Peace Corps
NEPAL

वार्षिक प्रतिवेदन

सन् २०२४

Peace Corps
Volunteer Swearing –In Ceremony

Peace Corps
Volunteer Swearing –In Ceremony
Peace Corps
To promote world peace and friendship

विषयसूची

पीसकोरको मिसन १

राष्ट्रिय निर्देशकको सन्देश २

पीसकोर/नेपाल
सन् २०२४ का मुख्य आकर्षणहरू ४

कृषि क्षेत्र : खाद्य सुरक्षा परियोजना 4
खाद्य सुरक्षा परियोजनाको पहिलो लक्ष्य : कृषि उत्पादकत्व र विविधीकरण ६
खाद्य सुरक्षा परियोजनाको दोस्रो लक्ष्य : घरपरिवारका सदस्यहरूको आहार विविधतामा वृद्धि ७
खाद्य सुरक्षा परियोजना : अतिरिक्त क्रियाकलापहरू ८
शिक्षा क्षेत्र : विदेशी भाषाको रूपमा अङ्ग्रेजी शिक्षण (TEFL) परियोजना ८
अङ्ग्रेजी शिक्षा कार्यक्रम (TEFL) परियोजनाको पहिलो लक्ष : शिक्षकहरूसँग सहकार्य ९
TEFL परियोजनाको दोस्रो लक्ष्य : विद्यार्थीहरूसँग सहकार्य १०
TEFL परियोजनाको तेस्रो लक्ष्य : समुदायका सदस्यहरूसँग सहकार्य १०
TEFL परियोजनाका पूरक क्रियाकलापहरू : कक्षाकोठा देखि वातावरणीय क्रियाकलापसम्म ११
वातावरणीय क्षेत्र : प्राकृतिक स्रोत व्यवस्थापन परियोजना ११
पीसकोर रेस्पोन्स कार्यक्रम १२
पीसकोर रेस्पोन्स परियोजना : डिजिटल सिकाइ र प्रशिक्षण १२
पीसकोर रेस्पोन्स परियोजना : कृषि शिक्षा तथा अनुसन्धान १३
पीसकोर रेस्पोन्स परियोजना : पर्यावरण पर्यटन प्रवर्धन र व्यावसायिक साक्षरता १४
पीसकोरका उप-निर्देशकको भ्रमण १५

स्वयंसेवक परियोजनाका मुख्य आकर्षणहरू १६

फोहोरबाट मोहर : पर्यावरण-सचेत कृषि विद्यार्थीहरूको नयाँ पुस्तालाई इको-इँटा, फोहोर सङ्कलन र दिगो विकासमा प्रेरित गर्दै १६
कुसंस्कारको चक्र तोड्दै : सबै पुस्तामा महिनावारी स्वास्थ्य तथा स्वच्छताको चेतना १७
आहार विविधीकरण र आयआर्जनका लागि च्याउ उत्पादन १८
पोषण र भोजन समुहहरूको महत्वबारे संवाद सिर्जना १९
हात धुने व्यवस्था तथा सरसफाइले विद्यार्थीको उपस्थितिमा सुधार २०
मौरीपालनबाट घरायसी खाद्य सुरक्षामा सुधार २१
मह उत्पादन बढाउन म्याग्दी जिल्लाभरि सहकार्य २२
डिजिटल अर्थतन्त्रको लागि शिक्षक र विद्यार्थीहरूलाई तालिम २३
च्याउ : बारीबाट बजारसम्म २४
समृद्धिको लागि किवी बगैंचा व्यवस्थापन २५
आयआर्जनका लागि ओइस्टर च्याउ २६
सफलताको लागि ठाउँ बनाउँदै : विद्यार्थीहरूलाई प्रेरित गर्दै अङ्ग्रेजी क्लबहरू २७

नेपाल सरकारसँगको सम्बन्ध २८

वातावरणीय परियोजना सुरु गर्न सहकार्य २८
संयुक्त अनुगमन भ्रमणहरू सम्पन्न २८

पीसकोर/नेपालको साना परियोजना अनुदान कार्यक्रम २९

स्वयंसेवक पठाइएका जिल्लाहरू ३०

तालिमका मुख्य गतिविधिहरु ३१

सन् २०२५ को प्रतीक्षा ३४

आतिथ्यता प्रदान गर्ने परिवारहरूप्रति आभारी छौं ३५

हार्दिक आभार ३७

पीसकोरको मिसन

मिसन : समुदायमुलक विकास र अन्तरसाँस्कृतिक समझदारीमार्फत् विश्व शान्ति तथा मित्रता प्रवर्धन गर्ने ।

पीसकोरको स्थापना सन् १९६१ मा भएको हो । संयुक्त राज्य अमेरिकाका राष्ट्रपति जोन एफ. केनेडीद्वारा स्थापित यो संस्था स्वयंसेवकहरू, समुदायका सदस्यहरू, आयोजक देशका साझेदारहरू र सिकाइ तथा वृत्ति विकासप्रति निरन्तर लागिपरेका र सेवाको एक अनुपम अनुभव भएका कर्मचारीहरूको अन्तर्राष्ट्रिय सञ्जाल हो । स्थापनाकालदेखि नै यो सञ्जाल विश्वशान्ति र मित्रताको उद्देश्यबाट निर्देशित छ ।

सेवामार्फत् पीसकोर सञ्जालका सदस्यहरूले समग्र क्षेत्रमा उपयोगी हुने त्यस्तो सिप विकास गर्दछन्, जसले उनीहरूलाई विश्वव्यापी नेतृत्वको नयाँ पुस्ता बन्न मद्दत गर्छ, प्रेरित गर्छ । पीसकोर स्वयंसेवकहरूले संयुक्त राज्य अमेरिकाका जनताको प्रतिनिधित्व गर्छन् । विनम्रता र अन्तरसाँस्कृतिक क्षमतायुक्त उनीहरू आयोजक समुदायमा घुलमिल भएर काम गर्छन् र विश्व शान्ति तथा मित्रता प्रवर्धनका लागि सहकार्य गर्छन् ।

सन् १९६१ देखि हालसम्ममा २४०,००० भन्दा बढी स्वयंसेवकहरूले १४० देशमा सेवा प्रदान गरेका छन् । यो संस्थाले आयोजक देशहरूलाई आर्थिक सहायता उपलब्ध गराउँदैन, बरू स्वयंसेवकहरूमार्फत् समुदायका सदस्यहरू, कार्यरत देशका साझेदारहरू र कर्मचारीहरूसँग सेवा अवधिमा र सेवा पश्चात्समेत सहकार्य गर्छ । यसरी काम गर्दा स्थानीयसँगको दैनिक अन्तक्रियाले स्वयंसेवकहरूमा एउटा बेग्लै धारणाको विकास गराउँछ र स्थानीयसँग मिलेर समुदायका विकाससम्बन्धी समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्ने तथा आपसी समझदारी बढाउने मौका प्रदान गर्दछ ।

पीसकोर ऐन (१९६१) ले विश्व शान्ति तथा मित्रता प्रवर्धन गर्ने पीसकोरको मिसन पूरा गर्नेतर्फ निम्नलिखित तीन मुख्य लक्ष्यहरू उल्लेख गरेको छ :

१. इच्छुक देशहरूलाई प्रशिक्षित महिला तथा पुरुषहरूको आवश्यकता पूरा गर्न सहयोग पुऱ्याउने ।
२. अमेरिकीहरूलाई सेवाग्राही जनसमुदायबारे थप बुझ्न सहयोग गर्ने ।
३. अन्य देशका नागरिकहरूलाई अमेरिकीहरूको बारेमा थप बुझ्न सहयोग पुऱ्याउने ।

पीसकोरले सन् १९६२ देखि नेपाल सरकारसँग साझेदारी गर्दै आएको छ, नेपाली समुदाय तथा व्यक्तिहरूसँग सहकार्य गर्दै आएको छ । नेपाल सरकारको निमन्त्रणामा पीसकोर स्वयंसेवकहरूले समुदायका सदस्यहरूसँग मिलेर स्थानीय चासोका परियोजनाहरूमा काम गर्छन्; जसले गर्दा सम्बन्ध विस्तार हुन्छ, ज्ञान आदान-प्रदानमा टेवा पुग्छ अनि दिगो तथा मापनयोग्य प्रभाव पार्छ ।

विगतका ६१ वर्षमा करिब ४,००० अमेरिकीहरू स्वयंसेवकको रुपमा काम गर्न नेपाल आएका छन् । अहिले पीसकोर नेपालले कृषि, शिक्षा, वातावरण तथा पर्यावरण पर्यटनका परियोजनाहरू सञ्चालन गरिरहेको छ । पीसकोर स्वयंसेवकहरू तोकिएको समुदाय तथा विद्यालयमा दुई वर्ष अवधिको लागि काम गर्छन् । पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूले भने तीन महिनादेखि एक वर्षसम्म काम गर्छन् ।

पिसकोर नेपालका कर्मचारीहरू

राष्ट्रिय निर्देशकको सन्देश

नमस्ते !

पीसकोर नेपालको राष्ट्रिय निर्देशकको हैसियतले म हाम्रा साझेदार, स्वयंसेवक, सरकोकारवाला र समकक्षी संस्थाहरूसमक्ष सन् २०२४ को प्रगति विवरण प्रस्तुत गर्न पाएकोमा हर्षित छु ।

सन् २०२४ भरि पीसकोरका तिनवटा समुहका जम्मा ४८ स्वयंसेवकहरूले नेपालमा स्थानीय चुनौतीहरू समाधान गर्नको लागि समुदायसँग सहकार्य गरे । २०२४ मा पीसकोरले स्वयंसेवकहरूका दुईवटा नयाँ समुहलाई नेपालमा स्वागत गऱ्यो—दुई वर्षे सेवा दिने २०९ औँ समुह र नेपालमै पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूको पहिलो समुह । पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरू अनुभवी र विशेषज्ञ स्वयंसेवकहरू हुन्, जसले उच्च-प्रभावकारी र बढीमा एक वर्षसम्मको छोटो अवधिको कार्यक्रमहरूमा काम गर्छन् । हाल ती नयाँ NR1 रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरू सेवास्थलमा कार्यरत छन् । उनीहरुले सूचना प्रविधिको प्रयोगमार्फत् शिक्षण तथा सिकाइमा सुधार ल्याउनमा सहयोग गर्दैछन् । विश्वविद्यालय तहमा सहकार्य गर्दै कृषि अनुसन्धानको परिणाममा सुधार ल्याउनको लागि मद्दत गर्दैछन् । पर्यटनमा आधारित बलियो अर्थतन्त्र निर्माण गर्नको लागि मनमोहक ग्रामीण समुदायहरूमा पुगेर योगदान पुऱ्याईरहेका छन् ।

२०२४ को मे महिनामा पिसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूको पहिलो समूह (NR1) को आगमन

२०२३ को जुनमा आइपुगेका N २०८ समुहमा N २०९ समुहका स्वयंसेवकहरू पनि थपिएका छन् । अहिले तिनीहरू सबै गण्डकी र बागमती प्रदेशका सात जिल्लाहरूमा अङ्ग्रेजी शिक्षा र खाद्य सुरक्षा स्वयंसेवकको रूपमा काम गरिरहेका छन् ।

> "पीसकोर नेपालले वन तथा वातावरण मन्त्रालय (MOFE) सँग मिलेर वातावरणीय परियोजना निर्माण गरी सहमत भएको घोषणा गर्न पाउँदा हामी धेरै नै खुसी छौं । यस परियोजनाले व्यक्ति तथा समुदायलाई उनीहरूको प्राकृतिक स्रोतहरूको दिगो व्यवस्थापन गर्न र वनमा आधारित लघु-उद्यमहरुबाटबाट आर्य आर्जनमा सहयोग पुऱ्याउने लक्ष्य राखेको छ ।"

पीसकोर नेपालले वन तथा वातावरण मन्त्रालय (MOFE) सँग मिलेर वातावरणीय परियोजना निर्माण गरि लागु गर्न सहमत भएको घोषणा गर्न पाउँदा हामी धेरै नै खुसी छौं। यस परियोजनाले व्यक्ति तथा समुदायलाई उनीहरूको प्राकृतिक स्रोतहरूको दिगो व्यवस्थापन गर्दै जिविकोपार्जन सुधार गर्ने लक्ष्य राखेको छ। वातावरण स्वयंसेवकहरूको पहिलो समुह २०२५ को जनवरीमा नेपाल आइपुग्नु भएको छ।

नेपाल सरकारका हाम्रा समकक्षीहरूको समर्थन र सहयोगबिना यी कुनै पनि उपलब्धि सम्भव हुने थिएनन्। उहाँहरूको समय र समर्पणको लागि हामी आभारी छौँ।

स्वयंसेवकहरूको दुईवटा नयाँ समुहलाई नेपालमा स्वागत गर्न एवं हाम्रा गतिविधिहरु मार्फत समकक्षिहरु एवं साझेदारहरुलाई निरन्तर सहयोग गर्न हामी सन् २०२५ को प्रतिक्षामा छौँ।

भवदीय,

ट्रोय कोफ्रोथ

राष्ट्रिय निर्देशक

पीसकोर नेपाल

पीसकोर/नेपाल
सन् २०२४ का मुख्य आकर्षणहरू

कोभिड-१९ महामारीपछिको दुई वर्षे कार्यकाल रहेको पीसकोर स्वयंसेवकहरूको दोस्रो समुह २०२४ को जनवरी २१ मा नेपाल आइपुग्यो । उनीहरू शिक्षा र कृषि क्षेत्रका स्वयंसेवकहरूमा थपिए । तीन महिने पूर्व-सेवा तालिम लिएपछि नयाँ पीसकोर स्वयंसेवकहरूले २०२४ को अप्रिल ४ मा शपथ ग्रहण गरे र तोकिएको क्षेत्रमा गएर आफ्नो सेवा सुरु गरे ।

N 209 नेपाल समूह

पीसकोर/नेपालको इतिहासमै पहिलोपटक पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूको पहिलो समुह (जसलाई NR1 समुह भनिन्छ) २०२४ को मे महिनामा नेपाल आइपुगेको थियो । उक्त समुहमा सबै गरेर १० स्वयंसेवकहरू थिए जसमध्ये डिजिटल सिकाइ तथा तालिममा चार जना, कृषि अनुसन्धानमा तीनजना र पर्यावरण पर्यटनमा तीनजना थिए । पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरू अनुभवी र विशेषज्ञ स्वयंसेवकहरू हुन् र ३ देखि १२ महिनाको छोटो अवधिको लागि सेवा दिन्छन् । १० दिनको प्रारम्भिक अभिमुखीकरणपछि उनीहरू आफ्नो तोकिएको क्षेत्रमा गएर सेवा दिन शुरु गरे ।

NR1 रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरू

२०२४ मै नेपाल सरकारको अनुरोधमा पीसकोर/नेपालले एउटा नयाँ वातावरण परियोजना कार्यान्वयन गर्न स्वीकृति पायो । सङ्घीय तथा प्रादेशिक तहमा वन तथा वातावरण मन्त्रालय, त्यसैगरी डिभिजन वन कार्यालयहरू, सब डिभिजन वन कार्यालयहरू, सामुदायिक वन उपभोक्ता समुहहरू, युएसएआईडी र विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरूलगायत धेरै सरोकारवालाहरूसँग परामर्श गरेपछि पीसकोर/नेपालले परियोजनाको निर्माण पूरा गरेको हो । पीसकोर/नेपाल र वन तथा वातावरण मन्त्रालयले २०२४ को सेप्टेम्बर ३ मा परियोजना सहकार्य पत्रमा हस्ताक्षर गरे । पीसकोर/नेपालले दुईवर्षे सेवा दिने वातावरण स्वयंसेवकहरूको पहिलो समुह २०२५ को जनवरीमा आइपुग्ने अपेक्षा गरेको छ ।

वन तथा वातावरण मन्त्रालय र पिसकोर नेपालबीच साझेदारी तथा सहकार्य दस्तावेज आदानप्रदान

यस वार्षिक प्रतिवेदनको अबका खण्डहरूमा पीसकोर/नेपालले सन् २०२४ मा सम्पन्न गरेका काम तथा उपलब्धिहरूको बारेमा थप विवरण दिनेछौँ ।

कृषि क्षेत्र : खाद्य सुरक्षा परियोजना

पीसकोर/नेपालको पाँच वर्षे (२०२१-२०२६) खाद्य सुरक्षा परियोजनाले कृषिको दिगो वृद्धिलाई महत्व दिएको छ । यसले ग्रामीण समुदायका साना किसान घरपरिवारहरूमा कृषि उत्पादकत्व र विविधिकरण, कृषिमा आधारित आय र आहार विविधताको दिगो वृद्धि गर्न सहजिकरण गर्दछ । पीसकोर/नेपालले परियोजनाको विकास, कार्यान्वयन र मूल्याङ्कनमा सरकारका सम्बन्धित मन्त्रालयहरूसँग मिलेर काम गर्दछ ।

पीस कोर/नेपालको खाद्य सुरक्षा परियोजना चार मुख्य स्तम्भहरू—उपलब्धता, पहुँच, उपयोगिता, र स्थायित्व—वरिपरि केन्द्रित छ ।

पीसकोर खाद्य सुरक्षा स्वयंसेवकहरूले गाउँका इच्छुक साना किसानहरू र उनीहरूका घरपरिवारहरूसँग पोषण तथा कृषि क्षेत्रमा काम गर्दछन् । जस्तै, फलफूल खेति प्रवर्धन, मौरीपालन, थोरै फलाएर धेरै आम्दानी हुने अन्नबालीको खेती, र स्थानीय रूपमा उपलब्ध पौष्टिक खानाहरू संकलन गर्ने, पकाउने र सेवन गर्ने अभ्यासहरूदेखि लिएर पोषण तथा संवेदनशील कृषि उत्पादनका क्षेत्रमा सहयोग पुर्‍याउँदछन् । यसका साथै, स्वयंसेवकहरूले अग्रणी किसानहरूलाई थप सक्षम बनाएर उनीहरूको समुदायमा दिगो रुपमा कृषि सल्लाह प्रदान गर्नसक्ने बनाउँछन् । उनीहरूले किसानहरूलाई आधारभूत व्यावसायिक सीपहरू पनि सिकाउँछन् । यसले किसानहरूलाई कृषिबाट आय आर्जन गर्न मद्दत गर्दछ ।

पीसकोर/नेपालको खाद्य सुरक्षा परियोजना, खाद्य सुरक्षाका चार स्तम्भहरूमा रहेर निर्माण गरिएको छः उपलब्धता, पहुँच, उपयोग र स्थिरता । पीसकोरको खाद्य सुरक्षाको दृष्टिकोण, जुलाई २०१६ मा कानूनमा हस्ताक्षर भएको अमेरिकी विश्वव्यापी खाद्य सुरक्षा ऐनसँग मेल खान्छ ।

सन् २०२४ मा १४ स्वयंसेवकहरूले गण्डकी प्रदेशका तीन जिल्लाहरूमा सेवा गरिरहेका थिए । स्वयंसेवकहरूको अर्को समुह जनवरी २०२५ मा आइपुग्नेछ, गण्डकी र लुम्बिनी प्रदेशमा सेवा गर्नेछ ।

खाद्य सुरक्षा परियोजनाको पहिलो लक्ष्य : कृषि उत्पादकत्व र विविधीकरण

२०२४ मा पीसकोर स्वयंसेवकहरूले मुख्यगरी ग्रामीण र साना किसान परिवारहरूसँग काम गरे, जसमा प्रजनन् उमेरका महिला र स्कूल जाने उमेरका बालबालिकाहरू समावेश थिए । उनीहरूले थोरै फलाएर धेरै आम्दानी हुने लगायतका धेरै प्रजातिका खाद्यबालीहरूको उत्पादनमा दिगो वृद्धि ल्याउन मद्दत गरे । स्वयंसेवकहरूले अदुवा, बेसार, मौरीपालन (एपिस सेरेना), ओइस्टर च्याउ, र फलफूलका रूखहरूको उत्थानमा उन्नत व्यवस्थापनका अभ्यास र प्रविधिहरूको प्रवर्धन गरेका छन् ।

स्वयंसेवकहरूले मौरीपालनका क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन् । उनीहरूले किसानहरूलाई मौरीको कोलनी व्यवस्थापन गर्न, चरनको व्यवस्थापन लगायत मौरी चराउने, हानीकारक किरा तथा रोग नियन्त्रण गर्ने जस्ता स्थानीय अभ्यासहरूको प्रवर्धन गर्न तालिम दिए । मह उत्पादन बढाउनको लागि परिस्कृत मौरीको घार पनि उपलब्ध गराए ।

स्वयंसेवकहरूले स्थानीय कृषि सेवा प्रदायक, नगरपालिका कार्यालयहरू र साना किसानहरूसँग मिलेर ओइस्टर च्याउ उत्पादनमा मद्दत गरिरहेका छन् । उनीहरूले उत्पादन सामग्रीहरूको पहुँच बढाउने काम गरिरहेका छन् जसमा स्पाउन (बिउ) आपूर्ति गर्ने देखि लिएर उत्पादन, खपत र बजारीकरणका क्षेत्रमा परिस्कृत तौरतरिकाहरू सिकाउने लगायतका गतिविधि समावेश छन् ।

त्यस्तैगरी, स्वयंसेवकहरूले फलफूलका रूखहरूको खेतीमा किसानहरूलाई अन्तरबाली व्यवस्थापन र माटोको माथिल्लो भागको सुधारमार्फत् बगैंचालाई पुनःउर्वर बनाउन मद्दत गरे । स्वयंसेवकहरूले आफूहरूलाई राखिएको ठाउँमा उपयुक्त खालका फलफूलका रूखहरू रोप्ने कार्यमा सहयोग गरे ।

पिसकोर स्वयंसेवकहरू मार्क (बायाँ) र लाना (दायाँ) : खाद्य सुरक्षामा कार्य गर्दै

खाद्य सुरक्षा परियोजनाको पहिलो लक्ष्य : प्रभाव र उपलब्धिहरू

२०२४ मा ७५६ (६१ प्रतिशत महिला) किसानहरूले खाद्य तथा पोषण सुरक्षाका कार्यक्रममा पीसकोर स्वयंसेवकहरूसँग सहकार्य गरे ।

- ५३ प्रतिशतले राम्रो उत्पादनको लागि सुधारिएका कृषि अभ्यास र प्रविधिहरू प्रयोग गरिसकेका छन् । ती अभ्यासहरूमध्ये केहीमा बाली अनुवंशिकी, साँस्कृतिक अभ्यासहरू, कीरा र रोग नियन्त्रण, माटोको स्वास्थ्य व्यवस्थापन, फसलपछिको व्यवस्थापन तथा भण्डारणलगायत पर्दछन् ।
- १०० भन्दा बढी किसानहरूले अदुवा, बेसार र च्याउ खेतीको लागि सुधारिएका खेती व्यवस्थापन अभ्यास र प्रविधिहरूको बारेमा तालिम प्राप्त गरे । यस सहयोगबाट उनीहरू ४० किलो अदुवा/बेसार र ४८७ किलो च्याउ उत्पादन गर्न सफल भए ।
- ९६ साना किसानहरूले समुदायहरूमा पाँचवटा फलफूलका नर्सरीहरू स्थापना गरे । यससँगै १,०६६ वटा फलफूलका रूखहरू रोपे ।
- १५० भन्दा बढी (५४ प्रतिशत महिला) किसानहरूलाई मौरीपालनको सुधारिएको अभ्यासहरूको बारेमा तालिम दिइएको थियो । फलस्वरूप २११ सुधारिएको मौरीको घार स्थापना गरियो र ४१ किलो मह संकलन गरियो ।
- सुधारिएको कृषि व्यवस्थापन अभ्यास वा प्रविधिहरूमार्फत २०,६८१ वर्ग मिटर जमिन व्यवस्थापन गरिएको थियो ।
- औसतमा, प्रत्येक स्वयंसेवकले अदुवा/बेसार र च्याउ उत्पादनमा आठ घरपरिवार, फलफूलका रूख उत्पादनमा सात घरपरिवार, मौरीपालन व्यवस्थापनमा एघार घरपरिवारसँग काम गरे र १,४७७ वर्ग मिटर जमिन सुधार गरिएको छ ।

खाद्य सुरक्षा परियोजनाको दोस्रो लक्ष्य : घरपरिवारका सदस्यहरूको आहार विविधतामा वृद्धि

२०२४ मा खाद्य सुरक्षा स्वयंसेवकहरूले मुख्यतया साना किसानहरू, विशेष गरी प्रजनन् उमेर समुहका महिलाहरू भएका घरपरिवारहरू र स्कुल जाने उमेरका बच्चाहरू भएका परिवारसँग मिलेर काम गरे । यस अन्तर्गत उक्त घरपरिवारको आहार विविधतामा सुधार ल्याउनको लागि एक वा बढी नयाँ खानेकुरा सेवन गर्ने अभ्यास तथा व्यवहार अपनाउन सहयोग गरे ।

> **घरदैलोमा पुग्ने क्रममा स्वयंसेवकले खाना पकाएर देखाउने कामको सहजीकरण गरे । यो क्रियाकलापले उपेक्षित र कम प्रयोग गरिएका तर पोषक तत्वले भरिएका खाद्यान्नहरूको खपत बढायो ।**

पीसकोर स्वयंसेवकहरूले महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू, स्वास्थ्य चौकीका कर्मचारीहरू, नगरपालिकाको स्वास्थ्य शाखा, विद्यालयका शिक्षकहरू र आमा तथा किसान समुहहरूसँग मिलेर विश्व स्वास्थ्य संगठनको आवश्यक पोषण कार्यको ढाँचा (भ्लब्) मा समावेश गरिएका प्रमाणमा आधारित पोषण अभ्यासहरूका बारेमा साना किसान परिवारका सदस्यहरूलाई तालिम र प्रशिक्षण दिने काम गरे । यस उद्देश्य अन्तर्गत रहेर पीसकोर स्वयंसेवकहरूले सञ्चालन गरेका प्रमुख गतिविधिहरू थिए—घर, स्वास्थ्य केन्द्र तथा विद्यालयहरूमा अनौपचारिक तालिम । कुनै तालिम एक-एक जनासँग गरिएका थिए भने कुनै समुहमा । ती तालिमहरूले विविध तर पोषण तत्वले भरिपूर्ण खानाहरूमा पहुँच बढाउन तथा त्यस्ता खानेकुराको सेवन तथा खानपान बढाउन सहयोग गरे । अनुगमनहरूमार्फत् पीसकोर स्वयंसेवकहरूले सहभागीहरूको सिकाइलाई थप सुदृढ बनाए र उनीहरूको आहार विविधतामा केही वृद्धि भएको पुष्टि गरे ।

घरायसी स्तरमा स्वयंसेवकहरूले बगैंचादेखि-प्लेटसम्मको अवधारणा लागू गरेर आतिथ्य परिवारहरू र प्रजनन् उमेर समुहका महिलासँग काम गरे । घरदैलोमा पुग्ने क्रममा स्वयंसेवकले खाना पकाएर देखाउने कामको सहजीकरण गरे । यो क्रियाकलापले उपेक्षित र कम प्रयोग गरिएका तर पोषक तत्वले भरिएका खाद्यान्नहरूको खपत बढायो । स्वयंसेवकहरूले विद्यालय र स्वास्थ्य चौकीहरूसँग मिलेर पोषण सम्बन्धि सन्देशहरू समावेश गर्ने ‘पोषण कर्नर’को विकास गरे ।

खाना पकाएर देखाउने सत्र

खाद्य सुरक्षा परियोजनाको दोस्रो लक्ष्य : प्रभाव र उपलब्धिहरू

पीसकोर स्वयंसेवकहरूले २०२४ मा पोषण गतिविधिहरूमार्फत् १८२ जनालाई सम्पर्क गरेका थिए :

- ७५% महिला थिए।
- ७१ जना प्रजनन् उमेर समुहका महिला र/वा घरपरिवारका मुख्य निर्णयकर्ताहरू थिए, जसले विभिन्न प्रकारका पोषक तत्वहरूले भरिपूर्ण सामाग्री प्रयोग गरेर कसरी खाना तयार गर्ने भन्ने देखाउँछन्।
- औसतमा, प्रत्येक स्वयंसेवकले पोषण पहलहरूमा तेह घरपरिवारसँग काम गरे।

खाद्य सुरक्षा परियोजना : अतिरिक्त क्रियाकलापहरू

परियोजनाको ढाँचामा उल्लिखित प्राथमिक परियोजना गतिविधिहरूका अतिरिक्त, पीसकोर स्वयंसेवकहरूले समुदायको प्राथमिकता तथा आफ्नो रुचिमा आधारित विभिन्न अतिरिक्त क्रियाकलापहरू पनि सञ्चालन गरे। पीसकोर स्वयंसेवकहरूले सञ्चालन गरेका केही अतिरिक्त क्रियाकलापहरू हुन् : स्कूलमा अङ्ग्रेजी क्लबहरू, इको-क्लबहरू, स्कूलमा बगैंचा, भावानात्मक सन्तुलन तालिम, ठोस फोहोरको व्यवस्थापन, महिला र उनीहरूको नेतृत्वलाई सशक्त बनाउने कार्यक्रम, पानीको गुणस्तर सुधार, शीतभण्डार निर्माण, र स्थानीय रूपमा उब्जाइएको सुगन्धित बोटबिरुवाहरू प्रयोग गरेर अत्तर बनाउने क्रियाकलाप।

इको-इँटा परियोजना

शिक्षा क्षेत्र : विदेशी भाषाको रूपमा अङ्ग्रेजी शिक्षण (TEFL) परियोजना

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय (MoEST) र शिक्षा क्षेत्रका अगुवाहरूले ग्रामीण क्षेत्रहरूमा योग्य अङ्ग्रेजी बोल्ने प्रशिक्षकहरूको महत्व बुझेका छन्। त्यस्ता प्रशिक्षकहरू हुनुले शिक्षा क्षेत्रको क्षमता बढाउँछ र सबै नागरिकहरूको लागि अङ्ग्रेजी सिक्ने अवसरहरू निर्माण गर्न सहयोग गर्दछ। यससँगै विद्यार्थीहरूको शिक्षामा सकारात्मक परिणाम ल्याउनको लागि शिक्षकहरूको व्यावसायिक क्ष्ामता विकास पनि आवश्यक पर्छ। पीसकोर स्वयंसेवकहरू सरकारी विद्यालयहरूमा शिक्षक र विद्यार्थीहरूको लागि थप सकारात्मक शिक्षण र सिकाइ

परिणामहरूको लागि उपयुक्त छन् भन्ने पनि शिक्षा मन्त्रालयले उल्लेख गरेको छ । पीसकोर स्वयंसेवकहरू दक्ष अङ्ग्रेजी वक्ताहरू हुन् र धाराप्रवाह रूपमा अङ्ग्रेजी बोल्न सक्छन् । उनीहरू विद्यार्थी-केन्द्रित, अन्तरक्रियात्मक शिक्षण अभ्यासहरूमा र सम्पूर्ण समुदायलाई सही र अर्थपूर्ण अङ्ग्रेजी बोल्न तथा लेख्न सिकाउने कुरामा प्रशिक्षित छन् । पीसकोर नेपालको अङ्ग्रेजी भाषा परियोजना (TEFL) परियोजनाले शैक्षिक तथा व्यावसायिक अवसरहरूमा उनीहरूको पहुँच बढाउने गरी विद्यार्थीहरूमा अङ्ग्रेजी भाषाको ज्ञान र सञ्चार सीप सुदृढ पार्ने लक्ष्य राखेको छ । यो नतिजा प्राप्त गर्नको लागि पीसकोर नेपालको अङ्ग्रेजी सिकाउने परियोजना क्रियाकलापहरू ग्रामीण नेपालका सरकारी विद्यालयका शिक्षकहरू, विद्यार्थी र समुदायका सदस्यहरूमा लक्षित छन् र उनीहरूको अङ्ग्रेजी भाषा शिक्षण र सिकाइ क्षमता निर्माणमा केन्द्रित छन् । २०२४ मा अङ्ग्रेजी भाषा परियोजना (TEFL) का २४ जना स्वयंसेवकहरूले चार जिल्लाका कक्षा ४-७ मा विद्यार्थीहरूलाई अङ्ग्रेजी पढाए । TEFL स्वयंसेवकहरूको अर्को समुह जनवरी २०२५ मा आइपुगेको छ । पूर्व-सेवा तालिम पूरा गरेपछि उनीहरूलाई २०२५ मार्चको अन्तिम सातामा बागमती र गण्डकी प्रदेशका पाँच जिल्लाहरूमा रहेका आ-आफ्नो समुदाय र विद्यालयहरूमा पदस्थापन गरिनेछ ।

अङ्ग्रेजी शिक्षा कार्यक्रम (TEFL) परियोजनाको पहिलो लक्ष : शिक्षकहरूसँग सहकार्य

TEFL स्वयंसेवकहरूले नेपाली समकक्षी अङ्ग्रेजी शिक्षकहरूसँग सहकार्य गर्छन् र उनीहरूको अङ्ग्रेजी भाषा सीपहरू निर्माण गर्न, प्रमाणमा आधारित शिक्षण अभ्यासहरूको प्रयोग बढाउन र विद्यार्थी-केन्द्रित शिक्षण तथा सिकाइलाई प्रवर्धन गर्न सहयोग गर्छन् । यसका साथै परियोजना विकास र कार्यान्वयन गर्न तथा प्रभावकारी शिक्षणको लागि निर्देशनात्मक सामग्रीहरू पहिचान गर्न, त्यसको विकास गर्न र प्रयोग गर्न सहकार्य गर्छन् ।

विकल्पको रूपमा सँगै योजना निर्माण र सह-शिक्षण कक्षाहरू सञ्चालन गर्नुका अलावा TEFL स्वयंसेवकहरू र उनीहरूका नेपाली समकक्षी शिक्षकहरू 'अभ्यास समुदायहरू'मा संलग्न हुन्छन्, जहाँ दुई वा दुई भन्दा बढी शिक्षकहरूले आफ्नो शिक्षण अभ्यास सुदृढ बनाउन एउटा साझा रुचि वा चाहना व्यक्त गर्छन् । यी सहकार्यहरू औपचारिक वा अनौपचारिक हुन सक्छन् र सदस्यहरूले आफूलाई औपचारिक 'सदस्यहरूको रूपमा नदेख्न सक्छन्, बरू शिक्षकहरूको रूपमा देख्न सक्छन् जसले अन्य शिक्षकहरूसँग आफ्नो परीक्षण र सफलताहरू साझा गरेर शिक्षणमा आफ्नो रुचि र आनन्द पत्ता लगाउन (वा पुनः पत्ता लगाउन) सक्छन् । यस सहकार्यमार्फत् शिक्षकहरूले आफ्नो अङ्ग्रेजी भाषाको सीप थप विकास गर्छन् ।

विद्यालयमा अङ्ग्रेजी पढाउँदै शिक्षा स्वयंसेवक

TEFL परियोजनाको पहिलो लक्ष : प्रभाव र उपलब्धिहरू

अङ्ग्रेजी शिक्षकहरूसँगको सहकार्यमा पीसकोर स्वयंसेवकहरूले २०२४ मा गरेका क्रियाकलाप :

- २९ शिक्षकहरूले सुधारिएको अङ्ग्रेजी शिक्षण सीप प्रदर्शन गरे ।
- ५८ शिक्षकहरूले सुधारिएको सामान्य शिक्षण सीप प्रदर्शन गरे ।
- १७ शिक्षकहरूले महिला सशक्तिकरणमा आधारित कक्षा शिक्षण अभ्यासहरू प्रदर्शन गरे ।
- २१ शिक्षकहरूले सुधारिएको प्रक्रियागत अङ्ग्रेजी प्रदर्शन गरे ।
- १०७ शिक्षकहरू अनौपचारिक अङ्ग्रेजी सिकाइ तथा संवाद अभ्यासमा भाग लिए ।
- ७६ शिक्षकहरूले 'सहकार्यात्मक अभ्यास समुदाय' (एक व्यवसायिक अङ्ग्रेजी भाषा सुधार समिति) मा सक्रिय रूपमा भाग लिए ।
- ४८ अङ्ग्रेजी शिक्षकहरूले कक्षाहरूमा सिकाइका नयाँ सामग्रीहरू प्रयोग गरे ।

TEFL परियोजनाको दोस्रो लक्ष्य : विद्यार्थीहरूसँग सहकार्य

नेपाली शिक्षकहरूसँग सहकार्य गर्दै TEFL स्वयंसेवकहरूले प्रत्यक्ष कक्षा शिक्षण, सानो समुह बनाएर गरिने विशेष शिक्षण (पुल-आउट समुहहरू) र एक-एकजना विद्यार्थीलाई लिएर गरिने शिक्षणमार्फत् उत्कृष्ट अभ्यासहरूको मोडेल बनाउँछन् । यसअन्तर्गत शिक्षकहरूसँग मिलेर सिकाइ सामग्रीहरू बनाउने, ती सामाग्रीको अनुकूलन गर्ने तथा प्रायोगिक रुपमा परीक्षण गर्ने काम पनि पर्दछ । पीसकोर स्वयंसेवकहरूले औपचारिक कक्षाबाहिर थिएटर, संगीत, खेलहरू, क्लब/क्याम्पहरू र डिजिटल सामाग्रीजस्ता मनोरञ्जनात्मक गतिविधिहरू आयोजना गरेर बृहत सिकाइ समुदायमा विद्यार्थी संलग्नता बढाउँछन् । तिनीहरूले विद्यार्थी मैत्री सिकाइ वातावरण सिर्जना गरेर प्रभावकारी कक्षा व्यवस्थापन र सकारात्मक रुपले गरिने अनुशासन शिक्षणको लागू गर्न, मिलेर काम गर्छन् । स्वयंसेवकहरू, समकक्षी शिक्षकहरू र विद्यार्थीहरूले सरकारी पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकहरू प्रयोग गरेर अङ्ग्रेजी भाषा शिक्षणको लागि परम्परागत र वैकल्पिक तरिका दुबैको प्रयोग गर्छन् । TEFL को यो लक्ष्य विद्यार्थीहरूमा भाषाका सबै सञ्चार सीपको क्षमता विकास गराउनुमा केन्द्रित छ । स्वयंसेवकहरूले सिकाइलाई थप प्रभावकारी बनाउन डिजिटल स्रोतहरूको अधिकतम प्रयोग गर्नेछन् ।

> **पीसकोर स्वयंसेवकहरूले औपचारिक कक्षाबाहिर बृहत सिकाइ समुदायमा विद्यार्थी संलग्नता बढाउँछन् ।**

TEFL परियोजनाको दोस्रो लक्ष्य : प्रभाव र उपलब्धिहरू

२०२४ मा पीसकोरका अङ्ग्रेजी भाषा स्वयंसेवकहरूले :

- ७८४ बालिका र ७७८ बालक गरी जम्मा १,५६२ विद्यार्थीहरूलाई पढाए ।
- अतिरिक्त क्रियाकलापमा अन्तर्गतका अङ्ग्रेजी क्लबहरू, शिक्षण सत्रहरू तथा शिविरहरूमा ६६५ विद्यार्थीहरू संलग्न भए ।
- अङ्ग्रेजी भाषा स्वयंसेवकहरूले कुल ६९३ विद्यार्थीहरू भेटे, जसमध्ये ५१२ विद्यार्थीहरूले अङ्ग्रेजी पाठ्यक्रममा सिकेका उपलब्धिहरू प्रस्तुत गरे ।

विद्यालयमा खटिरहेका स्वयंसेवकहरू

TEFL परियोजनाको तेस्रो लक्ष्य : समुदायका सदस्यहरूसँग सहकार्य

सिकाइलाई कक्षा कोठामा सीमित नबनाएर समुदायमा सार्दा प्रायः विद्यार्थीहरू उत्प्रेरित हुन्छन् । त्यसैगरी, समुदाय पनि कक्षा कोठामा जति बढी संलग्न हुन्छ, विद्यालय शिक्षाका फाइदाहरू त्यति नै बढी स्पष्ट बन्छन् । समुदायको यस्तो संलग्नताबाट विद्यार्थीहरूले आफ्नो पढाई समुदायको लागि कति महत्वपूर्ण भन्ने बुझ्छन् र त्यो समुदायको दैनिक जीवनसँग आफूहरू कसरी सम्बन्धित छन् भन्ने पनि थाहा पाउँछन् ।

शुरुका महिनामा TEFL स्वयंसेवकहरूले शिक्षकको क्षमता अभिवृद्धि गर्न र विद्यार्थीहरूलाई बढी उपलब्धि हासिल गराउन केन्द्रित हुन्छन् । TEFL पीसकोर स्वयंसेवकहरू उनीहरूका समकक्षी शिक्षक र विद्यार्थीहरूसँग मिलेर ठूलो समुदाय र विद्यार्थीहरूलाई संलग्न गराउने अतिरिक्त तथा सहपाठ्यक्रम क्रियाकलापहरूको योजना बनाउँछन् र कार्यान्वयन गर्छन् ।

TEFL परियोजनाको तेस्रो लक्ष्य : प्रभाव र उपलब्धिहरू

२०२४ मा पीसकोरका अङ्ग्रेजी भाषा स्वयंसेवकहरूले :

- विद्यार्थीको सिकाइलाई सहयोग गर्ने विभिन्न क्रियाकलापहरूमा सहजीकरण गर्नुभयो। त्यसमा समुदायका ३१४ सदस्यहरू सहभागी भए। कुल सहभागीहरूमध्ये २०३ महिला र १११ पुरुष थिए।
- समुदायका कुल २२४ सदस्यहरू स्वयंसेवकहरूले आयोजना गरेका ‘विद्यालयमा समुदायको संलग्नता’सम्बन्धी क्रियाकलापमा सहभागी भए। सहभागीमध्ये १८२ सदस्यहरूले त्यस्ता क्रियाकलापहरूले विद्यार्थीहरूको सिकाइमा सहयोग गर्नसक्ने आफ्नो क्षमता बढाएको बताए।

TEFL परियोजनाका पूरक क्रियाकलापहरू : कक्षाकोठा देखि वातावरणीय क्रियाकलापसम्म

अङ्ग्रेजी भाषा शिक्षणकाका साथ-साथै पीसकोर स्वयंसेवकहरूले विद्यालयमा पारिस्थितिकी पहलहरू पनि समावेश गर्दछन्। यस्ता कार्यक्रमले विद्यार्थी, शिक्षक र समुदायलाई सशक्त बनाएर वातावरणीय चुनौतीहरूको सामना गर्न सक्ने बनाउँछ। मौसम विभिन्नता र दिगो उपायहरूको बारेमा सचेत बनाउनुका साथै उनीहरूले इको-क्लबहरू स्थापना गर्छन् र त्यसमार्फत् प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण, स्कूल बगैंचा निर्माण र फोहोर व्यवस्थापन तथा नवीकरणीय ऊर्जासम्बन्धी कार्यशालाहरू सञ्चालन गर्नेजस्ता वातावरणीय व्यवस्थापनका विभिन्न क्षेत्रहरूमा काम गर्दछन्। यी व्यावहारिक क्रियाकलापहरूले विद्यार्थीहरूलाई वातावरणीय व्यवस्थापनको काम अघि बढाउन आवश्यक सीपहरू प्रदान गर्दछन्। यसका साथै उनीहरूलाई आफ्ना गतिविधिहरू कति वातावरण मैत्री छन् भनेर सोच्ने तथा अँगाल्ने अवसर पनि प्रदान गर्दछन्।

वातावरणीय क्षेत्र : प्राकृतिक स्रोत व्यवस्थापन परियोजना

पीसकोर/नेपालले सन् २०२५ देखि वातावरणको क्षेत्रमा नयाँ ‘प्राकृतिक स्रोत व्यवस्थापन परियोजना’ सुरु गर्दैछ। २०२४ को सेप्टेम्बरमा पीसकोर र वन तथा वातावरण मन्त्रालयले साझेदारी तथा सहकार्य दस्तावेज आदानप्रदान गरे। त्यसदेखि पीसकोर स्वयंसेवकहरूलाई प्राकृतिक स्रोत व्यवस्थापन परियोजनामा काम गर्न बाटो खुलेको छ। वातावरण स्वयंसेवकहरूले समुदायमा काम गर्नेछन् र उनीहरूलाई आफ्नो प्राकृतिक स्रोतहरूको व्यवस्थापन दिगो रुपमा गर्न र वनमा आधारित लघु–उद्यमहरुबाट आर्यआर्जनमा सहयोग पुऱ्याउन मद्दत गर्नेछन्। पीसकोर/नेपालले २०२५ को पहिलो समुहको लागि बाह्रदेखि पन्ध्रजना वातावरण स्वयंसेवकहरूको अपेक्षा गरेको छ। उनीहरू

विद्यालयका कर्मचारीहरूलाई नयाँ डिजिटल उपकरणमा अभिमुखीकरण गर्दै रेस्पोन्स स्वयंसेवक

गण्डकी र बागमती प्रदेशका तीन जिल्लामा रहनेछन् । वातावरण स्वयंसेवकहरूले स्थानीय समुदायका सदस्यहरूसँग, विशेषगरी युवाहरूसँग, सहकार्य गर्नेछन् र वातावरणसम्बन्धी नेतृत्व उजागर गर्दै ठोस फोहोर व्यवस्थापन, सामुदायिक वन, इन्धनको कम खपत गर्ने चुलो र वनबाट दिगो आयआर्जन लगायतका वातावरणीय व्यवस्थापनलाई प्रवर्धन गर्न पहल गर्नेछन् ।

पीसकोर रेस्पोन्स कार्यक्रम

२०२४ को मे महिनामा १० जना पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूलाई स्वागत गरेसँगै नेपालमा पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवक कार्यक्रमको सुरुवात भयो । उनीहरू अनुभवी विषेशज्ञहरू हुन्, जस्ले नेपालभरका विभिन्न समुदायहरूमा नौदेखि बाह्र महिना सेवा गर्छन् । पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवक पदहरूका लागि एडभान्स डिग्री वा सम्बन्धित क्षेत्रमा कम्तिमा पाँच वर्षको व्यवसायिक अनुभव आवश्यक पर्दछ । उनीहरुले स्थानीय सरकारले महत्व दिएका विशिष्ट मुद्दाहरूलाई सम्बोधन गर्न मद्दत गर्छन् । रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूले डिजिटल सिकाइ र प्रशिक्षण कार्यक्रमअन्तर्गत विद्यार्थी र शिक्षकहरूमाझ प्रविधिको प्रयोग र ज्ञान बढाउन सार्वजनिक विद्यालयहरूमा सेवा गर्छन् । पर्यावरण-पर्यटन प्रवर्धन र व्यवसाय साक्षरता अन्तर्गत रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूले पर्यटन व्यवसायीहरूको अङ्ग्रेजी भाषा सुधार गर्न मद्दत गर्छन् र उनीहरूमा पर्यावरण-पर्यटन व्यवसायका सीपहरू विकास गर्न सहयोग गर्छन् । कृषि शिक्षा तथा अनुसन्धानको क्षेत्रअन्तर्गत रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूले विश्वविद्यालय वा सरकारी अनुसन्धान केन्द्रहरूमा अनुसन्धान विशेषज्ञ वा प्रयोगशाला विशेषज्ञको रूपमा सेवा गर्छन् । पहिलो समुहका पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूको तल उल्लेखित उपलब्धिहरूले २०२५ को मे महिनामा दोस्रो पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवक समुहलाई स्वागत गर्ने हाम्रो प्रतिबद्धतालाई बलियो बनाएका छन् ः

पीसकोर रेस्पोन्स परियोजना : डिजिटल सिकाइ र प्रशिक्षण

डिजिटल सिकाइ र प्रशिक्षण कार्यक्रमका रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूले सामुदायिक विद्यालयहरूको डिजिटल पूर्वाधार विकास गर्नको लागि आफ्ना समकक्षी कम्प्युटर विज्ञान शिक्षकहरूसँग सहकार्य गर्छन् । त्यसैगरी शिक्षणमा डिजिटल स्रोतहरूको प्रयोग गराउनको लागि कास्की, गोरखा, काभ्रेपलाञ्चोक र स्याङ्जा जिल्लाका सरकारी विद्यालयका शिक्षकहरूलाई तालिम दिन्छन् । चारवटै रेस्पोन्स स्वयंसेवहरूले सामुदायिक विद्यालयको डिजिटल पूर्वाधारलाई सुदृढ बनाउने, सिकाइको लागि डिजिटल स्रोतहरूमा विद्यार्थीहरूको पहुँच बढाउने र विद्यार्थीहरूलाई कम्प्युटर विज्ञान पढाउने कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्दै नौ महिनासम्म सेवा गर्छन् । आफ्नो सेवाको सुरुवाती

विद्यालयमा डिजिटल साक्षरता अभियान

केही महिनामा स्वयंसेवकहरूले विद्यालयहरूमा अवस्थित डिजिटल सुविधाहरू र उपकरणको स्थितिको मूल्याङ्कनमा ध्यान केन्द्रित गरे । उनीहरूले अनुदान सहयोगको माध्यमहरूबाट सम्बन्धित कम्प्युटर विज्ञान शिक्षकहरू र प्रधानाध्यापकसँग सहकार्य गर्दै सम्बन्धित सरकारी विद्यालयहरूमा रहेका कम्प्युटर प्रयोगशालाहरूको मर्मत, स्तरोन्नति र विस्तार गर्न सहयोग गरे ।

स्थानीय सरकारको प्राविधिक शैक्षिक प्राथमिकताहरूलाई साथ दिन, स्याङ्जा र गोरखाका दुईजना पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूले त्यहाँ रहेका कम्प्युटर ल्याबहरूको स्तरोन्नति गर्न, सौर्य ऊर्जामार्फत् ब्याक-अप प्रणाली स्थापना गर्न कम्प्युटरहरू थप्ने र शिक्षा र सिकाइको लागि रिमोट एरिया कम्युनिटी हट्स्पट (RACHEL) जस्ता डिजिटल प्रविधिको प्रवर्धन गर्न अनुदानको लागि आवेदन दिएका छन् । रिमोट एरिया कम्युनिटी हट्स्पट एक आत्म-निहित वायरलेस 'डाटाबेस' हो, जुन बिजुली र इन्टरनेटको अभावमा पनि जो कोहीको लागि, जुनसुकै बेला उपलब्ध हुन्छ । यसमा खान एकेडेमी कोर्सहरू, टेड (TED) टकहरू, माइक्रोसफ्ट अफिस ट्यूटोरियलहरू स्वतन्त्र स्रोतका मिडिया फाइलहरू पहिल्यै राखिएका हुन्छन्, जसले रिमोट एरिया कम्युनिटी हट्स्पटलाई 'आत्म-निहित' कक्षा कोठा बनाउँछ, जुन कुनै पनि कोठामा लैजान सकिन्छ र जुनसुकै बेला प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

पीसकोर रेस्पोन्स परियोजना : कृषि शिक्षा तथा अनुसन्धान

दक्ष मानवस्रोत उत्पादन गर्नको लागि कृषि कलेजहरूको क्षमता अभिवृद्धि गर्दै ग्रामीण समुदायमा कृषिका सेवाहरू विस्तार गर्ने समग्र लक्ष्यका साथ त्रिभुवन विश्वविद्यालयको विज्ञान, कृषि तथा पशु संस्थानसँगको साझेदारीमा, पीसकोर/नेपालले IAAS सँग सम्बन्धनप्राप्त कृषि क्याम्पसहरूमा तीनजना रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरू खटाएको छ । दुईजना पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूले विभिन्न प्रयोगशाला केन्द्रित परीक्षण गर्दै आएका छन् । त्यसैगरी प्रयोगशाला

प्राविधिक तथा प्राध्यापकहरूसँग मिलेर ति स्वयंसेवकहरूले १) प्रयोगशाला उपकरणहरूको सूची र २) प्रयोगशाला उपकरणहरू सञ्चालन गर्न मानक निर्देशिका विकास गर्न काम गरिरहेका छन् । सेवाको पहिलो पाँच महिनाको अवधिमा, स्वयंसेवकहरूले दुई अनुसन्धान प्रयोगशालाहरूको लागि उपकरणहरूको सूची तयार पारे ।

स्वयंसेवकहरूले विद्यार्थीहरूलाई परियोजनाहरूमा मार्गदर्शन पनि गरेका छन् । प्रयोगशाला उपकरण प्रयोग, प्रविधि र अनुसन्धान विधिहरूमा प्राविधिक सल्लाह प्रदान गर्दै IAAS का सम्बन्धित क्याम्पसमा रहेको पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकले हाल बिरुवा प्रजनन् अनुसन्धानमा संलग्न सात विद्यार्थीहरूसँग काम गरिरहेको छ । नयाँ सेमेस्टर सुरु हुँदै जाँदा, स्वयंसेवकले उनीहरूको विभागीय सल्लाहकारसँगको समन्वयमा विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूका अनुसन्धानका सबै पक्षहरूमा सहयोग गर्नेछन् ।

स्थलगत अनुसन्धान विशेषज्ञको रूपमा, अर्का पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकले प्राध्यापकहरू र विद्यार्थीहरूको कृषि केन्द्रित अनुसन्धान क्षमताहरू अभिवृद्धि गराउन सहयोग गर्नुका साथै समुदाय-विश्वविद्यालय संलग्नताका गतिविधिहरूलाई प्रवर्धन गर्नका लागि आवश्यक क्षमताहरूको विकास गराउन काम गरिरहेका छन् । यसका साथै स्वयंसेवकहरूले विद्यार्थीहरूलाई कृषि तथ्याङ्क तथा अनुसन्धान विधिहरूको बारेमा प्रशिक्षण दिँदै आएका छन् । सेवाको पहिलो पाँच महिनामा, स्वयंसेवकले कक्षाकोठामा ५१ घण्टाको शिक्षण प्रदान गरेका छन् र विद्यार्थीहरूलाई अनुसन्धान डिजाइन, तथ्याङ्क विश्लेषण, कोडिङ, अङ्ग्रेजी लेखन, र अनुसन्धान प्रस्तुतीकरण सीपजस्ता विषयहरूमा अन्तिम अनुसन्धान परियोजनाहरूहरुको लागि सल्लाह दिएका छन् ।

शिक्षणकार्यको अतिरिक्त, पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूले IAAS का सम्बन्धित क्याम्पसमा 'रिसर्च याण्ड पब्लिकेशन एथिक्स् सेमिनार'को योजना तर्जुमा गरे र तथा सञ्चालन पनि गरे । IAAS का सम्बन्धित अर्को क्याम्पसमा सोही सेमिनार पुऱ्याउन अर्को स्वयंसेवकसँग सहकार्य गर्नेछन् । यस सम्बन्धमा, संस्थागत सुधारको लागि स्वयंसेवकको योगदानअन्तर्गत अनुसन्धान सूचीको विकास गर्ने काम पर्दछ, जसले क्याम्पसमा सञ्चालित अघिल्ला अनुसन्धान परियोजनाका महत्वपूर्ण विवरणहरूको अभिलेखीकरण गर्दछ र विश्वविद्यालयलाई भविष्यका परियोजनाहरूको लागि अनुसन्धानको आवश्यकता पहिचान गर्न मद्दत गर्दछ । सेमिनारमा १९ देखि र २३ वर्षका ४३ जना महिला र १० जना पुरुष विद्यार्थीहरू सहभागी थिए । सेमिनारपूर्व र सेमिनारपछिको मूल्याङ्कनका अनुसार सहभागीहरूले सेमिनार पूरा गरेपछि उनीहरूको बुझाइ ३२ प्रतिशतले बढेको थियो ।

पीसकोर रेस्पोन्स परियोजना : पर्यावरण पर्यटन प्रवर्धन र व्यावसायिक साक्षरता

संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालय (MoCTCA) सँगको साझेदारीमा पीसकोर रेस्पोन्स परियोजनाअन्तर्गत पीसकोर पर्यावरण पर्यटन प्रवर्धन तथा व्यवसायिक साक्षरता परियोजनाले गण्डकी प्रदेशका पर्यटनमा आश्रित समुदायका साना व्यवसायी तथा कामदारहरूलाई उनीहरूको अङ्ग्रेजी र व्यावसायिक ज्ञानको तहमा सुधार गर्न सहयोग गर्दछ । यसले गर्दा यी समुदायहरूमा पर्यावरण पर्यटनबाट आम्दानी बढ्ने मात्र नभई नेपाली संस्कृति र हिमाली दृश्यहरूको लागि पदयात्रामा आएका पर्यटकहरूको अनुभव पनि बढ्नेछ ।

अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्र परियोजना (ACAP) क्षेत्रका ग्रामीण होमस्टे समुदायहरूमा हाल तीनजना रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूले सेवा गरिरहेका छन् । बाह्र महिनाको अवधिको लागि तोकिएको, प्रत्येक रेस्पोन्स स्वयंसेवकले होमस्टे सञ्चालकहरू, भरियाहरू, ट्रेकिङ गाइडहरू, होटल मालिकहरू, रेस्टुरेन्टहरू र पर्यावरण पर्यटन तथा आतिथ्य सत्कारमा संलग्न अन्य साना उद्यमीहरूलाई सानो समुहमा अङ्ग्रेजी भाषाको एक-एक सत्रहरू सिकाएर तोकिएको समुदायका सदस्यहरूलाई सहयोग गर्छन् । अङ्ग्रेजी साक्षरताको अतिरिक्त, रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूले उद्यमी सेवा प्रदायकहरूसँग नजिक रहेर उनीहरूलाई आधारभूत व्यावसायिक साक्षरता र मार्केटिङ सीपहरू सिकाउँछन् व्यवसाय सञ्चालनमा सुधार ल्याउन सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

पर्यावरण पर्यटनका रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूले होमस्टे समुदायका सदस्यहरूका लागि नियमित अङ्ग्रेजी कक्षाहरू सञ्चालन गर्न सफल भएका छन् । यसमा पाका उमेरका महिलाहरूका लागि साक्षरता कक्षाहरू र स्कूलका विद्यार्थीहरू तथा उद्यमीहरूका लागि डिजिटल र व्यावसायिक साक्षरता सीप तथा स्रोतहरू प्रदान गर्नेजस्ता कार्य समावेश छन् । पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूले पर्यटकहरूका लागि स्थानीय हस्तकला, बुनेका वस्तुहरू र खानाको प्रवर्धन र बजारीकरणको सहजीकरणमा साप्ताहिक स्थानीय बजारहरूलाई सघाइरहेका छन् । त्यसैगरी होमस्टे समुदायहरूमा भ्रमण गर्ने पर्यटकहरूका लागि जंगली मह काढ्नेजस्ता गतिविधिहरूलाई प्रवर्धन गरिरहेका छन् । संयुक्त राज्य अमेरिकाका प्रकाशन गृहहरूसँगको सहकार्यमा, पर्यावरण पर्यटनका रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूले गुरुङ कारीगरहरूको काम र साँस्कृतिक परम्पराहरूको उत्थानमा सघाउँदै आएका छन् । होमस्टे समुदायहरूमा स्थानीय पर्यटन प्रवर्धन गर्न ब्रोसरहरू, सामाजिक सञ्जाल पृष्ठहरू र

साप्ताहिक बजारमार्फत् स्थानीय उत्पादनहरूको प्रवर्धन

समुदाय तहमा डिजिटल साक्षरता अभियान

अन्य प्रचारात्मक सामग्रीहरू विकास गर्नाले दीर्घकालीन रूपमा यी समुदायहरूको स्थानीय अर्थतन्त्रमा सुधार हुन्छ।

पीसकोरका उप-निर्देशकको भ्रमण

पीसकोरका उप-निर्देशक श्री डेभिड ई. ह्वाइट, जुनियरले २०२४ को मे महिनामा नेपालको पाँच दिने भ्रमण गर्नुभयो। नेपालमा रहँदा उप-निर्देशक ह्वाइटले नेपाल सरकार र नागरिक समाजका प्रतिनिधिहरूसँग भेटेर पीसकोर कार्यक्रमको स्थापना भएदेखि वहाँहरुले प्रदान गरेको सहयोगको लागि धन्यवाद दिनुभयो। यसका अतिरिक्त वहाँले नेपालमा पीसकोर कार्यक्रम विस्तार गर्ने योजनाहरूबारे छलफल गर्नुभयो। उप-निर्देशक ह्वाइट नयाँ आएका दश जना पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूको शपथ ग्रहण समारोहमा पनि भाग लिनुभयो।

भ्रमणको क्रममा, उप-निर्देशक ह्वाइटले हाल सेवारत स्वयंसेवकहरू, उनीहरूलाई आतिथ्यता प्रदान गरेका परिवारहरू र नेपाली समकक्षीहरूलाई भेट्न कास्की र पर्वत जिल्लाहरूको भ्रमण गर्नुभयो।

स्वयंसेवक परियोजनाका मुख्य आकर्षणहरू

सन् २०२४ मा ४८ स्वयंसेवकहरूले नेपालका आठ जिल्लाका समुदायहरूमा सेवा गरे । प्रत्येक स्वयंसेवकले स्थानीय रूपमा पहिचान गरिएका चुनौतीहरूको समाधान पहिचान गर्न आफ्नो समुदायसँग साझेदारी गरे । सँगै काम गर्दै र सकेसम्म स्थानीय स्रोतहरू प्रयोग गर्दै, स्वयंसेवकहरू र समुदायका सदस्यहरूले विभिन्न आकारका धेरै परियोजनाहरू सम्पन्न गरे । वार्षिक प्रतिवेदन २०२४ को यो खण्डमा हामी स्वयंसेवक परियोजनाका मुख्य आकर्षणहरू प्रस्तुत गर्दछौँ।

फोहोरबाट मोहर : पर्यावरण-सचेत कृषि विद्यार्थीहरूको नयाँ पुस्तालाई इको-इँटा, फोहोर सङ्कलन र दिगो विकासमा प्रेरित गर्दै

*क्षेत्र(हरू) : **वातावरण, कृषि, शिक्षा***

म्याग्दी जिल्लाका पहाडी गाउँहरू जीवन्त रङहरूले पोतिएका छन्। फूलफुल्ने बोगेनवेलियादेखि आकर्षक रङले रङ्गिएका माटोका घरहरूसम्म सबै कुरा रङ्गीचङ्गी छन्। यद्यपि, परिदृश्यमा केही रङहरू फोहोरका टल्किने प्लास्टिकबाट आउँछन् । यी रमणीय प्राकृतिक परिदृश्यहरू टल्किने फोहोरका अनगिन्ती टुक्राहरूले दूषित छन् । सबै गाउँहरु आफ्नो जीविकोपार्जनको लागि निर्वाहमुखि कृषिमा निर्भर भएका म्याग्दीका यी गाउँहरू जस्ता समुदायका लागि फोहोर व्यवस्थापनको बेवस्ता गम्भिर चिन्ताको विषय हो। फोहोर नराम्रो देखिनेमात्र होइन, किसान समुदायहरूको स्वास्थ्य र आरोग्यको लागि हानिकारक पनि छ।

जथाभाबी फालिएको फोहोरको समस्या पहिचान गर्न सजिलो भए पनि यसको यथार्थपरक समाधान भेट्नु धेरै ठूलो चुनौतीको कुरा हो । फोहोर प्रदूषणको समस्या गहिरो छ—समुदायका सबैले आफूले प्रयोग गरेका प्लास्टिक घरमै जम्मा गरे पनि त्यसको उचित व्यवस्थापनको विकल्प भेटिंदैन । सबै फोहोर कि जलाउने हो, कि नदीमा बगाउने हो अथवा कतै लगेर फाल्ने हो। वातावरण जोगाउनको लागि यी मध्ये कुनै पनि विकल्प दिगो होइन । पिसकोर स्वयंसेवक लानाले आफ्नो समुदायसँग मिलेर यसको दिगो समाधानको उपायका बारेमा विचार मन्थन गरिन् ।

पिसकोर तालिमको क्रममा टमी नामका एक पिसकोर स्वयंसेवक शिक्षकले इको-इँटा बनाउने परियोजनाको बारेमा बताए। उनले आफ्नो स्कूलका विद्यार्थीहरूलाई एक पटकमात्र प्रयोग गरेर फालिने प्लास्टिकबाट इको-इँटा बनाउन सिकाएका रहेछन्। इको-इँटा बनाउन सजिलो छ : विद्यार्थीहरूले प्रयोग गरेर फालिएका प्लास्टिक सङ्कलन गर्छन्, तिनीहरूलाई धुन्छन् र खाली प्लास्टिकको बोतलमा खाँद्छन् । बोतल प्लास्टिले भरिएपछि इँटाको रूपमा काम गर्न पर्याप्त बलियो हुन्छ र दिगोरुपका निर्माण परियोजनाहरूमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । पिसकोर स्वयंसेवक लानालाई अब आफ्नो समुदायमा फोहोरको सम्बोधन गर्न के गर्ने भन्ने प्रश्नको उत्तर मिल्यो—स्कूलमा स्थापित कृषि क्लबका विद्यार्थीहरूसँग मिलेर इको-इँटाहरू बनाइन् । उनले पिसकोर स्वयंसेवक टमीलाई आफ्नो स्कुलमा आउन र कृषि क्लबका विद्यार्थीहरूलाई इको-इँटाको बारेमा बताउन आमन्त्रित गरिन्।

सहकार्यको यो परियोजनाले गजबको सफलता पायो। विद्यार्थीहरू पिसकोर स्वयंसेवक टमीले दिएको इको-इटा सम्बन्धि जोडदार प्रस्तुतीबाट उत्साहित भए। केटा वा केटीहरूको टोलीमध्ये कुनले इको-इटा छिटो बनाउन सक्छ भन्ने प्रतिस्पर्धा भयो । उनीहरुले तुरुन्तै फोहोर सङ्कलन गर्न थाले। विद्यार्थीहरूले इको-इटा बनाए र बगैंचाको कृषि प्रदर्शनस्थललाई अग्लो बनाउन तिनै इटाहरू प्रयोग गरे । बगैंचाको यो अग्लो प्रदर्शनीस्थल एक पटक प्रयोग गरेर फालिएका धेरै प्लास्टिकको लागि अन्तिम विश्रामस्थल हुनेछ । इको-इटाहरु प्रयोग गरेर, गाउँभरि छरिएका फोहोरलाई नयाँ रङ्गीचङ्गी जीवन्त फूलबारी तथा करेसाबारी निर्माण गर्ने, समुदायको नयाँ दृष्टिकोण बनेको छ।

पुनः प्रयोग गर्न सकिने प्याडहरू तयार गर्दै विद्यार्थीहरू

कुसंस्कारको चक्र तोड्दै : सबै पुस्तामा महिनावारी स्वास्थ्य तथा स्वच्छताको चेतना

*क्षेत्र(हरू) : **स्वास्थ्य, शिक्षा***

पीसकोर स्वयंसेवक काइन्डनेस (Kindness) कार्यरत म्याग्दी जिल्लाको गाउँसहित नेपालका धेरै ठाउँहरूमा महिनावारीको बारेमा खुलेर कुरा गरिँदैन। अपर्याप्त शिक्षा र गलत धारणाका कारण यसलाई ट्याबु (Taboo)को रुपमा लिइन्छ। आफ्नो महिनावारी भएको समयमा महिलाहरूले प्रायः सामाजिक तथा शारीरिक चुनौतीहरूको सामना गर्छन् । प्रतिबन्धात्मक साँस्कृतिक अभ्यासहरूले उनीहरूलाई भान्सा र धार्मिक स्थलहरूमा प्रवेश गर्न निषेध गरिन्छ र कतिपय अवस्थामा अरूसँग अन्तरक्रिया गर्न पनि पाउँदैनन् । स्कूलको पाठ्यक्रमले महिनावारी वा प्रजनन् स्वास्थ्यको बारेमा खासै जानकारी दिँदैन। यसले गर्दा किशोरीहरूलाई आफ्नो महिनावारी व्यवस्थापन गर्ने ज्ञान हुँदैन।

यिनै चुनौतीहरूको विरुद्ध पीसकोर स्वयंसेवकहरूको काइन्डनेसले महिला र किशोरीहरूलाई सशक्त बनाउने, कलंक तोड्ने र गाउँमा राम्रो स्वास्थ्य व्यवस्थापनलाई प्रवर्धन गर्ने समाधान खोज्यो । युएसएआईडीको आर्थिक सहयोग र डेज फर गर्ल्स नेपाल संस्थासँगको साझेदारीको परिणामस्वरुप काइन्डनेस समुहले आफ्नो समुदायका महिला तथा किशोरीहरूलाई एकै ठाउँमा ल्याएर प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजना गर्न सक्षम भयो। डेज फर गर्ल्स एक गैर-नाफामुखी संस्था हो, जसले महिनावारी सम्बन्धित सामान र शिक्षामा महिलाहरूको पहुँच बढाउँदै महिनावारीबारे सकारात्मक धारणा विकास गर्न काम गरिरहेको छ।

> **“उनीहरूले महिनावारी व्यवस्थापन कसरी गर्ने, रजोनिवृत्तिको समयमा के गर्ने भन्ने विषयमा ज्ञान हासिल गरे। हात धुनेलगायत आफ्नो स्वास्थ्य सुधार्नका लागि आवश्यक विषयहरूका बारेमा थाहा पाए।”**

यस परियोजनाअन्तर्गत पीसकोर स्वयंसेवकहरूको काइन्डनेस समुहसँग सहकार्य गर्न उक्त संस्था काठमाडौँबाट म्याग्दी पुग्यो र सबै उमेर समुहका महिलाहरूका लागि दुईवटा तालिम सञ्चालन गऱ्यो । तालिममा भाग लिन १० देखि ८० वर्ष उमेरका ७१ महिलाहरू उत्सुकताका साथ सहभागी भए । उनीहरूले महिनावारी व्यवस्थापन कसरी गर्ने, रजोनिवृत्तिको समयमा के गर्ने भन्ने विषयमा ज्ञान हासिल गरे । हात धुनेलगायत आफ्नो स्वास्थ्य सुधार्नका लागि आवश्यक विषयहरूका बारेमा थाहा पाए।

परियोजनाको सबैभन्दा प्रभावकारी पक्षहरूमध्येको एक थियो—विद्यार्थीहरूलाई कपडाले बनेका ३१ वटा पुनः प्रयोगयोग्य महिनावारी प्याड वितरण । यस्ता दिगो

प्याडहरू ग्रामीण क्षेत्रहरूमा प्रायः उपलब्ध नहुने, भए पनि महँगो पर्ने र एकपटक मात्र प्रयोग गर्न सकिने प्याडहरूको सट्टामा राम्रा विकल्प हुन्। धेरैजसो महिलाहरूले आफूले प्रयोग गरेका सामाग्रीहरू नदीमा फाल्ने वा जमिनमा गाड्ने गर्थे। त्यसले प्रदुषण बढाउँथ्यो। पुनः प्रयोगयोग्य प्याडहरू प्रदान गरेर तालिमले महिनावारी स्वच्छतामा सुधार मात्र गरेन, फोहोर व्यवस्थापनको वातावरणीय असरलाई कम गर्न पनि योगदान पुऱ्यायो। तालिमको यो सफलताले स्वयंसेवकहरू खटाइएका समुदायमा महिला र किशोरीहरूलाई सशक्त बनाउनको लागि एउटा फराकिलो कदम शुरु भएको दर्शाउँछ। आगामी महिनाहरूमा पीसकोर स्वयंसेवक काइन्डनेसले भावी पुस्ताका महिलाहरूलाई सशक्त महसूस गर्ने स्थान प्रदान गर्न किशोरीहरूको समुह सिर्जना गर्ने योजना बनाएकी छन्। महिनावारीका सामग्री र शिक्षामा पहुँच भएसँगै महिला तथा किशोरीहरूले आफ्नो महिनावारी स्वास्थ्यलाई अझ राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्न आवश्यक उपायहरू प्राप्त गरेका छन्।

आहार विविधीकरण र आयआर्जनका लागि च्याउ उत्पादन

*क्षेत्र(हरू) : **कृषि***

पीसकोर स्वयंसेवक टोमोइ गण्डकी प्रदेशको पहाडी क्षेत्रमा सेवारत खाद्य सुरक्षा स्वयंसेविका हुन्। उनको समुदायका स्थानीय किसानहरू ओइस्टर च्याउको खेती गर्ने तरिका सिक्न इच्छुक थिए। उनीहरूले देखाएको रुचिको आधारमा पीसकोर स्वयंसेवक टोमोइले स्थानीय ३१ किसानहरू पहिचान गरिन्, जसमध्ये तीन जनासँग पहिले च्याउ खेतीको अनुभव थियो र थप गहन तालिम प्राप्त गर्न र शुरुमा आवश्यक सामग्रीहरू प्राप्त गर्न चाहन्थे।

पीसकोर स्वयंसेवक टोमोइले युएसएआईडीको साना परियोजना सहायता (SPA) कार्यक्रममार्फत् अनुदानको लागि आवेदन लेखिन्। अनुदान सहयोगले च्याउको झोला, टार्प र चारवटा ठूला सामुदायिक ड्रमलगायतका सामग्रीहरू उपलब्ध गरायो र तालिम विशेषज्ञको लागि खर्च पनि जुटायो। किसानहरूले आफ्नै खेतबाट पराल उपलब्ध गराए र परियोजनाको लागि आवश्यक पर्ने च्याउको बीउका लागि पैसा जुटाए। २०२४, अप्रिलको पहिलो सातामा तालिम सम्पन्न भयो। किसानहरूले पराल लिएर आए र पराल काट्ने, धुने र ड्रममा बफाउने तरिका सिके। पराल तथा च्याउको एकमाथि अर्को तह बनाएर झोलाहरू भरे। तालिम सकिएको दिनदेखि पीसकोर स्वयंसेवक टोमोइले किसानहरूको घरदैलोमा पुगेर अनुगमन गरिन् र पानी तथा तापक्रम नियन्त्रण गर्ने, च्याउ टिप्ने लगायतका हेरचाह गर्ने तरिका सिकाइन्। च्याउको खेतीको सफलता किसानपिच्छे फरक थियो—केहीको धेरै राम्रो भयो, केहीको ठिकठिकै भयो, अरु केहीको उत्पादन

खासै राम्रो भएन। किसानहरूले फरक-फरक तहको ब्याक्टेरिया, ढुसी र कीराहरूको संक्रमण पनि अनुभव गरे।

तालिमबाट सिकेपछि किसानहरूले दुई महिनाको अवधिमा ५७ किलोग्राम च्याउ उत्पादन गरे। परियोजनाको परिणाम—किसानहरूले पोषण विविधता मात्र बढाएनन्, पछिसम्म दोहोर्‍याएर गर्नसक्ने सीप पनि पाए।

पोषण र भोजन समुहहरूको महत्वबारे संवाद सिर्जना

क्षेत्र(हरू) : ***कृषि, स्वास्थ्य***

म्याग्दी जिल्लाका पहाडी क्षेत्रमा पर्याप्त पोषण र आहार विविधता गम्भीर चिन्ताको विषय हो। धेरैजसो बासिन्दाहरू निर्वाहमुखी किसान हुन्, जसले मुख्यतया आफ्नो खेतबारीमा उब्जाएको खाना खान्छन् र स्थानीय बजारबाट किनेका खाद्यवस्तुले बाँकी आहारा पुरा गर्छन्। बजारबाट किनेका बस्तुमा प्याकेज गरिएका खानाहरूको बाहुल्यता हुन्छ। पीसकोर स्वयंसेवकहरू लाना र एमिलीका छिमेकीहरूले परम्परागत नेपाली दाल भात दिनको दुई पटक खान्छन्। प्रायःगरी प्रत्येक दिन। यस परम्परागत खानामा भातको मात्रा धेरै हुन्छ, पिसेको गेडागुडीको पातलो झोल (दाल) हुन्छ र थोरै सागसब्जी तथा आलु, काउलीजस्ता मौसमी तरकारी हुन्छ। दाल भात 'गो, ग्रो, एण्ड ग्लो'को पोषणयुक्त खाद्य समुहसँग मेल खान्छ, तर यसमा उचित अनुपातको कमी छ। पीसकोर स्वयंसेवकहरू लाना र एमिलीको गाउँमा धेरैजसो मानिसहरू भोजन समुह, भिटामिन, सही अनुपातको भोजन व्यवस्था तथा पोषणसम्बन्धी सामान्य जानकारीसँग अपरिचित छन्।

गाउँपालिकाको स्वास्थ्य संयोजकले पोषणसम्बन्धी यो ज्ञानको कमी पहिचान गरे र यसलाई सम्बोधन गर्न पीसकोर स्वयंसेवकहरूसँग एउटा परियोजनाको लागि सुझाव दिए। उनले छिमेकी समुदायहरूमा सेवा गरिरहेका पीसकोर स्वयंसेवकहरू लाना र एमिलीलाई प्रत्येक स्थानीय स्वास्थ्य चौकीमा 'पोषण कर्नर' खडा गर्न र त्यहाँ पोषणसम्बन्धी तालिम प्रदान गर्न अनुरोध गरे। पोषण कर्नरको उद्देश्य आहारको बारेमा छलफलको विकास गर्न र स्थानीय स्वास्थ्यसेवा प्रदायकहरूलाई पोषण सिकाउन दृश्य सामाग्री प्रदान गर्नु थियो। कार्यान्वयन रणनीतिको बारेमा निर्णय गर्न टोलीले स्वास्थ्य चौकीका कर्मचारीहरूलाई भेट्यो, स्थानीय सिकर्मीलाई पोषण कर्नरको निर्माण गर्न लगायो र युएसएआईडीको

अनुदान सहयोग प्रयोग गरेर प्लास्टिकका फलफूल, तरकारी र अन्य सामाग्रीहरू खरिद गर्‍यो। पीसकोर स्वयंसेवकहरूले स्वास्थ्य चौकीको लागि नेपालीमा स्वस्थकर खानाको थाली र शरीरमा कुन भागको लागि के भिटामिन प्रयोग गरिन्छ र कुन खानामा उक्त भिटामिन पाइन्छ भनेर व्याख्या गर्ने पोस्टरलगायतका पोषण प्रशिक्षण सामग्रीहरू पनि बनायो। पोषण कर्नर स्थापना गरेर प्रशिक्षण सामग्रीहरूले भरिएपछि, समुदायका सदस्यहरूसँग तालिम सञ्चालन गरेर नयाँ स्रोतलाई काममा लगाउने समय आयो।

स्थानीय शिक्षकहरू र स्वास्थ्यचौकीका सबै कर्मचारीहरूको सहयोगमा, पीसकोर स्वयंसेवकहरू लाना र एमिली तथा स्थानीय स्वास्थ्य चौकी संयोजकहरूले प्रत्येक वडाका महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको समुह, स्थानीय आमा समुहहरू र माध्यमिक विद्यालयका पैँतालीस जना विद्यार्थीहरूलाई तालिम दिए। यस परियोजनाको सफलता हो—स्वास्थ्य चौकीमा पोषणको लागि दृश्य सामग्री प्रदान गर्ने तथा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू र विद्यार्थीहरूलाई पोषणको बारेमा सिकाउने। यतिमात्र नभै यस परियोजनाले समुदायमा पोषण तालिम निरन्तर गर्न भविष्यको लागि बाटो खोल्यो। यी प्रारम्भिक गतिविधीले स्वास्थ्य र पोषण कार्यको लागि गति प्रदान गरेका छन्। यसले आगामी महिना तथा वर्षहरूमा सकारात्मक प्रभाव पार्नेछ।

हात धुने व्यवस्था तथा सरसफाइले विद्यार्थीको उपस्थितिमा सुधार

*क्षेत्र(हरू) : **शिक्षा, स्वास्थ्य***

पीसकोर स्वयंसेवक हेनरी गोरखा जिल्लामा सेवा गरिरहेका TEFL स्वयंसेवक हुन्। उनलाई खटाइएको विद्यालयमा स्वच्छता तथा सरसफाइका धेरै चुनौतीहरू थिए। हात धुने ठाउँका धेरै धाराहरू भाँचिएका थिए। साबुन पनि चाहिनेजति उपलब्ध थिएन। त्यसैले विद्यार्थी तथा शिक्षकहरूले बाथरूम प्रयोग गरेपछि पनि नियमित रूपमा आफ्नो हात धुन वा साबुन प्रयोग गर्न सक्दैनथे। यसबाहेक, बाथरूमहरू राम्रोसँग मर्मत गरिएको थिएन र सेप्टिक ट्याङ्की भरिएको थियो। विद्यार्थीहरूमा पाचनसम्बन्धि रोगको दर तुलनात्मक रूपमा उच्च थियो—३० प्रतिशत भन्दा बढी विद्यार्थीहरूलाई महिनामा कम्तिमा एक पटक पाचनसम्बन्धि रोग लागेको हुन्थ्यो, जसले गर्दा उनीहरू घरमै बस्थे वा कक्षामा उपशिथत भएको बेलामा पनि पढाईमा ध्यानदिन सक्दैनथे।

यी चुनौतीहरूको सम्बोधन गर्न, प्रधानाध्यापक सरोज, पीसकोर स्वयंसेवक हेनरी र विद्यालयका शिक्षकहरूको टोलीले युएसएआईडीको आर्थिक सहयोग गरेर स्वच्छता तथा सरसफाइ सुधार परियोजना कार्यान्वयन गर्‍यो। युएसएआईडीको आर्थिक सहयोगमा विद्यालयले सरसफाइ सामग्री र साबुन किन्यो, धाराहरू मर्मत गर्‍यो र भरिएको सेप्टिक ट्याङ्कीबाट पाइप जोडेर खाली सेप्टिक ट्याङ्कीमा जाने बनायो। हात धुने बानी बसाउन तथा व्यवस्था गर्न विद्यालयले आफूलाई एउटै तालिममा सीमित राखेन। बरु, वरपरका प्रत्येक गाउँमा पुगेर तालिम दियो, स्वच्छता सम्बन्धि महत्वपूर्ण जानकारीहरु बाड्यो र अभिभावक

विद्यालयमा हात धुने स्थान

विद्यालयमा हात धुने धारा

र समुदायका सदस्यहरूबाट सुझावहरु सङ्कलन गऱ्यो । यता विद्यालयमा, टोलीले हात धोएर देखाउने र धुन सिकाउने कार्यलाई निरन्तरता दियो । स्वयंसेवकल बिहानको एसेम्ब्ली हुने बेलो “ह्याप्पी बर्थडे” गीत गाउँदै हात धुने प्रक्रिया गरेर देखाउँथे ।

अहिले सरसफाइको अवस्थामा धेरै सुधार भएको छ । बाथरुमहरू अब सफा छन् । ढल निकास भूमिगत छ । बाथरुमको सिङ्कमा साबुन उपलब्ध छ । र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, विद्यार्थीहरूले बाथरूम प्रयोग गरेपछि नियमित रूपमा हात धुँदै गरेको देखिन्छ । ठूला विद्यार्थीहरूले साना विद्यार्थीहरूलाई साबुन लगाउन र राम्ररी हात धुन सहयोग गरेको पनि देख्न सकिन्छ । सामुदायमा दिएको तालिम सम्भवतः परियोजनाको सबैभन्दा ठूलो सफलता यो । समुदायमा, विशेष गरी विद्यालयबाट टाढाका गाउँहरूमा, व्यक्तिगत र घरायसी सरसफाइ अभ्यासहरूको बारेमा आधारभूत ज्ञानको अभाव देखेर प्रधानाध्यापक सरोज छक्क परे । समुदायमा यस्तो तालिम लिएर पहिल्यै जानुपर्ने रहेछ भन्ने निष्कर्षमा पुगे । अब प्रधानाध्यापक सरोज विद्यालयमा स्वच्छता तथा सरसफाइको स्तर बढाउन मात्र होइन, समुदायमा थप कार्यक्रमहरू आयोजना गर्न इच्छुक छन् ।

बाथरुमहरू अब सफा छन् । ढल निकास भूमिगत छ । बाथरुमको सिङ्कमा साबुन उपलब्ध छ । र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, विद्यार्थीहरूले बाथरूम प्रयोग गरेपछि नियमित रूपमा हात धुँदै गरेको देखिन्छ ।

मौरीपालनबाट घरायसी खाद्य सुरक्षामा सुधार

*क्षेत्र(हरू) : **कृषि***

पीसकोर स्वयंसेवक जेफले गण्डकी प्रदेशको उच्च पहाडी क्षेत्रमा रहेको सानो कृषि समुदायमा सेवा गर्दछन् । जेफको गाउँमा मौरीका घारहरु देखिनु सामान्य हो । महले पोषण र आम्दानीमा थप सुधार ल्याउन सक्छ । धेरैजसो स्थानीय घारहरू खाली छन्, मौरीहरूले त्यागेका हुनाले । आफ्नो घारको मौरी गुमाएकी एक किसानले आफूले मौरीलाई कुनै खाना नराखिदिएको सुनाइन् । मौरीको घारको लागि खानाको व्यवस्था गरिदिनुपर्ने कुरा धेरैजसो किसानहरूलाई थाहा छ तर समग्रमा, मौरीपालन सम्बन्धि विशिष्ठ ज्ञान छैन ।

पीसकोर स्वयंसेवकद्वारा आयोजित सामुदायिक बैठकमा, किसानहरूले स्थानीय मौरीपालन उद्योगको विकास उच्च प्राथमिकतामा रहेको कुरा पुष्टि गरे । उनीहरूले यस उद्देश्यका लागि किसान समूह गठन गरे र मौरीपालन तालिम सञ्चालन गर्ने र बक्स घार, मौरी र मौरीपालन टोपी वितरण गर्ने योजना बनाए । समूहमा २४ जना पुरुष र महिलाहरू मिलेर बनेको थियो—जसले समुदायको विविधतालाई प्रतिनिधित्व गर्दथ्यो । किसान समूहसँग काम गर्दै, पीसकोर स्वयंसेवक जेफले युएसएआईडीको साना परियोजना अनुदान अन्तर्गतको आर्थिक सहयोगको लागि निवेदन दिए । निवेदन स्वीकृत भयो । प्राप्त बजेटको आधारमा, समूहले गोलाप्रथाबाट बाह्र जना सदस्यहरू छान्यो र उनीहरुलाई घार र मौरीपालन टोपी प्रदान गऱ्यो । पीसकोर स्वयंसेवकले एक सेवानिवृत्त सरकारी कृषि अधिकारीलाई मौरीपालन सम्बन्धि प्रस्तुतीकरणको लागि अनुरोध गऱ्यो । उनको प्रस्तुतीबाट समूहले मौरीपालनको वैज्ञानिक पृष्ठभूमिको बारेमा जानकारी प्राप्त गऱ्यो । त्यसपछि एक स्थानीय मौरी विक्रेताले आफ्नो प्रस्तुती दिए, मौरीपालनको व्यावहारिक र दैनिक अपनाउनु पर्ने कुराहरुको बारेमा बताए ।

अन्त्यमा, बाह्र घरपरिवारले मौरीको घार प्राप्त गरे, जसमध्ये छ जना नयाँ मौरीपालक थिए । किसान समूहका सबै २४ सदस्यहरूले विज्ञहरूबाट मौरीपालनसम्बन्धि तालिम प्राप्त गरे । मौरी विशेषज्ञहरू र नवगठित किसान समूह बीचको सम्बन्धले उच्च स्तरको सिपका साथ

मौरीपालन परियोजना

मौरीपालनलाई कायम राख्न सामाजिक स्रोतहरूको विकास गरेको छ। युएसएआईडीको आर्थिक सहयोगले धेरै किसानहरूलाई नयाँ उद्यमकोलागि आर्थिक जोखिम उठाउन साहस दियो। तालिम पछि, गाउँमा भारी असिना परेको थियो जसले स्थानीय बालीनाली नष्ट गर्‍यो। यद्यपि, मौरीका घारहरू असिनाबाट सुरक्षित थिए। यसले मौरीपालनको फाइदालाई थप महत्व दियो। आगामी दिनमा किसानहरूको लागि मौरीपालन अझ महत्वपूर्ण बन्न सक्छ। भविष्यको बारेमा सोँच्दै एक किसानले भनिन्, "हामी बूढो हुँदैछौँ, कुनै दिन हामी भैँसीहरू बेच्न सक्छौँ र मौरीहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्छौँ। किनभने बूढो शरीरको लागि यो सजिलो छ।" केही महिनामा उनका मौरीहरू अर्को घारमा विस्तार हुने क्रममा छन्।

मह उत्पादन बढाउन म्याग्दी जिल्लाभरि सहकार्य

*क्षेत्र(हरू) : **कृषि***

म्याग्दी जिल्लामा सेवा गर्ने तर विभिन्न समुदायमा बसोबास गर्ने र काम गर्ने खाद्य सुरक्षा पीसकोर स्वयंसेवकहरुको समूहले मह उत्पादन बढाउन फरक फरक समुदायका सदस्यहरूबाट उस्तै चासो व्यक्त भएको पायो। पीसकोर स्वयंसेवकहरूले किसानहरू मौरी पालन गर्न उत्प्रेरित भएको तर उचित हेरचाह कायम राख्न संघर्ष गरिरहेको वा मौरीको घार किन्न सक्ने साधन नभएको देखे। धेरै साना किसानहरूले एक देखि दुई मौरीको घार पाल्छन् तर प्रायः मौरीको व्यवस्थापनको बारेमा आधारभूत जानकारी हुँदैन। यसले गर्दा मौरीपालन असफल हुन्छ। मौरीपालन बालीलालीको परागसेचनका लागि मात्र नभइ मह बिक्री मार्फत समुदायहरूलाई आर्थिक अवसर पनि प्रदान गर्दछ।

सिक्ने चाहनेहरुलाई ध्यान दिएर, पीसकोर स्वयंसेवकहरुले

समुदायका समकक्षीहरूसँग मिलेर तालिम आयोजना गरे र त्यसमार्फत मौरीपालन सम्बन्धी शिक्षा प्रदान गरे र सहभागीहरूलाई मौरीको घार पनि वितरण गरे।

"प्रशिक्षण अघि, म मेरा मौरीहरूसँग डराउँथेँ र कहिल्यै घार खोल्दिनथेँ। अब मलाई घारको निरीक्षण कसरी गर्ने भन्ने थाहा छ," तालिम पछि एक साना किसानले भने। यस्तो अनुभव तीन दिने परिचयात्मक मौरीपालन कक्षामा भाग लिने धेरै किसानहरूको थियो।

तालिमलाई सफल बनाउन, पीसकोर स्वयंसेवकहरुले आफ्नो वडाभित्र मौरी पालन गर्ने किसानहरू पहिचान गरेर काम गरे र मौरीपालनको बारेमा सिक्न प्रेरित भए। त्यसपछि आफ्ना वडा अध्यक्षहरूसँग काम गर्दै पीसकोर स्वयंसेवकहरुले समुदायमा सामान्य मौरीपालन समस्याहरू/चुनौतीहरूको मूल्याङ्कन गरे। यस प्रक्रियाबाट तालिम विकास गर्नको लागि मार्गदर्शन मिल्यो। उनीहरुले तालिमको नेतृत्व गर्न नगरपालिकाको कृषि ज्ञान केन्द्रलाई सम्पर्क गरे। व्यावहारिक ज्ञान दिनको लागि मौरीको घारहरू जम्मा गर्न समुदायसँग काम गरे। विभिन्न संस्थाहरूसँग सम्पर्क गरेर स्रोतहरूको सञ्जाल निर्माण भयो र तालिम सहभागीहरू निकट भविष्यका लागि उक्त सञ्जालमा भर पर्न सक्थे।

दुईवटा तीन दिने तालिमहरू आयोजना गरिए। जसको क्रममा ३९ जना किसानहरूले मौरीपालनमा आफ्नो ज्ञान र सीप बढाए। धेरै सहभागीहरू प्रशिक्षकलाई उनीहरूले सामना गरिरहेका सामान्य समस्याहरूको बारेमा प्रश्नहरू सोध्न उत्सुक थिए। एक किसानले सोधे, "मैले मेरो एउटा घारको मौरीहरू दुईवटा घारमा विभाजन गरेँ, तर दुवै घारहरू असफल भए, किन ?" यो प्रश्नले उचित विभाजन प्रविधि र मौसमी व्यवस्थापनको बारेमा छलफल सुरु गऱ्यो। बीस जना सहभागीहरूले मौरीहरू, मौरीपालन पर्दा, पन्जा र स्ट्यान्ड सहितको मौरीको घार प्राप्त गरे। यसबाट उनीहरू आफ्ना मौरीहरूको उचित हेरचाह गर्न आवश्यक सबै उपकरणहरू छन् भनी सुनिश्चित भए। तालिम पछिका महिनामा, अनुदान सफलताको अनुगमन गर्न स्वयंसेवकहरूले सबै सहभागीहरूको घर भ्रमण गरे। यस समयमा ८५ प्रतिशत सहभागीहरूले तालिमको एक महिना भित्र सुधारिएको व्यवस्थापन अभ्यासहरू र प्रविधिहरू लागू गरे। उज्यालो मुस्कानका साथ किसानहरूले गर्व र आत्मविश्वासका साथ आफ्नो घार खोल्छन्, पहिले असफलताले ग्रस्त भएको समुदायमा अहिले एक पटकमा एक घारले एक नयाँ आशा भित्रिन्छ।

डिजिटल अर्थतन्त्रको लागि शिक्षक र विद्यार्थीहरूलाई तालिम

क्षेत्र(हरू) : ***कृषि***

पीसकोर स्वयंसेवकहरु टमी गण्डकी प्रदेशको ग्रामीण समुदायमा स्वयंसेवकको रूपमा सेवारत छन्। उनले सेवा गर्दै आएको विद्यालयमा लगभग १९१ विद्यार्थीहरू छन्। विद्यालयको पहिलो दिन, उनका एक साझेदार शिक्षकले पीसकोर स्वयंसेवक टोमीलाई कम्प्युटर ल्याब देखाए। डेस्क र कम्प्युटरहरू धुलोले छोपिएका थिए। केही कम्प्युटरहरू सक्रिय खुलेनन्। कम्प्युटर ल्याबमा रहेका १० बटा कम्प्युटरहरू मध्ये चारवटा मात्र चल्ने रहेछन्। विद्यार्थी वा शिक्षकहरुलाई सिक्नको लागि अति आवश्यक कुरा—इन्टरनेट प्रदान गर्न कम्प्युटर ल्याब सक्षम थिएन।

पीसकोर स्वयंसेवकहरु टमीले स्कूलका प्रधानाध्यापक गोविन्दलाई कम्प्युटर ल्याबको बारेमा सोधे। प्रधानाध्यापकले ल्याब प्रयोगमा नभएकोले जीर्ण अवस्थामा पुगेको बताए। उनले ल्याबको मर्मत गर्न चासो देखाए। "इन्टरनेट सबैभन्दा राम्रो शिक्षक हो," उनले रमाईलो पारामा भने। "तपाईंले यसबाट जे पनि सिक्न सक्नुहुन्छ," उनले थपे। लगभग एक दशकदेखि त्यहि विद्यालयमा भएका कतिपय शिक्षकहरूले कहिल्यै कम्प्युटर प्रयोग गरेका थिएनन्। तर सिक्न उत्साहित थिए।

प्रधानाध्यापकले विद्यालयका पूर्व विद्यार्थी राजुलाई सम्पर्क गर्नुभयो। उनी कम्प्युटर अपरेटर र सामाजिक कार्यकर्ता हुन्। पहिले उनले विद्यालयलाई खेल मैदानका उपकरणहरू दान गरेका थिए। सुरुमा, प्रधानाध्यापक गोविन्द र पीसीभी टमीले काम

शिक्षकहरू पाठ योजनाहरू बनाउन कम्प्युटर प्रयोग गर्न सिक्दै

विद्यार्थीहरू नयाँ मर्मत गरिएको कम्प्युटरहरू प्रयोग गर्दै

नगर्ने कम्प्युटरहरू मात्र मर्मत गर्ने योजना बनाएका थिए । प्रयोगशालाको जाँच गरेपछि, राजुले राम्रो विचार सुनाए । उनले पुरै कम्प्युटर ल्याबलाई मिल्दो हार्डवेयरको साथ विन्डोज १० मा स्तरोन्नति गर्ने प्रस्ताव गरे । विद्यालयले स्थानीय रूपमा उपलब्ध स्रोतहरूबाट प्राविधिक स्रोतहरू व्यवस्थापन गर्दा, टमीले सफ्टवेयर, हार्ड डिस्क, ऱ्याम, सीपीयू प्रोसेसर र केबलहरू कभर गर्न युएसएआईडी एसपीए कार्यक्रम मार्फत अनुदान कोषको लागि आवेदन दिए ।

पुनर्निर्मित कम्प्युटर ल्याबले शिक्षक र विद्यार्थीहरूको लागि डिजिटल सिकाइको वातावरण सिर्जना गरेको छ ।

चार दिनसम्म, राजु, प्राविधिक सीप भएका उनका भाइ, प्रिन्सिपल गोविन्द र पिसकोर स्वयंसेवकहरु टमीले प्रयोगशालाको स्तरोन्नति गर्न काम गरे । काम सकिएपछि, दशवटै कम्प्युटरहरू छिटो चल्ने, इन्टरनेटमा जडान भएका र विन्डोज १० चल्ने भए । विद्यालयका दुईवटा तालिम सञ्चालन गर्न सक्षम भयो—पन्ध्र जना शिक्षकहरूले माइक्रोसफ्ट अफिस र वेब ब्राउजिङको आधारभूत कुराहरूमा सिके । सहभागी केही शिक्षकहरूले पहिले कहिल्यै कम्प्युटर प्रयोग गरेका थिएनन् । स्कूलमा एक दशकभन्दा बढी समय काम गरेका शिक्षकहरूमध्ये एक बलुले पहिलो पटक कम्प्युटर प्रयोग गर्दाको अनुभव सुनाए, "म कम्प्युटर सिक्न चाहन्छु । अब समय भयो ।"

विद्यार्थीहरूले यी कम्प्युटरहरू प्रयोग गरेर माइक्रोसफ्ट एक्सेलमा ग्राफ र माइक्रोसफ्ट वर्डमा अक्षरहरू सिर्जना गरेका छन् । तिनीहरू हरेक दिन कम्प्युटर ल्याबमा जाने आग्रह गर्छन् । स्कूलले राम्रो अध्ययन गर्ने र अनुशासित भएर कम्प्युटर प्रयोग गर्ने विद्यार्थीहरूको लागि एउटा प्रणाली स्थापना गरेको छ । कम्प्युटरहरू शिक्षक र पुरस्कार दुवै बनेका छन् ।

च्याउ : बारीबाट बजारसम्म

*क्षेत्र(हरू) : **कृषि***

पीसकोर स्वयंसेवक पर्लले गण्डकी प्रदेशको पहाडमा रहेको सानो कृषि समुदायमा खाद्य सुरक्षामा केन्द्रित स्वयंसेवकको रूपमा सेवा गर्दछन् । यस समुदायका धेरै घरपरिवारले च्याउ खेती गर्छन् र आफ्नो दैनिक आहारमा च्याउ पनि पयोग गर्छन् । यी किसानहरूले च्याउ खेतीको बारेमा आफ्नो ज्ञान र च्याउ उत्पादकत्व बढाउन इच्छुक थिए । त्यसैले पीसकोर स्वयंसेवक पर्लसँग समुदायले च्याउ खेतीमा आफ्नो सीप बढाउनको लागि तालिमको अनुरोध गऱ्यो ।

पीसकोर स्वयंसेवकले स्थानीय सरकारी नगरपालिकाका समकक्षीसँग मिलेर सहभागीहरूको आवश्यकतालाई सबैभन्दा उपयुक्त हुने तालिम कार्यक्रमको योजना बनाउन बनाए । उनीहरूले युएसएआईडीको साना अनुदान कार्यक्रमबाट आर्थिक सहयोगको लागि आवेदन दिन पीसकोरमा सम्पर्क गरे ।

२०२४ मार्चमा, दस जना किसानहरूले तालिममा भाग लिए जसले उनीहरूलाई आफ्नै ओइस्टर च्याउ उब्जाउन उपकरण र ज्ञान प्रदान गऱ्यो ।

फलस्वरूप, यी किसानहरूले ५५ झोला तयार ओइस्टर च्याउ स्पोर उत्पादन गर्न सक्षम भए जसमध्ये प्रत्येकबाट औसतमा ४-५ किलोग्राम च्याउ उत्पादन भयो।

विशेष गरी सुशीला नामकी एक किसानले पीसकोर स्वयंसेवकको ध्यान खिचेकी थिइन्। उनले आफ्नो ठाउँ र झोलाहरू तयार पार्न यति धेरै मेहनत गरिन् कि उनको च्याउ प्रदूषणबाट मुक्त भयो। झोला बनाउने प्रक्रियाको क्रममा हुने प्रदूषण यस प्रकारको कामको सबैभन्दा ठूलो चुनौती हो। एउटा गलत ठाउँमा राखिएको, अस्वच्छ हातले परालको झोला र बीजाणुलाई ढुसीले संक्रमित गर्न सक्छ। तयारीमा उनको ध्यान केन्द्रित भयो किनभने उनको कुनै पनि च्याउको झोला प्रदूषणबाट संक्रमित भएन। उनले गरेको काम अन्य किसानहरूलाई सफाई प्रक्रिया कति महत्वपूर्ण छ भनेर देखाउन प्रयोग गरियो।

तालिमको सफलताबाट उत्साहित भएर किसान सुशीलाले च्याउ उब्जाउन अन्य सब्सट्रेटहरू जस्तै कृराउको सुकेको भुसा र गहुँको नल प्रयोग गर्न थालिन्। मौसम फेरि चिसो हुँदै गएपछि उनी र स्वयंसेवक मिलेर काम गर्नेछन् र उनले व्यावसायिक बिक्रीको लागि ठूलो मात्रामा यी च्याउ उब्जाउन सुरु गर्ने योजना बनाएकी छिन्। युएसएआईडीको आर्थिक सहयोग बिना विशेष गरी यी अग्रणी किसान लगायत सबै दस सहभागीहरूको सफलता सम्भव हुने थिएन।

समृद्धिको लागि किवी बगैंचा व्यवस्थापन

क्षेत्र(हरू) : ***कृषि***

पर्वत जिल्लाको एक ग्रामीण समुदायमा १६ जना साना किसानहरूको समूहले ३५ वटा किवीका बिरुवा रोपेको छ। उनीहरुले फलफूल बेच्ने र पारिवारिक आय आर्जन गर्ने लक्ष्यका साथ किवी लगाएका हुन्। यी १६ वटै किसानहरू एउटै किसान समूहका हुन्। किसान समूहले स्थानीय कृषि ज्ञान केन्द्रबाट अनुदानमा बिरुवाहरू प्राप्त उउँछन् भन्ने कुरा समुदायमा सेवा गर्ने पीसकोर स्वयंसेवक पर्लले थाहा पाए। यद्यपि, केन्द्रले कुनै तालिम वा थप आपूर्ति प्रदान गर्दैन। स्वयंसेवी र उनका स्थानीय समकक्षी, किसान समूहकी अध्यक्ष ताराले थप बिरुवाहरू खरिद गर्न, तालिमको लागि भुक्तानी गर्न र सफल किवी खेतीको लागि आवश्यक पर्ने केही अन्य आपूर्तिहरू किन्नको लागि लघु अनुदानको लागि आवेदन दिए।

किवी उत्पादनको लागि माच (ट्रेलिस) बनाइँदै

लगभग त्यही समयमा, पीसकोर स्वयंसेवक पर्लले छिमेकी गाउँका एक कुशल स्थानीय किवी किसान, श्री होम बहादुर थापासँग पनि काम गर्न सम्बन्ध विकास गर्न थालेकी थिइन्। उनले पहिले पीसकोर स्वयंसेवकहरूसँग किवी बगैंचा स्थापना गर्ने काम गरेका थिए। उनको किवी बगैंचा अत्यन्तै उत्पादनशील छ, र थापा किवी खेतीको लागि स्थानीय ज्ञानको स्रोत बनेका छन्। पीसकोर स्वयंसेवक पर्ल र किसान समूहका अध्यक्षले थापालाई किवीको बिरुवा रोप्ने किसानहरूको समूहलाई तालिम प्रदान गर्न निम्तो गर्ने निर्णय गरे। तालिम पछि समूहले थापाको गाउँको भ्रमण गऱ्यो जहाँ सबै इच्छुक किवी किसानहरूले उनको बगैंचा हेर्न र काँटछाँट गर्ने जस्ता प्राविधिक हेरचाहका अभ्यासहरूको बारेमा सिक्न सक्षम भए।

यस लघु अनुदानबाट प्राप्त रकम युएसएआईडीबाट प्रदान गरिएको थियो र यसले यी किसानहरूलाई किवी खेती र अन्तरसाँस्कृतिक अभ्यासहरूको बारेमा आफ्नो ज्ञानमा उल्लेखनीय वृद्धि गर्न र ३५ वटा किवीका बिरुवाहरू सफलतापूर्वक रोप्न सफल बनाएको थियो। अर्को वर्ष, पर्ल र समकक्षी ताराले दोस्रो लघु अनुदानको लागि आवेदन दिने योजना बनाएका छन् जसले उनीहरूलाई उत्पादक किवी खेतीको लागि आवश्यक पर्ने तालिम र ट्रेलिसिङ खरिद गर्न सहयोग गर्नेछ। स्वयंसेवक र किसान समूहका सदस्यहरूले सहकार्य र सुधारिएको फलफूलका खेतीका अभ्यासहरू मार्फत आय आर्जनको आफ्नो लक्ष्यतर्फ काम गरिरहनेछन्।

प्रारम्भिक तालिम र किवी रोपणबाट बाँकी रहेको कोषबाट किसान समूहले १६ वटा ५० लिटरका ड्रमहरूमा पनि किने । यी ड्रमहरूबाट, समूहले "जैविक फोहोर डिकम्पोजर कम्पोस्ट" (OWDC) बनाउने लक्ष्य राखेको छ जुन जैविक फोहोरलाई कम्पोस्टमा परिणत गर्ने समाधान हो । यो समाधानले माटोको उर्वरतामा मद्दत गर्दछ र बिरुवालाई राम्रोसँग सप्रिन दिन्छ । किवी किसान र सहयोगी थापाले यो घोल बनाउँछन् आफ्नो किवीमा छर्छन् । उनले किसान समूहलाई यो कसरी बनाउने भनेर सिकाए र OWDC र किवी दुवैका लागि स्रोत व्यक्तिको रूपमा काम गर्न जारी राखे ।

आयआर्जनका लागि ओइस्टर च्याउ

*क्षेत्र(हरू) : **कृषि***

म्याग्दी जिल्लाका प्रायः किसान समुदायले आफूले गरेको खेतीबाट नाफा कमाउन र वर्षभरिको लागि आहार विविधता कायम राख्न संघर्ष गर्नुपरेको छ । जिल्लामा सेवा गर्दै आएका पिसकोर स्वयंसेवकहरुले स्थानीय महिला समूहहरूमा संगठित प्रजनन उमेर समूहका महिलाहरूसँग काम गर्ने अवसर पाए । जस अन्तर्गत कृषि उत्पादनबाट आयआर्जन बढाउन तथा आफ्नो परिवारमा आहार विविधता बढाउन क्षमता अभिवृद्धि गर्ने तालिम सञ्चालन गरे । कार्यक्रमको लक्ष्य थियो पिसकोर स्वयंसेवकहरुले स्थानिय समकक्षीसँग मिलेर साना किसानहरूका लागि थोरै फलाएर धेरै आम्दानी हुने खेती - ओइस्टर च्याउको बारेमा तालिम दिनु ।

कृषि तथा कृषिजन्य उत्पादनमार्फत परिवारको आयआर्जन बढाउने खालका पहलहरूलाई स्थानीय सरकारले सहयोग गर्दछ । यसका साथै च्याउ खेतीलाई सबैले गर्नसक्ने र सबैका लागि उचित हुने खेतीको रुपमा पहिचान गरेको छ । पिसकोर स्वयंसेवकहरू यो समुदायमा आउनुअघि यहाँका साना किसानहरूले निर्वाहमुखी खेती गर्दै आएका थिए र मुख्यतया मकै, धान जस्ता मुख्य बाली तथा आलुलगायतका तरकारीहरुको खेती गर्थे । धान खेतीबाट उपलब्ध पराल र स्थानीय काठको धुलो पुनः प्रयोग गर्न सकिने देखेर पिसकोर स्वयंसेवकहरुले त्यहाँ च्याउ खेतीको लागि प्रचुर सम्भावना देखे । त्यसपछि स्वयंसेवकहरूले च्याउ खेतीको अनुभव भएका स्थानिय समकक्षीहरू पहिचान गरे । च्याउ खेतीमा साना किसानहरूको रुचि/क्षमताको मूल्याङ्कन गर्न स्थानीय महिला तथा किसान समूहका बैठकहरूमा सहभागि भए । समुदायका सदस्यहरूमा ठूलो उत्साह देखेपछि स्थानिय समकक्षीहरूसँग मिलेर पिसकोर स्वयंसेवकहरुले च्याउ खेतीको लागि तालिम प्रदान गर्ने योजना बनाए । दुईवटा सत्रमा गरेर ४३ सहभागीहरूलाई तालिम दिए । त्यहाँका दुई समुदायमा कुल ४१ झोला ओइस्टर च्याउ रोपे ।

अर्को महिनामा सबै सहभागीहरूले रोपेको १०० प्रतिशत बीउ अङ्कुरायो । उचित हेरचाह तथा रोग/किराको व्यवस्थापन भए वा नभएको हेर्न पिसकोर स्वयंसेवकहरुले पटक-पटक सहभागीहरूलाई भेटे । समुदायका सदस्यहरूले च्याउ खेतीमा आफ्नो सफलताको गर्व गरे, उत्साहका साथ च्याउ हुर्काउन र च्याउको राम्रो स्वास्थ्यको लागि हेरचाह गर्न चासो देखाए । च्याउ खेतीमा हरियो ढुसी र झिंगाको अण्डा चुनौतीको रुपमा देखा परे । तर उनिहरुले हार मानेनन् — प्रत्येक सहभागीले यी समस्याहरूको उपचार कसरी गर्ने भन्ने जान्न तत्परता देखाए । तालिमको लागि आग्रह पनि गरे । त्यो तत्परता उनिहरूको लागि लाभदायक थियो, यसले उनीहरूलाई आफैँ निर्णय लिन र आफ्नो परिवारलाई खाना र/वा आयआर्जन गर्न सशक्त बनायो । सहभागीहरूले रोपेको ९० प्रतिशत बीउले च्याउ उत्पादन गऱ्यो । उनिहरूले कुल ४३ किलो च्याउ टिपे जसमध्ये ८२ प्रतिशत घरपरिवारभित्रै खपत भयो र १७ प्रतिशत नातेदार वा छिमेकीहरूलाई दिइयो । तालिममा सहभागीहरूले उत्पादन गरेको च्याउ उपभोग गर्ने अप्रत्यक्ष

साना किसानहरूले पुनर्चक्रित काठको चुरामा काने च्याउको बीउ रोप्छन्

लाभान्वितहरुको संख्या १८८ थियो। समुदायका धेरै सदस्यहरूले आगामी महिनाहरूमा थप च्याउ रोप्ने रुचि व्यक्त गरे, टनेल बनाएर च्याउ खेती विस्तार गर्ने आशा गरे।

सफलताको लागि ठाउँ बनाउँदै : विद्यार्थीहरूलाई प्रेरित गर्दै अङ्ग्रेजी क्लबहरू

*क्षेत्र(हरू) : **शिक्षा***

काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाको एउटा माध्यमिक विद्यालयले लामो समयदेखि उत्कृष्टताको केन्द्र बन्ने आकांक्षा राखेको छ। स्कूलमा आधा विद्यार्थीहरुको पठनपाठन अङ्ग्रेजी माध्यममा भएको हुनाले यस विद्यालयका विद्यार्थीहरूले पालिका, जिल्ला र राष्ट्रिय स्तरमा पनि अङ्ग्रेजी प्रतियोगिताहरू जितेका छन्। यो सफलताले स्कूलको आकांक्षालाई थप बलियो बनाएको छ। तर, यी सफलताहरू पछाडी एउटा गम्भिर चुनौती लुकेको छ — केही विद्यार्थीहरूले अङ्ग्रेजीमा सफलता हासिल गर्दा, अधिकांश विद्यार्थी यस्तो दक्षता हासिल गर्नबाट बञ्चित भएका छन्। यो असमानतालाई पहिचान गर्दै, स्कूल व्यवस्थापनले २०८१ लाई 'अङ्ग्रेजी सुधारको वर्ष' घोषणा गर्‍यो। यस पहल अन्तर्गत बिहानको विद्यार्थीहरुको सभालाई अङ्ग्रेजीमा सञ्चालन गर्ने, विद्यार्थीले तयार पारेका मासिक अङ्ग्रेजी पत्रिकाहरू प्रकाशित गर्ने, र दोस्रो भाषा (ESL) शिक्षण विधिहरूको रूपमा अङ्ग्रेजीलाई बढावा दिन नियमितरुपमा अङ्ग्रेजी विभाग बैठकहरू बस्ने कार्यक्रम छन्।

जब TEFL पिसकोर स्वयंसेवक स्टीवन आफ्नो सेवा सुरु गर्न यस स्कूलमा आइपुगे, उनले विद्यालय व्यवस्थापन टोलीलाई अङ्ग्रेजी सुधारको कार्यक्रम अघि बढाउन उत्सुक तथा उत्प्रेरित भएको पाए। आफ्ना समकक्षी शिक्षक राकेशसँग सहकार्य गर्दै पिसकोर स्वयंसेवक स्टीवनले कक्षा ९-१२ को लागि अङ्ग्रेजी क्लब र कक्षा ६-८ को लागि जुनियर अङ्ग्रेजी क्लब स्थापना गरे। विद्यालयले एउटा कक्षा कोठालाई अङ्ग्रेजी क्लब कोठाको रूपमा समर्पित गर्‍यो। पिसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवक जेफरीको सहयोगमा तिनीहरूले कोठालाई उपहार स्वरुप प्राप्त पुस्तकहरू, विश्वको नक्सा, झण्डाहरू र अङ्ग्रेजी खेलहरूले भरिएको एउटा जीवन्त कोठाको रुपमा रूपान्तरण गरे। यो आधार तयार गरेपछि पिसकोर स्वयंसेवक स्टीवनले विद्यार्थीहरूलाई अङ्ग्रेजी सिकाइमा लिप्त बनाउन सृजनसील कार्यक्रमहरू प्रस्तुत गरे। फिलिपिन्स र मंगोलियाका विद्यार्थीहरूसँगको भर्चुअल आदानप्रदानले क्लबका सदस्यहरूलाई अङ्ग्रेजीलाई उनीहरूको साझा भाषाको रूपमा प्रयोग गरेर विदेशका

पिसकोर स्वयंसेवक स्टिभन अङ्ग्रेजी क्लबका सदस्यहरूसँग काम गर्दैछन्

साथीहरूसँग सम्पर्क गर्न सक्ने अवसर दियो। अमेरिकाको मिशिगन राज्यस्थित डेट्रोइट सहरका ७० विद्यार्थीहरूसँगको पत्र-मित्र कार्यक्रमले अर्को आयाम थप्यो : विद्यार्थीहरूलाई अन्तर-सांस्कृतिक मित्रतालाई बढावा दिँदै अङ्ग्रेजी अभ्यास गर्ने वास्तविक जिवनका अवसरहरू प्रदान गर्‍यो। विद्यार्थीहरूको नेतृत्वमा हुने क्लबका साप्ताहिक बैठकहरू, खेल, छलफल र अन्य क्रियाकलापले नेतृत्व र अङ्ग्रेजी भाषा दक्षतालाई प्रोत्साहित गर्‍यो।

> **"मेरो फिलिपिन्समा एउटा साथी छ, जससँग म लगभग हरेक दिन अङ्ग्रेजीमा कुरा गर्छु।"**
>
> **- वरिष्ठ अङ्ग्रेजी क्लब सदस्य**

यसको एकदमै रुपान्तकारी प्रभाव परेको छ। अङ्ग्रेजी क्लबहरू सक्रिय सिकाइको केन्द्र बनेका छन्। १०० भन्दा बढी विद्यार्थीहरूले आफ्नो क्षमता अनुसार बोल्ने, पढ्ने र लेख्ने सीपहरू सुधार गर्न भाग लिएका छन्। विद्यार्थीहरुले व्याकरण र शब्दावलीको सहि प्रयोगमा ध्यान दिँदै उत्सुकतापूर्वक आफ्ना पत्र-मित्रहरूलाई पत्र लेख्छन्। यसले उनीहरूका शिक्षकहरूलाई ऊर्जा प्रदान गरेको छ। भर्चुअल आदानप्रदानका क्रियाकलापले मित्रताको भावना जगाएको छ, स्कूलभन्दा बाहिर पनि मित्रता निरन्तर भएको छ। अङ्ग्रेजी क्लवको रुपमा समर्पित कोठा विश्रामको बेलामा अङ्ग्रेजी सम्बन्धि गतिविधिहरूको लागि भेला हुने ठाउँ बनेको छ। यी प्रयासहरूमार्फत विद्यालयले कक्षाकोठाभन्दा बाहिरसम्म पुग्ने एउटा समृद्ध अङ्ग्रेजी सिकाइ वातावरण सिर्जना गरेको छ। विद्यार्थीहरूलाई सशक्त बनाएर र अन्तर-सांस्कृतिक सम्बन्धलाई बढावा दिएर, विद्यालयले उत्कृष्टताको आफ्नो आकांक्षा हासिल गर्ने दिशामा महत्त्वपूर्ण फड्को मारिरहेको छ।

नेपाल सरकारसँगको सम्बन्ध

पीसकोर/नेपालले धेरै संस्था, समुदाय, व्यक्ति र सबैभन्दा महत्वपूर्ण रूपमा नेपाल सरकारसँगको साझेदारीबाट मात्र आफ्नो ध्येय तथा लक्ष्यहरू पूरा गर्न सक्छ भन्ने कुरामा दृढ विश्वास राख्छ। पीसकोर/नेपालसँगको घनिष्ठ साझेदारीको लागि विभिन्न मन्त्रालयहरू र प्रदेश तथा स्थानिय सरकारका अधिकारीहरूप्रति हामी आभार प्रकट गर्न चाहान्छौं।

२०२४ को अवधिमा पीसकोर/नेपालले नेपाल सरकारसँग निम्नानुसार केही प्रमुख क्रियाकलापहरूमा सहकार्य गरेको छ :

वातावरणीय परियोजना सुरु गर्न सहकार्य

नेपाल सरकारको अनुरोधमा र उत्थानशील विश्वव्यापी भविष्य सुरक्षित गर्ने पीसकोरको प्रतिबद्धताको परिणामस्वरूप, पीसकोर/नेपालले वातावरणीय परियोजनाको स्वीकृतिको लागि नेपाल सरकारसँग सहकार्य गऱ्यो। सन् २०२३ देखि पीसकोर/नेपालले वातावरणीय मुद्दाहरूको आवश्यकता मूल्याङ्कन पूरा गर्न नेपाली अधिकारीहरूसँग काम गऱ्यो र नेपालले सामना गर्ने वातावरणीय चुनौतीहरूलाई सम्बोधन गर्न पीसकोर सवयंसेवकहरूले सेवा दिनसक्ने र अर्थपूर्ण सहयोग प्रदान गर्न सक्ने क्षेत्रहरुको पहिचान गऱ्यो।

यस सहकार्यको परिणामस्वरूप २०२४ मा पीसकोरका प्राविधिक कर्मचारीहरूद्वारा वातावरण परियोजना अनुमोदन भयो। २०२४ को सेप्टेम्बर ३ मा मन्त्रालयका सहसचिव श्री बद्री राज ढुंगाना र पीसकोरका राष्ट्रिय निर्देशक श्री ट्रोय कोफ्रोथले वातावरण परियोजना सुरु गर्न साझेदारी तथा सहकार्य पत्रमा हस्ताक्षर गरे। यस वातावरणीय परियोजनाअन्तर्गत पीसकोरले वन तथा वातावरणीय व्यवस्थापनको क्षेत्रमा सेवा गर्न पीसकोर सवयंसेवकहरू प्रदान गर्नेछ। वातावरण क्षेत्रमा केन्द्रित पीसकोर सवयंसेवकहरूको पहिलो समुह जनवरी २०२५ मा नेपाल आउने अपेक्षा गरिएको छ।

> पीसकोर/नेपालले नियमित रूपमा सेवास्थलहरूको संयुक्त स्थलगत भ्रमणहरू गर्दछ र परियोजनाको प्रगति हेर्ने, समुदायका सदस्यहरूसँग भेट्ने र स्थानीय सरकारी अधिकारीहरूबाट प्रतिक्रिया प्राप्त गर्ने गर्दछ।

संयुक्त अनुगमन भ्रमणहरू सम्पन्न

पीसकोरको खास मूल्य भनेको आथित्यता प्रदान गर्ने सरकार र समुदायहरूसँग सहकार्य गर्ने र त्यहाँ स्वयंसेवकहरूले सेवा गर्ने हो। यस मूल्यको एक भागको रूपमा, पीसकोर/नेपालले नियमित रूपमा सेवास्थलहरूको संयुक्त स्थलगत भ्रमणहरू गर्दछ र परियोजनाको प्रगति हेर्ने, समुदायका सदस्यहरूसँग भेट्ने र स्थानीय सरकारी अधिकारीहरूबाट प्रतिक्रिया प्राप्त गर्ने गर्दछ।

२०२४ मा नेपालको कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय (MoALD), सङ्घीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय (MoFAGA) र युएसएआईडीका समकक्षीहरूले म्याग्दी र पर्वत जिल्लाहरूमा खाद्य सुरक्षा स्वयंसेवकहरूले गरिरहेका उल्लेखनीय काम हेर्नको लागि पीसकोरका कर्मचारीहरूसँग संयुक्त स्थलगत अनुगमन भ्रमण गरेका थिए। स्वयंसेवकहरूले आफ्ना नगरपालिकाका अधिकारीहरू र समुदायहरूसँग सहकार्य गर्दै कृषि उत्पादन र आफ्ना तोकिएका समुदायमा पोषण स्वास्थ्य सुधार गर्न काम गरिरहेका छन्।

पीसकोर/नेपालको साना परियोजना अनुदान कार्यक्रम

पीसकोर/नेपालले साना परियोजना अनुदान कार्यक्रम सञ्चालन गर्दछ । स्वयंसेवकहरू र उनीहरूका समुदायहरूलाई साना स्तरका विकास परियोजनाहरू मार्फत सहयोगमा पहुँच पुऱ्याउनको लागि यो एक उत्कृष्ट उपाय हो । स्थानीय रूपमा प्राथमिकता दिइएका परियोजनाहरूको लागि कोष प्रदान गर्नु, हस्तान्तरण योग्य सीपहरूमा कसी लगाउनु र समुदायमा दिगो र मापनयोग्य प्रभाव पार्नु यस कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य हो । स्वयंसेवकहरूले आफ्नो सेवाको क्रममा समुदायबाट संचालित साना स्तरका परियोजनाहरू निर्माण र कार्यान्वयन गर्न समुदायहरूसँग सहकार्य गर्छन् । सबै स्वयंसेवकहरूलाई परियोजनाहरू निर्माण गर्न र आवश्यक परेमा साना परियोजना अनुदान सहयोगको लागि आवेदन दिन आफ्ना समकक्षीहरू र समुदायका सदस्यहरूसँग सहकार्य गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ । सबै साना परियोजना अनुदानहरूमा सहभागी हुन समुदायका समकक्षीको प्रतिबद्धता आवश्यक पर्दछ र सबै अनुदानहरूमा न्यूनतम २५ प्रतिशत सामुदायिक योगदान (नगद वा जिन्सी) आवश्यक पर्दछ ।

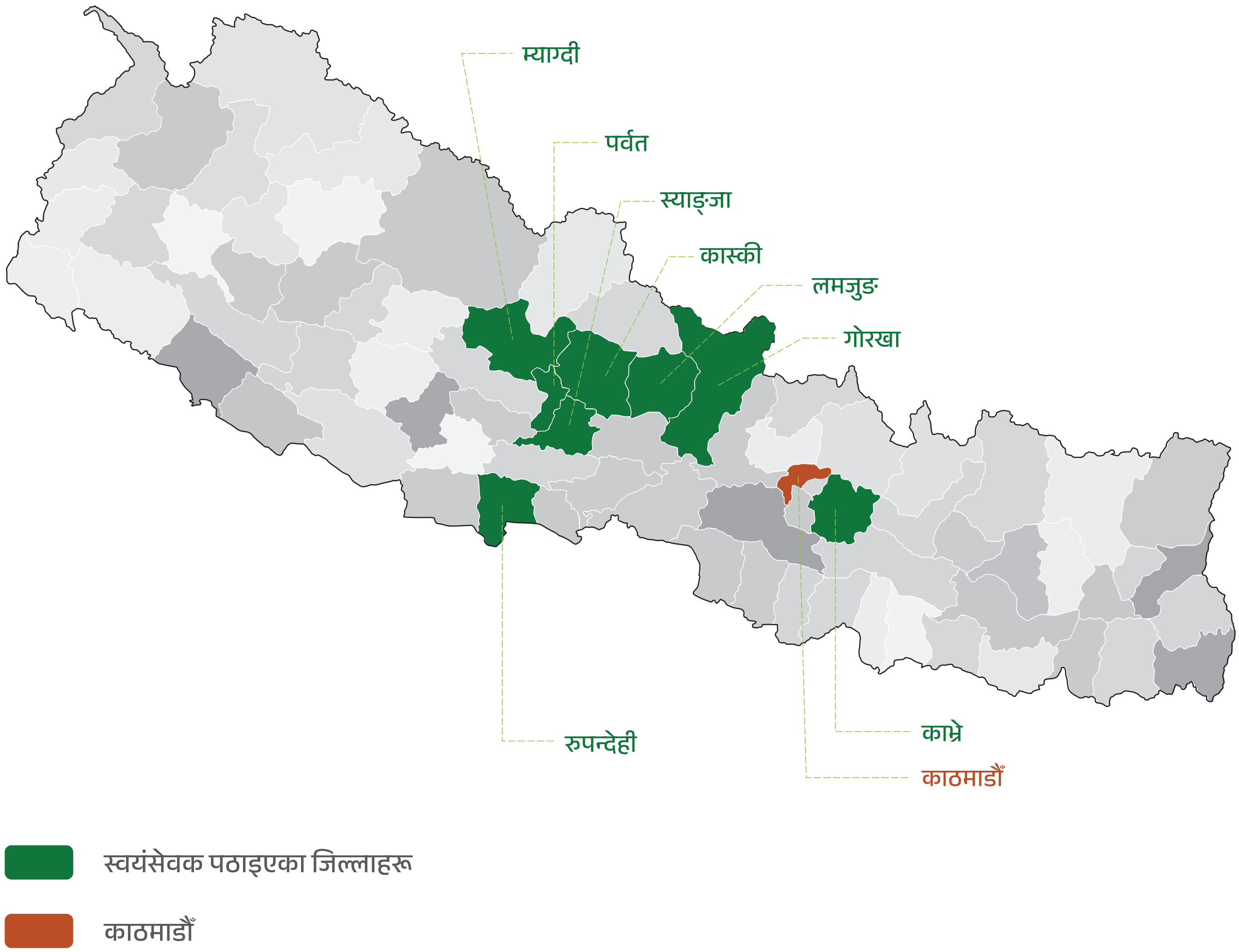
परियोजनाको लागि आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्दै विद्यालयका कर्मचारीहरू

यी परियोजनाहरूको सफलता र सहभागी धेरै स्वयंसेवकहरूले झेलेका अवरोधहरूको मध्यनजर गर्दै २०२४ मा पीसकोर/नेपालले साना परियोजना अनुदान कार्यक्रमलाई पुनर्विचार गऱ्यो । गहन समीक्षापछि, पीसकोर/नेपालले साना रकमका अनुदानहरूलाई स्वीकृति प्रक्रियामा छिटो सार्न र समुदायमा छिटो प्रभाव पार्न अनुमति दिने लघु अनुदान वर्ग लागू गरेर कार्यक्रमलाई अद्यावधिक गऱ्यो । त्यसैगरी पीसकोरले परम्परागत अनुदान वर्गको लागि प्रति परियोजना १०,००० अमेरिकी डलरसम्मको सीमा बढायो । ठूलो रकमको अनुरोध धेरै नगरिए पनि, समुदायहरूमा बढी महत्वाकांक्षी परियोजनाहरूलाई समर्थन गर्ने सम्भावना छ ।

यस संशोधित कार्यक्रमको कार्यान्वयनमा सहयोग गर्न पीसकोरले आफ्ना समकक्षीहरूका लागि तालिमहरूको आयोजना गऱ्यो । उनीहरूलाई अनुदान कार्यक्रम र यसका नयाँ वर्गहरूका बारेमा बुझ्न मद्दत गऱ्यो । यसले गर्दा उनीहरूलाई आफ्नो समुदायमा परियोजनाहरू कार्यान्वयन गर्नको लागि स्वयंसेवकहरूसँग सहकार्य गर्न सक्षम बनायो । २०२४ मा पीसकोर/नेपालले कुल ३१ परियोजनाहरू र आठवटा तालिमहरूलाई लगभग ९७,००० अमेरिकी डलरको आर्थिक सहयोग गऱ्यो ।

स्वयंसेवक पठाइएका जिल्लाहरू

सन् २०२४ मा ४८ जना स्वयंसेवकहरूले नेपालका आठ जिल्लाका मध्य-पहाडी ग्रामीण समुदायमा सेवा गरे। कुल २४ जना TEFL स्वयंसेवकहरूले काभ्रेपलाञ्चोक, गोरखा, कास्की र स्याङ्जा जिल्लाका सरकारी विद्यालयहरूमा सेवा गरे/गर्दैछन्। त्यसैगरी १४ जना खाद्य सुरक्षा स्वयंसेवकहरूले म्याग्दी, पर्वत र लमजुङ जिल्लाहरूमा ग्रामीण किसान समुदायहरूसँग काम गरे/गर्दैछन्। यसका साथै, दस पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूले स्याङ्जा, रूपन्देही, लमजुङ, काभ्रेपलाञ्चोक, कास्की र गोरखा जिल्लाहरूमा सेवा गरे/गर्दैछन्। २०२५ को जनवरीमा लगभग ४७ जना दुई वर्षे स्वयंसेवकहरू—२१० औं समुह—नेपाल आइपगेका छन्। त्यसैगरी २०२५ मे मा लगभग १० पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरू आउनेछन्।



** यो नक्सामा प्रयोग गरिएका सिमाना र नामहरूले अमेरिकी सरकारको आधिकारिक समर्थन वा स्वीकृति जनाउँदैनन्।*

तालिमका मुख्य गतिविधिहरु

को हुन् स्वयंसेवकहरू ?

पीसकोर स्वयंसेवकहरू अमेरिकी नागरिक हुन्, जसले साझेदार देशमा २७ महिना सेवा गर्ने, आफ्नो लागि तोकिएको समुदायका सदस्यहरूसँगै बस्ने र काम गर्न प्रतिबद्ध हुन्छन् । त्यसैगरी पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरू अधिक अनुभव तथा विषेश सिप भएका अमेरिकी नागरिकहरू हुन्, जो तीनदेखि बाह्र महिना अवधिको सेवा दिन प्रतिबद्ध भएका हुन्छन् । पीसकोर स्वयंसेवकहरू र पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरू दुवैलाई संयुक्त रूपमा 'स्वयंसेवक' भनिन्छ । स्वयंसेवकहरूले तलब पाउँदैनन्, तर सम्बन्धित ठाउँको जीवनस्तर अनुसार पुग्नेगरी सामान्य जीवनयापन भत्ता पाउँछन् । स्वयंसेवकहरू विभिन्न साँस्कृतिक, जातीय र सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमिबाट आएका हुन्छन् र उनीहरू सबैसँग आफ्नो परियोजना कार्यसँग सुहाउँदो शिक्षा र अनुभव हुन्छ । पीसकोर स्वयंसेवक र पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूले समुदायहरू आफैले आफैलाई सहयोग गर्ने बनाउनको लागि प्रेरणा लिएर आएका हुन्छन् । उनीहरूले आफ्नो समुदायसँग गर्ने काममा रचनात्मकता, सृजनशीलता र फरक दृष्टिकोण ल्याउँछन् ।

N २०९ समुहको लागि पूर्व-सेवा तालिम

जनवरी २०२४ मा N २०९ समुह आफ्नो पूर्व-सेवा तालिम (IST) सुरु गर्न नेपाल आइपुगेको थियो । प्रशिक्षार्थीहरूले पूर्व-सेवा तालिमको पहिलो एघार हप्ता नेपालमा बिताए, जुन पूरा भएपछि तिनीहरू आधिकारिक रूपमा पीसकोर स्वयंसेवक बने । पूर्व-सेवा तालिमको समयमा, प्रशिक्षार्थीहरू दस हप्तासम्म आतिथ्यता प्रदान गर्ने नेपाली परिवारहरूसँग बसे र नेपाली संस्कृतिमा पूर्ण रूपमा घुलमिल भए । उनीहरूले नेपाली भाषामा औपचारिक प्रशिक्षण प्राप्त गरे र आफ्नो सेवा अवधिभर सुरक्षित र स्वस्थ रहने तौरतरिकाहरू सिके । प्रशिक्षार्थीहरूले खाद्य सुरक्षा र शिक्षासँग सम्बन्धित चुनौतीहरू पहिचान गर्न, त्यसलाई प्राथमिकता दिन र सम्बोधन गर्न प्राविधिक तालिम पनि प्राप्त गरे आफ्नो समुदायलाई सहयोग गर्न सक्षम भए ।

पूर्व-सेवा तालिमको मुख्य उद्देश्य प्रशिक्षार्थीहरूलाई दुई वर्षसम्म नेपालमा प्रभावकारी रूपमा काम गर्न र सुरक्षित रहनका लागि आवश्यक ज्ञान, सीप र मनोवृत्तिहरू विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउनु थियो । समुदाय केन्द्रित प्रशिक्षण मोडेलले प्रशिक्षार्थीहरूलाई उनीहरूको अन्तिम स्थायी स्थलहरूजस्तै विशेषताहरू भएको अनुभव प्रदान गऱ्यो । पूर्व-सेवा तालिम र सेवाको समयमा तिनीहरूले आतिथ्यता प्रदान गर्ने आफ्नो परिवारहरूसँगै बस्छन्, उनीहरूले खाने

खाना खान्छन् । खाना पकाउने, घाँस काट्ने, गाई दुहुने र चाडपर्व र पारिवारिक कार्यक्रमहरूमा भाग लिनेजस्ता घरेलु गतिविधिहरूमा पनि संलग्न हुन्छन् । खाद्य सुरक्षाका प्रत्येक प्रशिक्षार्थीलाई बगैँचा बनाउने सीपको अभ्यास गर्न दिनको लागि आतिथ्यता प्रदान गर्ने परिवारहरूले आफ्नो घरनजिक सानो बगैँचा बनाउने ठाउँ उपलब्ध गराए । त्यसैगरी TEFL प्रशिक्षार्थीहरूले नेपाली सरकारी विद्यालयहरूमा कसरी प्रभावकारी ढङ्गले सिकाउने भनेर सिक्न सरकारी विद्यालयहरूमा अन्तरक्रिया गरे र सिकाए । प्रशिक्षण अवधिभरि प्रशिक्षार्थीहरूको मूल्याङ्कन गरिएको थियो र पूर्व-सेवा तालिम सफलतापूर्वक पूरा भएपछि उनीहरूलाई आधिकारिक पीसकोर स्वयंसेवकहरूको रूपमा शपथ खुवाइएको थियो ।

समुह १ का लागि पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवक तालिम

पीसकोर/नेपालले २०२४ को मे ५ मा NR1 नामक पहिलो पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूको समुहलाई स्वागत गऱ्यो । NR1मा १० जना स्वयंसेवकहरू थिए । अहिले नेपालमा पीसकोर रेस्पोन्स कार्यक्रमले तीन क्षेत्रहरूमा काम गर्दछः डिजिटल सिकाइ र तालिम, विश्वविद्यालय तहमा कृषि प्रयोगशाला र अनुसन्धान, पर्यावरणीय पर्यटनको प्रवर्धन तथा व्यावसायिक साक्षरता । पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूले २०२४ मेमा भएको दुई हप्ते समष्टिगत अभिमुखीकरणबाट आफ्नो सेवा सुरु गरे । यसबाट उनीहरूले आफ्नो स्थायी सेवास्थलहरूको लागि आवश्यक भाषा, सीप र ज्ञान ग्रहण गरे । मे १७ मा उनीहरूले आधिकारिक पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकका रूपमा शपथ ग्रहण गरे । सेवास्थलमा खटिएपछि बिचमा—सेप्टेम्बर ५ र ६—उक्त समुहका स्वयंसेवकहरूले रिकनेक्ट कार्यशालामा भाग लिए । उक्त कार्यशालाले उनीहरूलाई आफ्ना अनुभवहरूका बारेमा सोँच्न, सेवास्थलबाट प्राप्त ज्ञान तथा सिकाइ साटासाट गर्न र आफ्नो प्रभाव बढाउने कार्ययोजनाहरू विकास गर्नको लागि प्लेटफर्म प्रदान गऱ्यो । ती पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूले अहिले नेपालका छ जिल्लाहरूमा सेवा गरिरहेका छन् ।

सेवाकालीन तालिम

केही महिनाको सेवापछि N २०९ समुहका पीसकोर स्वयंसेवकहरूले एक सेवाकालीन तालिम (IST) मा भाग लिएका थिए । २०२४ मा पीसकोर/नेपालले दुईवटा सेवाकालीन तालिम आयोजना गऱ्यो—एउटा खाद्य सुरक्षा स्वयंसेवकहरूका लागि र अर्को TEFL स्वयंसेवकहरूको लागि । खाद्य सुरक्षा स्वयंसेवकहरूको सेवाकालीन तालिम जुलाई २२ देखि अगस्त २ सम्म भएको थियो । यस तालिम माटो व्यवस्थापन, च्याउ खेती, मौरी पालन, फलफूल खेती र पोषण शिक्षामा केन्द्रित थियो । खाद्य सुरक्षा स्वयंसेवकहरूले आफ्नो नगरपालिकाका कृषि र स्वास्थ्य विभाग प्रमुखहरूलाई तीन दिने सेवाकालीन तालिममा निम्त्याए र सँगै मिलेर त्यसपछिका नौ महिनाका लागि सहकार्यात्मक कार्ययोजना विकास गरे ।

त्यसैगरी TEFL स्वयंसेवकहरूले २०२४ को जुलाई ९ देखि १५ सम्म चलेको सात दिने सेवाकालीन तालिममा भाग लिए। जसले उनीहरूको अङ्ग्रेजी भाषा शिक्षणको ज्ञान र सीपलाई सुधार्न मद्दत गर्‍यो र विद्यालयका सरोकारवाला तथा स्थानीय साझेदारहरूसँग मिलेर कक्षामा सकारात्मक शैक्षिक परिणामहरू प्राप्त गर्न सहयोग पुर्‍यायो।

समुह एन-२०८ को लागि मध्य-सेवा तालिम

एक वर्षको सेवापछि पीसकोर स्वयंसेवकहरूले एक मध्य-सेवा तालिम (MST) लिन्छन्, जसमा उनीहरूले आफ्नो सेवामा भएका सफलता, चुनौती र राम्रा अभ्यासहरू साटासाट गर्छन्। यो स्वयंसेवकहरूका लागि आफू संलग्न परियोजनाको लक्ष्य तथा पीसकोरका मुख्य अपेक्षाहरू पूरा भए वा नभएको मूल्याङ्कन गर्ने समय पनि हो। २०२३ को जुन महिनामा आएको N २०८ समुहको लागि २०२४ मा पीसकोर/नेपालले तीन दिने मध्य-सेवा तालिम आयोजना गर्‍यो। मध्य-सेवा तालिम पुरा भएपछि स्वयंसेवकहरू दोस्रो वर्षको सेवाको लागि स्पष्ट कार्ययोजनासहित आफ्ना समुदायहरूमा फर्के।

परियोजना निर्माण तथा व्यवस्थापन कार्यशाला

२०२४ मा पीसकोर/नेपालले N २०८ र N २०९ समुहका लागि परियोजना निर्माण तथा व्यवस्थापन (PDM) विषयक दुईवटा छुट्टाछुट्टै तीन दिने कार्यशालाहरू आयोजना गर्‍यो। N २०८ को लागि आयोजित कार्यशाला २०२४ को जनवरी १६ देखि १९ सम्म भएको थियो भने N २०९ समुहका पीसकोर स्वयंसेवकका लागि २०२४ कै १५ देखि १९ सम्म भएको थियो। कार्यशालाहरूको उद्देश्य थियो—खाद्य सुरक्षा स्वयंसेवकहरू लगायत उनीहरूका कृषि र स्वास्थ्य विभाग प्रमुखहरू र समुदायका अन्य समकक्षीहरूलाई गाउँका सरोकारवालासँग सहकार्य गर्दै समुदायको सामर्थ्य, चासो र आवश्यकतासँग मेल खाने समुदाय लक्षित परियोजनाहरू विकास गर्न सक्षम बनाउने। त्यसैगरी, कार्यशालाले TEFL स्वयंसेवकहरूलाई उनीहरूको कक्षा कोठाभित्र सकारात्मक परिवर्तनहरू ल्याउन योगदान पुर्‍याउने परियोजनाहरूको निर्माण गर्न मद्दत गर्‍यो।

सन् २०२५ को प्रतीक्षा

स्वयंसेवकहरूको सेवास्थलमा भ्रमण गर्दै पिसकोर कर्मचारीहरू

सन् २०२५ मा पनि नेपाल सरकार र नेपालीहरूसँग सहकार्य र साझेदारीको निरन्तर गर्न पीसकोर/नेपाल उत्साहित छ। विश्वशान्ति तथा मित्रता प्रवर्धन गर्ने पीसकोरको विश्वव्यापी अभियानलाई नयाँ वर्षले उत्तिकै महत्व दिनेछ। २०२५ मा हामी कतिपय नयाँ कदमहरू कार्यान्वयन गर्न र अहिले चलिरहेका महत्वपूर्ण कार्यक्रमहरूलाई निरन्तरता दिन तत्पर छौँ। २०२५ मा हाम्रो प्राथमिकतामा रहेका केही क्षेत्रहरू यसप्रकार छन् :

दुई वर्षे वातावरण स्वयंसेवक कार्यक्रमको सुरुवात : २०२५ को जनवरीमा पीसकोर/नेपालले वातावरण स्वयंसेवकहरूको पहिलो समूहलाई स्वागत गर्ने र तालिम सुरु गर्ने अपेक्षा गरेको छ। उक्त समुहले २०२५ देखि २०२७ सम्म सेवा गर्नेछ र हालसालै स्वीकृत भएको वातावरणीय तार्किक परियोजना रूपरेखा कार्यान्वयन गर्नेछन्, जसले नेपाली समुदायहरूलाई आफ्ना प्राकृतिक स्रोतहरूको दिगो व्यवस्थापन गर्न र उनीहरुको जीविकोपार्जन सुधार गर्न मद्धत पुर्‍याउनेछ।

नेपालमा पीसकोर रेस्पोन्स कार्यक्रम सञ्चालन : हामीले २०२५ को मे महिनामा छोटो अवधिको तर उच्च-प्रभावकारी पीसकोर रेस्पोन्स कार्यक्रम सम्पन्न गर्नको लागि विशेषज्ञ स्वयंसेवकहरूको दोस्रो समुह आउने अपेक्षा गरेका छौँ। यी दोस्रो पुस्ताका पीसकोर रेस्पोन्स स्वयंसेवकहरूले पहिलो समुह (NR1) ले सम्पन्न गरेको कामलाई थप अगाडि बढाउनेछन्।

यी नयाँ कदमहरूमा काम गर्दै जाँदा अहिले सञ्चालनमा रहेका खाद्य सुरक्षा र TEFL परियोजनाहरूको कार्यान्वयनमा पनि उत्तिकै ध्यान दिनेछौँ। यसले गर्दा यिनै परियोजनाहरूमा काम गर्न र तोकिएका समुदायहरूसँग सहकार्य गर्दै दिगो परिवर्तन ल्याउनको लागि नयाँ स्वयंसेवकहरूलाई सहयोग पुग्नेछ।

समुदायका सदस्यहरूलाई आगामी वातावरण परियोजनाको बारेमा अभिमुखीकरण

आतिथ्यता प्रदान गर्ने परिवारहरूप्रति आभारी छौँ

हाम्रा स्वयंसेवकहरूको सफलता तपाईंहरूको सहयोगविना सम्भव हुने थिएन !

HOTEL PANAUTI

विद्यालय

Peace Corps

हार्दिक आभार

परियोजनाका साझेदारहरू

अर्थ मन्त्रालय

गृह मन्त्रालय

कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

परराष्ट्र मन्त्रालय

सङ्घीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय

संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालय

वन तथा वातावरण मन्त्रालय

कृषि तथा पशु विज्ञान संस्थान

नगरपालिका र गाउँपालिका

विभागीय वन कार्यालय

सम्पादक मण्डल

ट्रोय कोफ्रोथ

किम्मा नजीउल्लाह

दिनेश कार्की

राजु कंडेल

किशोर घिमिरे

आरती तामाङ

खिला शर्मा पोखरेल

चक्र विश्वकर्मा

अनुजा लम्साल

मुकुन्द दाहाल

अलका वर्मा

रामप्रवेश चौहान

मिङ्मा तामाङ

लेआउट

राजेश बुढाथोकी

सम्पर्क जानकारी

पीसकोर/नेपाल

Maharajgunj, Chakrapath, Kathmandu, P.O.B. 15150

+977 1 4016259, 4016027

infonepal@peacecorps.gov

+ 977 1 4016173

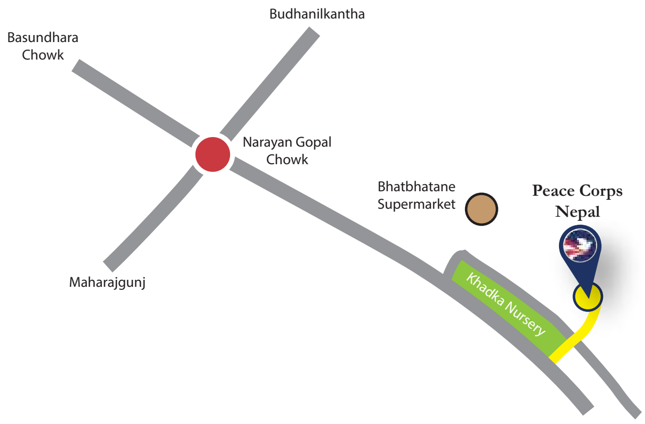
www.peacecorps.gov/nepal

www.facebook.com/NepalPeaceCorps

2024

अधिक जानकारीका लागि :

पिसकोर नेपालको कार्यालय



GPS: 27.738422811816456, 85.34088331772513

Peace Corps NEPAL

पिसकोर नेपाल

महाराजगञ्ज, चक्रपथ, काठमाडौँ

फोन : +९७७ १ ४०१६२५९, ४०१६०२७

फ्याक्स : +९७७ १ ४०१६१७३

पोष्ट बक्स : १५११५०

https://www.peacecorps.gov/nepal/

https://www.facebook.com/NepalPeaceCorps/

https://www.instagram.com/peace_corps_nepal/

*वार्षिक प्रतिवेदन सन् २०२४ पु.मु.