लागि सरकारसँग पहल गरेर तपाईं फरकपन ल्याउन सक्नुहुन्छ ।

जीएचजी (GHG) भन्नाले ग्रीन हाउस ग्यास (हरितगृह ग्याँस) भन्ने बुझिन्छ । यसले ताप वायुमण्डल बाहिर जान दिँदैन, पृथ्वीलाई तातो बनाउँछ र जलवायु परिवर्तन गराउँछ । (CO2) कार्बनडाइअक्साइड हो । यो प्राकृतिक रूपमै हुने ग्याँस हो जुन मानिसका क्रियाकलापहरूबाट पैदा हुन्छ । कार्बनडाइअक्साइड हरित गृह ग्याँस हो । ODS ओजोनको सतहलाई घटाइदिने त्यस्ता पदार्थ हुन् जुन उपकरणहरू, सरसफाइका सामग्री र कृषिका रसायनहरूमा हुन्छन् ।

मेरो भूमिका

- किनमेल गर्दा म आफ्नै पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने भोला बोक्न सक्छु ।
- मोटरसाइकल वा कारको सड्डा म साइकल प्रयोग गर्न सक्छु ।
- सामाजिक सञ्जलामा जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी रोचक जानकारी देखेँ भने म शेयर गर्न सक्छु जसले गर्दा मेरो सञ्जालमा भएका व्यक्तिले पनि त्यसलाई देख्न सक्छन् ।
- म आफ्ना स्थानीय र राष्ट्रिय निकायहरू, निजी र सार्वजनिक क्षेत्रका कम्पनी र उद्योगहरूलाई त्यस्ता पहलहरूमा सहभागी हुन आग्रह गर्न सक्छु जसले पृथ्वी र मानिसलाई कुनै हानि पुऱ्याउँदैनन् ।
- म आवश्यकभन्दा ज्यादा छपाई टार्न सक्छु । अनलाईनमा कुनै आफूले संभन्नुपर्ने कुरा देखेँ भने त्यसलाई डिजिटल पद्धतिबाट सुरक्षित राख्न वा पुनः प्रयोग हुने कागजमा टिपेर राख्न सक्छु ।
- म घरमै कम प्रयोग, पुनः प्रयोग र पुनः प्रशोधन विधि अपनाउन सक्छु । परिवारका सदस्यलाई खानेकुरा, पानी र बिजुली खेर नफ्याँक्नुका महत्त्वबारे सिकाउन सक्छु ।

वातावरण संरक्षण सबैको जिम्मेवारी

म चितवनकी हुँ । बिज्ञानको विद्यार्थी भएकाले मैले जलवायु परिवर्तनका घटनाबारे बुझेकी भए पनि म त्यतिबेला मात्रै केही गर्न प्रेरित भएँ जब जलवायु परिवर्तनले मेरै समुदायमा पारिरहेको प्रभाव मलाई महसुस भयो । म सँधैँ कुनै उद्देश्य लिएर महत्त्वपूर्ण जीवन बाँच्नुपर्छ भन्ने चाहन्थेँ र यसैले मलाई जलवायु परिवर्तनका प्रभावबारे आफ्नो समुदायलाई जानकारी र सशक्त बनाउन प्रेरित गर्‍यो ।

वातावरण भनेको केवल पेशाकर्मीहरूको मात्र चिन्ताको विषय हो भन्ने सोच बदल्न म काम गर्दै आइरहेकी छु । मैले प्राथमिक बाल क्लब स्थापना गरी जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी काम गर्ने मञ्च प्रदान गर्नुका साथै विश्वविद्यालयका १५० विद्यार्थीलाई चितवन, लमजुङ् र पक्लिहवामा जलवायु परिवर्तनको विषयमा तालिम कार्यक्रमको नेतृत्व गरेकी छु । सन् २०१६ मा मैले नेपालभरि नै संयुक्त राष्ट्रसंघीय जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी सम्मेलनका लागि सामुदायिक परिचालनको ढाँचामा ६ वटा अभियानको संयोजन गरें । पृथ्वी दिवस मनाउन मैले युवा संस्थाहरूसँग साभेदारी गर्नुका साथै जलवायु परिवर्तनमा युवाको भूमिका विषयमा वातावरणसम्बन्धी एक दर्जन लेखहरू प्रकाशन गरें ।

म एक युवती भएकाले र काठमाडौँ बाहिर बसोवास गर्ने हुनाले मैले धेरै चुनौती सामना गरेकी छु । तर पनि मैले सँधैँ चुनौतीहरूका बीच अवसरहरू प्रस्फुटित भइरहेको देखेकी छु । मेरा प्रयास सुसूचित र सुरक्षित युवा समुदाय निर्माण गरेर दिगो वातावरण बनाउनेतर्फ लक्षित छन् ।

बिन्दु भण्डारी, २४, चितवन



‘ धेरै चुनौतीहरूको माझ
अवसर प्रस्फुटित भएको
देखेकी छु ’

१५ जमिन माथिको
जीवन



स्थलीय पर्यावरणको संरक्षण,
पुनर्स्थापना र दिगो उपयोगको प्रवर्द्धन
गर्ने बनको दिगो व्यवस्थापन गर्ने
मरुभूमिकरण र भूक्षय रोक्ने तथा जै
विक विविधता संरक्षण गन

कसरी ?

बन फँडानी घटाएर र जंगललाई
पुनः हराभरा बनाउन धेरै रूख रोपेर

संकटमा परेका प्रजातिहरूलाई लोप हुनबाट
तत्काल बचाएर

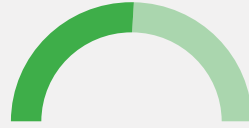


विश्वव्यापी स्थिति

विश्वमा प्रत्येक ५ जनामध्ये १ व्यक्ति जीविकोपार्जनका लागि बनमा निर्भर छन्



सबै प्रजातिका ८० प्रतिशतभन्दा बढी जनावर, वनस्पति र किराफट्यांग्राको वासस्थान वन नै हो



कृषिमा प्रयोग भएको ५२ प्रतिशत जमीन सामान्य वा गम्भीर भूक्षयको चपेटामा परेको छ

संसारका प्रत्येक १०० जनामध्ये ३५ जना व्यक्ति प्रत्यक्ष रूपमा कृषिमा निर्भर छन्

राष्ट्रिय स्थिति



जम्मा २१,९४,३५० घरपरिवार सामुदायिक बनबाट प्रत्यक्ष लाभान्वित भएका छन्



नेपालको कूल क्षेत्रफलको २८ प्रतिशत भूभाग जैविक विविधता र पर्यावरण संरक्षका लागि संरक्षण क्षेत्रका रूपमा छुट्याइएको छ



नेपालमा १,७२७ संरक्षित ताल, सिमसार र पोखरीहरू छन्



नेपालको कूल क्षेत्रफलको ४०.३६ प्रतिशत भूभाग वनजङ्गलले ओगटेको छ

सन् २०३० सम्ममा नेपालमा

- सामुदायिक व्यवस्थापन अन्तर्गतको वन क्षेत्र ३९ प्रतिशतबाट बढाएर ४५ प्रतिशत पुऱ्याइनेछ
- संरक्षित ताल, सिमसार र पोखरीको संख्या १,७२७ बाट बढाएर ५,००० पुऱ्याइनेछ
- वनजंगल विनास हुन रोकिनेछ

राष्ट्रिय युवा नीति

राष्ट्रिय युवा नीतिका अनुसार पानी, वन र कृषिजस्ता स्रोत/साधनबारे तालिम दिन प्राविधि विद्यालयहरू स्थापना गरिनेछ ।

बन दशक (२०१४-२०२३) : हातेमालो गरौं

ग्रामीण तथा सहरी हरियालीमा सुधार ल्याउन नेपाल सरकारले यो दशक (२०१४-२०२३) लाई 'वन दशक' घोषणा गरेको छ । यस अन्तर्गतका मुख्य कार्यक्रम निजी वन योजनाहरू, खुला तथा बाँझो जमीनमा ठूलो संख्यामा रुख रोप्ने र सहरी हरियाली प्रवर्द्धन गर्न आवश्यकता हेरी सार्वजनिक स्थल बनाउने छन् ।

मेरो भूमिका

- म वन विनाश भएका ठाउँ तथा सहरी क्षेत्रमा समेत वन/बिरुवा पुनर्स्थापनाका लागि धेरै रुख रोप्नमा केन्द्रित अभियानहरूमा भाग लिन सक्छु ।
- बृहत्तर हितका लागि हाम्रो वरपरको वातावरण संरक्षण गर्न म मेरो समुदायका सदस्यहरूसँगै चेतना फैलाउन सक्छु ।
- म बैकहरूका पेपर स्टेटमेन्ट लिन बन्द गरेर आफ्ना बिल अनलाइन वा मोवाइलबाटै तिर्न सक्छु ।

‘संसारलाई सबै प्राणीका लागि सुरक्षित, समृद्ध र हरभरा बनाउँदै!’



सामुदायिक संरक्षणबाट भूमि पुनर्स्थापन

म बँधुवा श्रमिकको एक थारु परिवारमा जन्मेको थिएँ । जैविक विविधता, जीवित संस्कृति, प्राकृतिक र ऐतिहासिक सम्पत्तिका कारण नेपालमा समृद्धिको ठूलो संभावना भएको मैले जहिल्यै महसूस गरेको छु । आफ्नो पारिवारिक अवस्थामा सुधार ल्याउन र मुलुकलाई सघाउन म प्राकृतिक र सांस्कृतिक पर्यटनमा काम गर्न सँधै दृढ इच्छुक रहँदै आएको छु । यही दृढ अठोटबाटै मैले टाइगर टप्स नेपाल र राइनो लजजस्ता नेपालका केही उत्कृष्ट पर्यटन कम्पनीमा प्रकृतिविद्का रूपमा काम गर्न पाएको छु । मेरो नेतृत्वमा हामीले सामुदायिक जङ्गलहरूमा हजारौं रुख रोपेर तिनलाई फेरि हराभरा बनाएका छौं ।

मैले मेरो समुदायमा संरक्षणसम्बन्धी धेरै चेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छु र वन्यजन्तुको शिकार तथा अवैध ओसारपसार विरुद्धका अभियानको नेतृत्व गरेको छु । म र मेरा साथी मिलेर संरक्षण कार्यलाई आधार प्रदान गर्न बर्दिया नेचर कन्जरभेसन, नेचर गाईड एसोसिएसन र कम्युनिटी वेस्ड एन्टी पोचिड युनिटजस्ता स्थानीय संस्थाहरू सुरु गर्‍यो । भविष्यमा वनलगायत सबै प्राणीका निम्ति अझ सुन्दर, सुरक्षित र हराभरा पृथ्वी होस् भन्ने उद्देश्यले मैले आफ्नो समाज, राष्ट्र र विश्वलाई नै मद्दत पुग्ने गरी संरक्षणको महत्त्वबारे अझ बढी जनचेतना फैलाउने योजना बनाएको छु ।

रामजन चौधरी, ३८, बर्दिया

१६ शान्ति, न्याय र सक्षम निकायहरू



दिगो विकासका लागि शान्तिपूर्ण र समावेशी समाज प्रवर्द्धन गर्ने, न्यायमा सबैको पहुँच सुनिश्चित गर्ने र सबै तहमा प्रभावकारी जवाफदेही र समावेशी संस्था स्थापना गर्ने

कसरी ?

हिंसा र हिंसाबाट हुने मृत्यु अन्त्य गरेर बालबालिकाविरुद्ध दुर्व्यवहार, शोषण, बेचबिखन र हिंसा अन्त्य गरेर प्रत्येकलाई न्यायमा समान पहुँच सुनिश्चित गरेर जुनसुकै प्रकारका अपराध र भ्रष्टाचारविरुद्ध लडेर

नागरिकहरूसँग परामर्श गरिएको र तिनका सरकारहरूले बालबालिका र युवाको हितलाई ध्यानमा राखेर निर्णय गर्छन् भन्ने सुनिश्चित गरेर

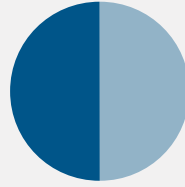


विश्वव्यापी स्थिति



घुसखोरीबाट सबैभन्दा प्रभावित संस्थाहरू न्यायपालिका र प्रहरी हुन्

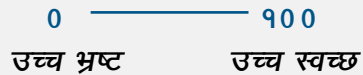
विकासोन्मुख मुलुकहरूमा प्रत्येक वर्ष भ्रष्टाचार, घुसखोरी, चोरी र करसम्बन्धी अपराधमा १.२६ ट्रिलियन डलर खर्च हुन्छ



सन् २०११ मा द्वन्द्व प्रभावित देशहरूमा प्राथमिक विद्यालय छोड्ने बालबालिकाको दर ५० प्रतिशत पुगेको थियो

राष्ट्रिय स्थिति

भ्रष्टाचार अवधारणा सूचकांकले कुनै मुलुकको सार्वजनिक क्षेत्र कति भ्रष्ट छ भन्ने मापन गर्छ ।
नेपालको स्कोर २७ छ



विश्वमा प्रेस स्वतन्त्रता उल्लंघनका घटनाहरू मापन गर्ने प्रेस स्वतन्त्रता सूचकांकमा नेपाल १८० मुलुकहरूमध्ये १०५ औं स्थानमा पर्छ



नेपालमा नोभेम्बर १३ मा भएको संविधानसभा निर्वाचनमा ७७ प्रतिशत मत खसेको थियो

सन् २०३० सम्ममा नेपालमा

- हिंसा र सशस्त्र द्वन्द्वबाट हुने प्रत्यक्ष मृत्यु निर्मूल पारिनेछ
- निर्वाचनहरूमा ८० प्रतिशत मत खस्नेछ
- न्यायमा सबै व्यक्तिको पहुँच हुनेछ

राष्ट्रिय युवा नीति

राष्ट्रिय युवा नीतिका अनुसार शान्ति, सत्यता र मेलमिलापमा युवाको अर्थपूर्ण सहभागिता आवश्यक छ ।



तपाईंलाई थाहा छ ?

युवा परिषद् ऐन २०७२ ले युवा विकास र युवा परिचालनलाई संस्थागत गरी वृहत्तर पारदर्शिता र जवाफदेहिता प्रवर्द्धनमा सघाउन सक्छ ।

मेरो भूमिका

- मेरा कामले शान्तिपूर्ण र समावेशी समाज प्रवर्द्धनमा सघाउँछन् भन्ने म सुनिश्चित गर्न सक्छु । सही अभ्यासहरू हुन् भन्ने सुनिश्चित गर्न म कुनै पनि निर्णय प्रक्रियामा सहभागी हुन सक्छु ।
- म घुसखोरी र कुनै पनि प्रकारको भ्रष्टाचारलाई निरुत्साहित गर्न सक्छु । भ्रष्टाचार भइरहेको देखेमा सम्बन्धित निकायहरूमा उजुरी दिन सक्छु ।
- म किनमेल गरेपछि भ्याट बिल माग्न सक्छु ।
- म मुलुकमा र स्थानीय समुदायमा नेताहरू चुन्नका लागि आफ्नो मताधिकार प्रयोग गर्न सक्छु ।
- म मेरा साथी र परिवारसित 'सबैका लागि सम्मान र समान अधिकार'को अवधारणाबारे कुराकानी गर्न सक्छु ।

'न्यायका लागि
सबैको एउटै
आवाज!'

दिगो शान्तिका लागि काम

म १८ वर्षको छँदा मेरो बुबा द्वन्द्वमा मारिनुभयो र हामी आफ्नो घर छोड्न बाध्य पारियोँ । यो घटनाबाट मेरो जीवन परिवर्तन भयो । बुबाको शोकका कारण आमा काम गर्न सक्ने अवस्थामा हुनुहुन्नथ्यो जसका कारण मैले नै परिवारमा कमाइ गर्ने एक्लो व्यक्तिका रूपमा काम गर्नु पऱ्यो । त्यसैले म आफ्नो उच्च शिक्षालाई निरन्तरता दिन नसक्ने भएँ । बुबाको हत्या भएको ४ महिनापछि हामी काठमाडौँ आएर अरु पीडित परिवारसँग मिलेर सत्य, न्याय र क्षतिपूर्तिका लागि लड्न थाल्यौँ ।

त्यो बेलादेखि नै मैले सरकार, न्यायालय, मानव अधिकारवादीहरू, राष्ट्रसंघीय निकायहरू, युरोपेली युनियन र आम सञ्चारका माध्यम मार्फत् अन्यायविरुद्ध आवाज उठाउँदै आएकी छु । हालसालै मैले सत्य निरूपण तथा मेलमिलाप आयोगमा उजुरी दर्ता गराएकी छु र अरु पीडितहरूलाई पनि त्यसै गर्न प्रोत्साहन र सहायता गरेकी छु । मेरो यो प्रयासले दबिएर बसेका निशस्त्र पीडित परिवारहरूलाई अन्यायविरुद्ध लड्न र सत्य तथा मेलमिलापका लागि संघर्ष गर्न प्रेरणा प्रदान गरेको छ । सशस्त्र द्वन्द्वका बेला हत्या गरिएका वा वेपत्ता पारिएका हजारौँ परिवारका सदस्य अहिले न्यायका निम्ति एकजुट भएर आवाज उठाइरहेका छन् । नेपालमा दिगो शान्ति र मेलमिलाप प्रक्रियामा यो एउटा ठूलो कोसेढुंगा हो भन्ने मलाई विश्वास छ ।

अनिता ज्ञवाली, ३४, अर्घाखाँची

१७ लक्ष्य प्राप्तिका लागि साभेदारी



दिगो विकासका लागि विश्वव्यापी साभेदारी सशक्त बनाउने र कार्यान्वयनका लागि स्रोत/साधन सुदृढ पार्ने

कसरी?

सन् २०३० सम्ममा सबै मुलुकले यी लक्ष्य हासिल गर्ने सुनिश्चित गर्नका लागि सघाएर

हरेक मुलुकले आफ्ना स्रोत/साधन विकसित देशहरूसँग बाँडफाँड गर्नुका साथै कम विकसित मुलुकहरूलाई सहायता गर्ने सुनिश्चित गरेर

मुलुकहरूका नीति/निर्णयहरूलाई, संगतिपूर्ण भएको हदसम्म, सम्मान गरेर

धेरै वर्षदेखि यी लक्ष्यहरूसँग सम्बन्धित क्षेत्रमा कार्यरत व्यक्ति तथा संस्थाहरूसँग सहभागी भएर



विश्वव्यापी स्थिति



विश्वभरका ३० प्रतिशत युवा डिजिटल प्रविधिको पहुँचमा छन् र उनीहरू कम्तिमा ५ वर्षयता अनलाईनमा सक्रिय रहँदै आएका छन्



सन् २०१४ को आधिकारिक विकास सहायता अहिलेसम्मकै उच्चतम १३५० खर्ब डलर रेकर्ड गरिएको छ ।

सन् २०३० सम्ममा नेपालमा

- स्थानीय र विश्वव्यापी साभेदारी सुदृढ हुनेछ
- समष्टिगत विकासका लागि सार्वजनिक-निजी साभेदारीको नमूनालाई सुधार गरिनेछ

राष्ट्रिय युवा नीति

राष्ट्रिय युवा नीति अनुसार सरकार, स्थानीय निकायहरू, युवा संघ/संस्था र निजी कम्पनीहरू सबै एकजुट भई युवा समुदायको विकासका लागि काम गर्नेछन् ।



तपाईंलाई थाहा छ ?

युथ भिजन २०२५ ले वातावरण संरक्षण, युवा विकास, युवा अधिकार र शान्तिजस्ता विश्वव्यापी सवालको सामना गर्न ' विश्वव्यापी साभेदारीका लागि युवा! ' नामक कार्यक्रम सुरु गर्न खोजेको छ ।

मेरो भूमिका

- म विना कुनै पूर्वाग्रह, रचनात्मक तरिकाबाट नयाँ विचारहरू सुन्नका लागि उत्सुक हुन सक्छु, विभिन्न सवालमा आफ्ना धारणा राख्न सक्छु र सीमा भित्र तथा बाहिर सहकार्यका बाटाहरू खोज्न सक्छु ।
- म समान धारणा भएका व्यक्ति तथा संस्थाहरूलाई कुनै साभ्ना एजेण्डालाई लिएर एकजुट हुन र दिगो विकास लक्ष्यहरू हासिल गर्नमा एकीकृत पद्धति अपनाउनका लागि प्रोत्साहित गर्न सक्छु ।
- दिगो विकास लक्ष्यहरू हासिल गर्न र समान मूल्य मान्यता भएका व्यक्तिहरूको समुदाय निर्माण गर्नका लागि म आफ्नै दृढ विश्वासमा उभिन सक्छु ।



समाजमा
प्रभावहरूको लहर
पैदा गर्ने परिवर्तन
ल्याईदै!

युवा अभियानका लागि साभ्नेदारी

म वाल्यकालमा धेरै कुरादेखि डराउथँ र परिवारका सदस्य बाहेक अरुसित कहिल्यै कुराकानी गर्दैनथँ । त्यसको ठ्याक्कै विपरित जस्तै गरी अहिले मेरो अधिकांश समय धेरै व्यक्तिसँग कुराकानी गरेर, छलफल तथा संभौताहरू गरेर, समूह बनाएर र ठूलो भेलाहरूमा भाषण दिएर वित्ने गर्छ । म परिवर्तनका लागि प्रेरित भएकैले आज यो स्थानमा छु । मैले के महसुस गरँ भने युवाका गतिविधिसम्बन्धी समाचार राष्ट्रिय अखवार हरूमा आउन निकै मुस्किल हुन्थ्यो । त्यसैले एउटा समूहसित मिलेर मैले ग्लोकल खबर बनाएँ । ग्लोकल खबर एउटा अनलाईन हो जहाँ हामी युवाका सकारात्मक गतिविधिलाई समेट्छौं । उमेरले केही फरक पाउँन, बरु प्रतिभाले फरक पाछ भन्ने देखाउन हामीले ग्लोकल टीन हिरो प्रतियोगिता पनि सञ्चालन गर्थौं । ग्लोकल खबर र ग्लोकल टीन हिरोमार्फत् युवाले परिवर्तन गरी समाजमा प्रभावहरूको लहर पैदा गरेको मैले देखेको छु ।

मेरो यात्रामा मैले संयुक्त राष्ट्र संघीय विकास कार्यक्रम, विपी कोइराला भारत नेपाल फाउन्डेसन, चौधरी गुप, पञ्चकन्या समूह र अन्य संघ/संस्थासँग साभ्नेदारी गरेको छु र ती सबैले ग्लोकलको विकासका लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेका छन् । म समूहमा काम गर्न मन पराउँछु र साभ्नेदारी विना कुनै पनि काम संभव छैन भन्ने कुरामा विश्वास राख्छु । सुरुमा तपाईं एकलैले काम थाल्नु पर्न सक्छ तापनि साभ्नेदारी निर्माण गर्दै एउटा समूहको रूपमा विकसित हुँदै जानु एकदमै महत्त्वपूर्ण छ ।

आशिष ठाकुर, २१ सिराहा

युवासँग सम्बन्धित अन्तर्राष्ट्रिय सम्झौता र सिफारिसहरू

१९४८

मानव अधिकारसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय घोषणापत्र । संघ/संस्था संगठनको अधिकार संरक्षणसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्झौता

१९४९

संगठनको अधिकार र सामूहिक सौदावाजीसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्झौता

१९५८

भेदभाव (रोजगार तथा पेशा) सम्झौता

१९६५

युवामा शान्ति, पारस्परिक सम्मान तथा जनमानसबीच समझदारीको आदर्श प्रवर्द्धनसम्बन्धी घोषणापत्र

१९६६

नागरिक तथा राजनीतिक अधिकारसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिज्ञापत्र । आर्थिक सामाजिक र सांस्कृतिक अधिकारहरूसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिज्ञापत्र

१९७०

युवा योजनासम्बन्धी विशेष सिफारिस

१९७३

न्यूनतम उमेरसम्बन्धी सम्झौता

१९७५

मानवीय स्रोत विकाससम्बन्धी सम्झौता

१९७९

बालबालिकाको अधिकारसम्बन्धी महासन्धि । महिलाविरुद्धका सबै प्रकारका भेदभाव उन्मूलनसम्बन्धी महासन्धि

१९८५

युवा क्षेत्रमा थप योजना तर्जुमा तथा कार्यान्वयनका लागि संयुक्त राष्ट्रसंघीय निर्देशन । अल्पवयष्कहरूको न्याय प्रशासनका लागि संयुक्त राष्ट्रसंघीय न्यूनतम नियमहरूको मापदण्ड (बेइजिङ नियमहरू)

१९८६

विकासको अधिकारसम्बन्धी घोषणापत्र

१९९०

स्वतन्त्रताबाट वञ्चित अल्पवयष्कहरूको संरक्षणका लागि संयुक्त राष्ट्रसंघीय नियमहरू । अल्पवयष्कहरूको बिगो रोकथामसम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसंघीय निर्देशिकाहरू (रियाद निर्देशिकाहरू)

१९९२	वातावरण र विकाससम्बन्धी रियो घोषणापत्र र एजेण्डा २१ । युवा अधिकार तथा कर्तव्यसम्बन्धी विश्वव्यापी घोषणापत्र
१९९३	भियेना घोषणापत्र तथा कार्ययोजना
१९९४	जनसंख्या तथा विकाससम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनको कार्ययोजना
१९९५	सामाजिक विकासका लागि विश्व शिखर सम्मेलनसम्बन्धी कोपनहेगेन घोषणापत्र तथा कार्ययोजना । वर्ष २००० र त्यसपछि युवाका लागि विश्व कार्ययोजना । चौथो विश्व महिला सम्मेलनको कार्ययोजना
१९९६	ह्याबिट्याट एजेण्डा र मानव वसोबाससम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसंघीय दोस्रो सम्मेलनको इस्तानबुल घोषणापत्र (ह्याबिट्याट-दोस्रो) । विश्व खाद्य सुरक्षासम्बन्धी रोम घोषणापत्र र विश्व खाद्य शिखर सम्मेलनको कार्ययोजना
१९९८	बाग्रा युवा कार्ययोजना । युवा नीति तथा कार्यक्रमहरूसम्बन्धी लिस्वन घोषणापत्र । काममा खटिँदाका आधारभूत सिद्धान्त र अधिकारहरूसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको घोषणापत्र
२०००	सामाजिक विकाससम्बन्धी विशेष सत्र (कोपनहेगेन +५), जेनेभा
२००१	डाकार युवा सशक्तिकरण रणनीति । सहश्राब्दी विकास लक्ष्यहरू
२०१०	राष्ट्रिय युवा नीति (नेपाल)
२०१३	सार्क युवा वडापत्र (मस्यौदा)
२०१५	युथ भिजन २०२५ (नेपाल) । दिगो विकासका लक्ष्यहरू

उपयोगी स्रोतहरू

नेपालमा युवा सरोकारवाला

<http://www.moys.gov.np/>
<http://www.nyc.gov.np/>
<http://nepal.unfpa.org/>
<http://www.np.undp.org/>
<http://www.unicef.org.np/>
<http://restlessdevelopment.org/nepal>
<http://ayon.org/>
<http://www.yuwa.org.np/>
<http://youthinitiative.org.np/>
<http://yuwalaya.org.np/>
<http://daayitwa.org/>
<http://www.youthaction.org.np/>
<http://yan.org.np/>
<http://www.ypeernepal.org/>

युवालाई शिक्षा प्रदान

www.cwy-jcm.org/
www.jhr.ca
www.iearn.org
www.gng.org
www.newzcrew.org
www.newzcrew.org
www.savethechildren.org.uk
www.hrea.org
www.nowarzone.com
www.kidsforcommunity.org

युवा सहभागिता

www.heritage.org/About/Internships/
www.unesco.org/youth
www.unep.org/tunza
www.wildforhumanrights.org
www.fyi3.com
www.youthonboard.org
www.kids.nsw.gov.au
www.freethechildren.org
www.therightssite.org.uk
www.mtvu.com/on_mtvu/activism/
www.aegee.org
www.aiesec.org
www.reachout.asn.au

युवा स्रोतासँग सम्पर्क

www.nigdywiecej.org
www.rockthevote.org
www.musicforamerica.org
www.46664.com
www.noise.net.au
www.amnesty.org/noise
www.makepovertyhistory.org
www.whiteband.org

युवा सक्रियता

www.gysd.net
www.leaderstoday.com
www.amnestyusa.org/yak
www.seedsofpeace.org
www.advocatesforyouth.org
www.network.ngo.lv
www.ruckus.org/article.php?id=64
www.wsisyouth.org
www.un.org/esa/socdev/unyin/youthrep.htm | www.moveon.org
www.unac.org/en/pocketbook/index.asp | www.dailysummit.net
www.controlarms.org
www.indymedia.org
www.photovoice.org
www.turnerlearning.com/cnn/soldiers/
www.20millionloud.meetup.com
www.humanrights.meetup.com
www.alternet.org/wiretap20945
www.act.greenpeace.org
www.newtactics.org/main.php
www.studentsforbhupal.org
www.ashoka.org
www.youthventure.org
www.youthlink.org
www.worldyouthcentre.com
www.youthjams.org
www.youthactionnet.org

युवामैत्री सामग्री उत्पादन

www.adbusters.org
www.chattheplanet.org
www.oxfam.org.uk/generationwhy
www.youthnoise.com
www.amnesty.org/createchange
www.standonline.org
www.youthink.worldbank.org
www.vibewire.net
www.animafac.net
www.shine.com
www.global-action.org/
www.listenup.org/resources

दिगो विकास लक्ष्यहरू, मेरो जिम्मेवारी (अङ्ग्रेजीमा) - <http://nepal.unfpa.org/publications/my-sdgs-my-responsibility>

<http://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals/>

सन्दर्भ सामग्री

- ADB. (2013) *Solid Waste Management in Nepal Current Status and Policy Recommendations*. Asian Development Bank.
- Cackler, J., Gu, E., & Rodgers, M. (2008). *Technology in Developing Economies*. Stanford University.
- CBS. (2011). *Nepal Living Standards Survey*. Kathmandu: Central Bureau of Statistics - National Planning Commission Secretariat, Government of Nepal.
- CDSA. (2014). *The Nepal Multi Dimensional Social Inclusion : Diversity and Agenda for Inclusive Development*. Kathmandu, Nepal: CENTRAL DEPARTMENT OF SOCIOLOGY/ ANTHROPOLOGY (CDSA), Tribhuvan University.
- GON. (2016). *Approach Paper to the Fourteenth Plan (2016/17 - 2018/19)*. Kathmandu: Government of Nepal.
- GON. (2013). *Approach Paper to the Thirteenth Plan (2013/14 - 2015/16)*. Kathmandu, Nepal: Government of Nepal.
- Government of Nepal, GIZ. (2014). *Nepal Energy Efficiency Programme (NEEP)*. Retrieved November Tuesday, 2016, from <http://energyefficiency.gov.np/downloadthis/neep.pdf>: <http://energyefficiency.gov.np/downloadthis/neep.pdf>
- Government of Nepal, National Planning Commission Secretariat, Central Bureau of Statistics. (2015). *Annual Household Survey Report 2014-2015*. Kathmandu, Nepal: United Nations Development Fund (UNDP).
- Government of Nepal, National Planning Commission Secretariat, Central Bureau of Statistics. (2014). *Nepal Multiple Indicator Cluster Survey*. United Nations Children's Fund (UNICEF).
- ILO. (2014). *Labour Market Transitions of Young Women and Men in Nepal*. International Labor Organization.
- International Food Policy Research Institute (IFPRI). (2016). *2016 Global Hunger Index*. Retrieved November Monday, 2016, from <http://ghi.ifpri.org/countries/NPL/>
- Ministry of Education. (2015). *Nepal Education in Figures, At a Glance*. Kathmandu, Nepal: Government of Nepal.
- Ministry of Education. (2009). *School Sector Reform Plan (SSRP) 2009- 2015*. Kathmandu, Nepal: Government of Nepal.
- Ministry of Finance. (2016). *Economic Survey*. Kathmandu: Government of Nepal.
- Ministry of Forests and Soil Conservation, Department of Forest Research and Survey. (2015). *State of Nepal's Forest*. Kathmandu, Nepal: Government of Nepal.
- Ministry of Health and Population, Department of Health Services. (2013). *Annual Report of Department of Health Services for fiscal year 2070-71*. Kathmandu, Nepal: Government of Nepal.
- Ministry of Home Affairs. (2011). *Survey Report on Current Hard Drug Users in Nepal 2069*. Central Bureau of Statistics, Government of Nepal.
- Ministry of Urban Development. (2016). *Inclusive Cities: Resilient Communities*. Kathmandu, Nepal: Government of Nepal.
- Ministry of Youth and Sports. (2014). *Nepali Youth in Figures*. Kathmandu: Government of Nepal, Ministry of Youth and Sports.
- MOYS. (2010). *National Youth Policy*. Kathmandu: Ministry of Youth and Sports.
- MOYS. (2015). *Youth Vision 2025*. Kathmandu: Ministry of Youth and Sports.
- National Planning Commission . (2013). *Environmental Cause of Displacement: A Study of How The Environmental Problems Of Five Districts Impact The Displacement Of The People Who Live There*. . Kathmandu, Nepal: Government of Nepal.
- National Planning Commission. (2011). *National Framework for Social Protection (2067-2077)*. Kathmandu: National Steering Committee on Social Protection Framework .
- NPC. (2011). *Climate Resilient Planning: A tool for Long Term Climate Adaptation*. Kathmandu, Nepal: National Planning Commission .
- NPC. (2012). *Multi-sector Nutrition Plan For Accelerated Reduction of Maternal and Child Under-nutrition in Nepal 2013-2017*. Kathmandu: National Planning Commission.
- NPC. (2011). *National Population and Housing Census*. Kathmandu: Government of Nepal, National Planning Commission, Central Bureau of Statistics.
- NPC. (2015). *Sustainable Development Goals 2016-2030, National Preliminary Report*. Kathmandu: National Planning Commission .
- Reporters Without Borders. (n.d.). Retrieved November Wednesday, 2016, from Reporters Without Borders: <https://rsf.org/en/nepal>
- SAHAVAGI, Didi Bahini, Feminist Dalit Organization. (2015). *Progress of Women in Nepal 1995-2015*. Kathmandu, Nepal: UN Women.
- The Commonwealth. (2013). *Youth Development Index*. Institute for Economics and Peace.
- Transparency International Nepal. (2016). Retrieved November Thursday, 2016, from http://www.tinepal.org/?page_id=163341
- United Nations Joint Framework Initiative on Children, Youth and Climate Change. (2013). *Youth in Action on Climate Change: Inspirations from Around the World*. United Nations.
- WHO. (2002). *Adolescent Friendly Health Services, An Agenda for Change*. World Health Organization (WHO).

निम्न व्यक्तिहरूसँग परामर्श लिई यो दस्तावेज तयार पारिएको छ

त्रिवेनी कुमार यादव (युवालय)
दिलीप कुमार हजार (क्याम्पेन फर चेन्ज नेपाल)
प्रणव राज रेग्मी (एसोसिएसन अफ युथ अर्गनाइजेसन्स् इन नेपाल)
बाबुराम पन्त (एसोसिएसन अफ युथ अर्गनाइजेसन्स् इन नेपाल)
विकेश गौतम (विइ फर चेन्ज)
विकास केसी (युथ एडभोकेसी नेपाल)
विभुषण जंग पौडेल (कर्मणय फाउन्डेसन)
अमुदा मिश्र (उज्यालो फाउन्डेसन)
सोफिना जोशी (उज्यालो फाउन्डेसन)
जयाराम नेपाली (युवा)
धर्मराज घिमिरे (युवा)
खिल बहादुर थापा (युवा)
सरु घिमिरे (सेन्ट जेभियर्स कलेज)
सुयासा रेग्मी (थेम्स इन्टरनेसनल कलेज)
समिक्षा रिमाल (थेम्स इन्टरनेसनल कलेज)
मनिष महर्जन (साइकल सिटी नेटवर्क नेपाल)
श्रद्धा ढकाल (हिमालयन क्लाइमेट इनिशिएटिभ)
सुनिल थापा (स्केम्स कलेज)
मानालिसा विश्वकर्मा (त्रिचन्द्र कलेज)
लसता जोशी (सुनौलो बिहानी)
दृष्टि श्रेष्ठ (दिगा विकास संस्था)
सविना रिमाल (रोट्रयाक्ट पशुपति)
संगित भारती (रोट्रयाक्ट पशुपति)
कविता चापागाई (युनाइटेड स्टेटस् युथ काउन्सिल)
रमा खडका (युनाइटेड स्टेटस् युथ काउन्सिल)
स्वाती रिमाल (एस इन्सिटच्युट अफ म्यानेजमेन्ट)
रोजिना मानन्धर (आयाम स्किल डेभलपमेन्ट सेन्टर)
सिब्जन चौलागाँई (आई.सि.टि फर एग्रीकल्चर)
सन्तोष खतिवडा (वर्कसप अफ इन्जिनियरिङ सप्लायर्स प्रा.ली.)
प्रिया सिग्देल (विई इन्सपायर नेपाल)

भावना भट्ट (राष्ट्रिय युवा परिषद)
तीर्थराज बराल (केन्द्रिय तथ्यांक विभाग)
सृष्टि मैनाली (मेरी स्टोप्स इन्टरनेसनल)
प्रनिता शाक्य (मेरी स्टोप्स इन्टरनेसनल)
नीरु कार्की (युनाइटेड नेसन्स युथ एडभाइजरी प्यानल)
अनिरुप घिमिरे (वाइ-पिएर नेपाल)
फैजा परविन (ओपन स्पेस नेपाल)
विनोद शाही (रनो याक फाउन्डेसन)
फुरा गेल्लेन शर्पा (शर्पा फर चेन्ज)
चौदनी न्यौपाने (विमन लिड इन टेकनोलोजि)
उत्सव श्रेष्ठ (रोबोटिक्स एसोसिएसन अफ नेपाल)
विकास गुरुङ (रोबोटिक्स एसोसिएसन अफ नेपाल)
अपेक्षा दाहाल (ब्लु डाइमन्ड सोसाइटी)
सुदिप गौतम (ब्लु डाइमन्ड सोसाइटी)
विजय कार्की (रेष्टलेस् डेभलपमेन्ट इन नेपाल)
भुषण प्याकुरेल (हाती हाती)
सिम्रन शिल्पकार (हाती हाती)
सुविना परियार (दलित युथ अलायन्स)
जस्मिता खड्गी (नेसनल युथ फर क्लाइमेट एक्सन्)
पार्वती पाण्डे (नेसनल युथ फर क्लाइमेट एक्सन्)
अन्जु गुरुङ (काठमाडौं असोसिएसन अफ द डिफ)
शिलु शर्मा (काठमाडौं असोसिएसन अफ द डिफ)
नीति प्रधान (युथ थिङ्कर्स सोसाइटी)
आयुष चित्रकार (युथ थिङ्कर्स सोसाइटी)
रुचिन सिंह (इडुशाला प्रा.लि.)
समता बाग्ले (इडुशाला प्रा.लि.)
काजोल भ्रा (ग्लोकल प्रा.लि.)

