

घरको घरायसी काम गर्नुपर्ने
हुनाले केटीहरु क्रिकेट खेल्दैनन् ।



सत्य
भेदभाव

केटीहरु प्रतिको मानसिकता र भेदभाव ।

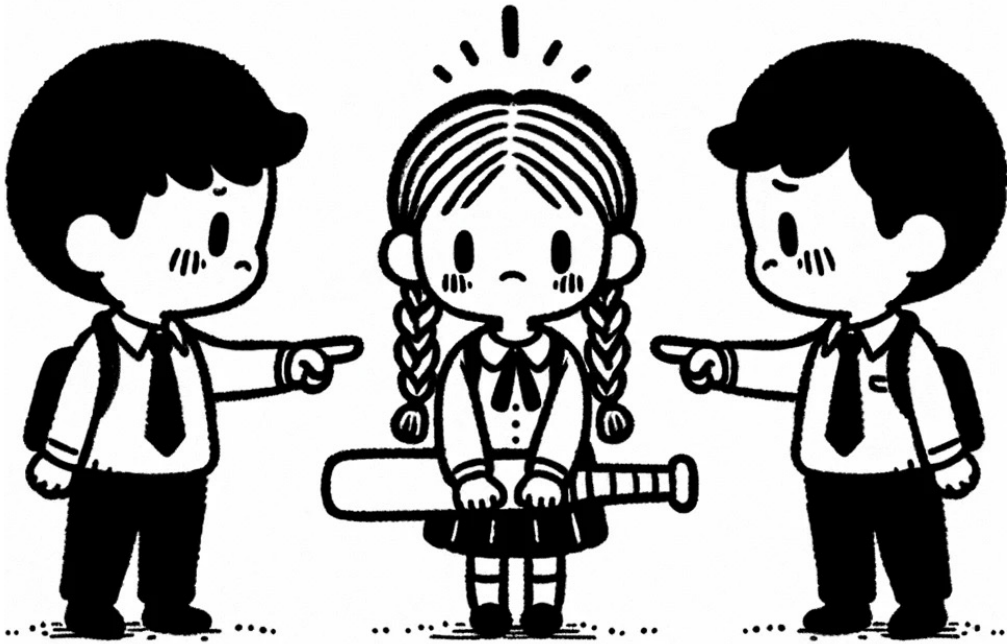
केटीहरू क्रिकेट खेल्दैनन्
किनभने उनीहरू खेल्दा
केटाहरूले जिस्काउँछन् र हानि
पुर्याउँछन् ।



सत्य
भेदभाव

केटीहरू प्रतिको मानसिकता र भेदभाव ।

केटीहरू क्रिकेट खेलैन्ने किनभने
मानिसहरूले उनिहरू खेल मैदान
तिर जाँदा दुर्व्यवहार गर्छन् ।



सत्य
भेदभाव

केटीहरू प्रतिको मानसिकता र भेदभाव ।

केटीहरूलाई खेल्ने अवसर कम
हुनाले उनीहरू क्रिकेट खेल्दैनन् ।



सत्य
भेदभाव

केटीहरू प्रतिको मानसिकता र भेदभाव ।

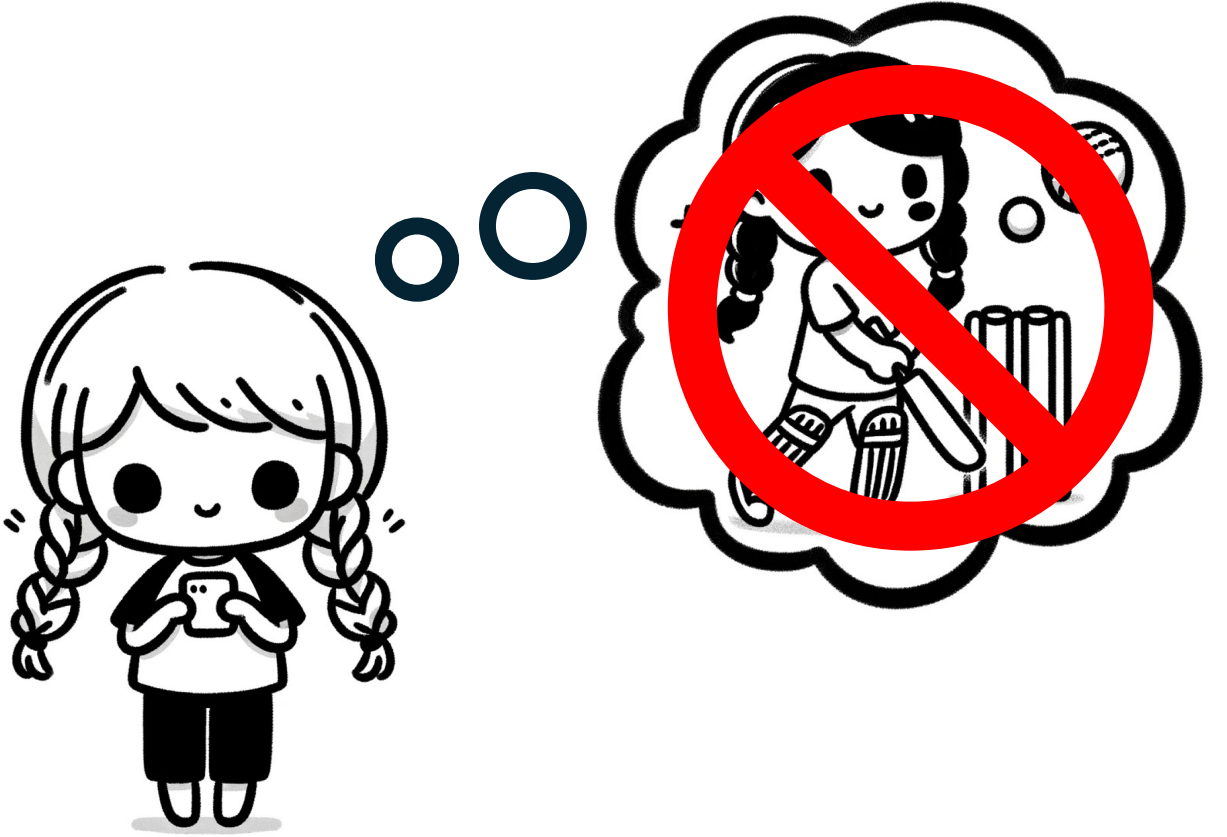
अभिभावक र शिक्षकले खेलन
नदिने भएकाले उनीहरु क्रिकेट
खेल्दैनन् ।



सत्य
भेदभाव

केटीहरु प्रतिको मानसिकता र भेदभाव ।

केटीहरूलाई क्रिकेट खेलमा रुचि
नभएकोले उनीहरू क्रिकेट
खेल्दैनन् ।



असत्य
मानसिकता

केटीहरू प्रतिको मानसिकता र भेदभाव ।

केटीहरू धेरै कमजोर भएकोले
उनीहरू क्रिकेट खेल्दैनन् ।



असत्य
मानसिकता

केटीहरू प्रतिको मानसिकता र भेदभाव ।

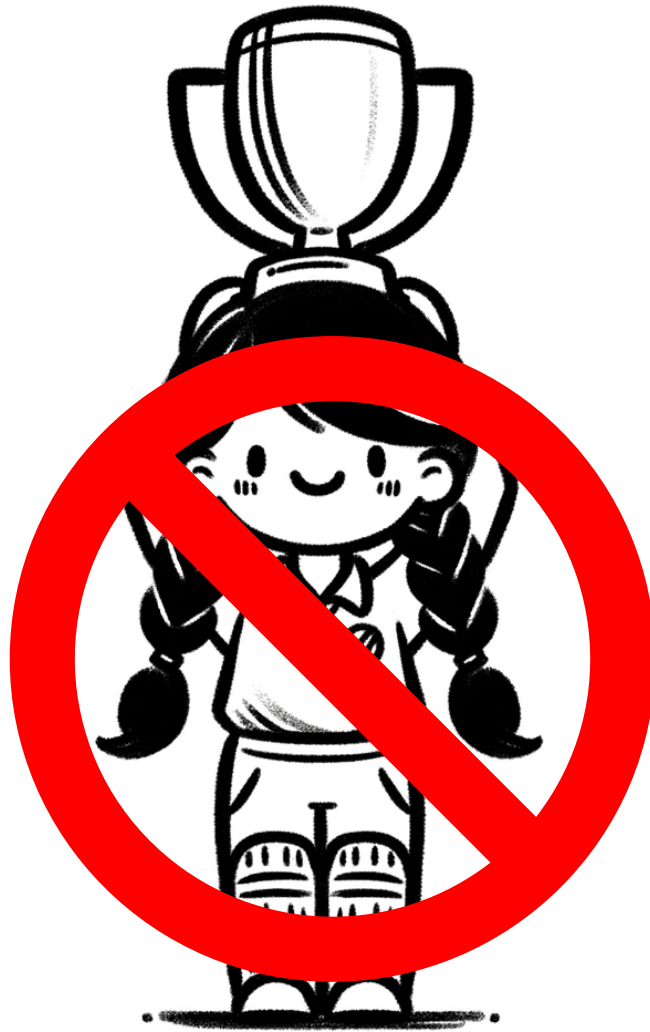
क्रिकेट केटाहरूले मात्र खेल्ने
खेल भएकोले केटीहरू क्रिकेट
खेल्दैनन् ।



असत्य
मानसिकता

केटीहरू प्रतिको मानसिकता र भेदभाव ।

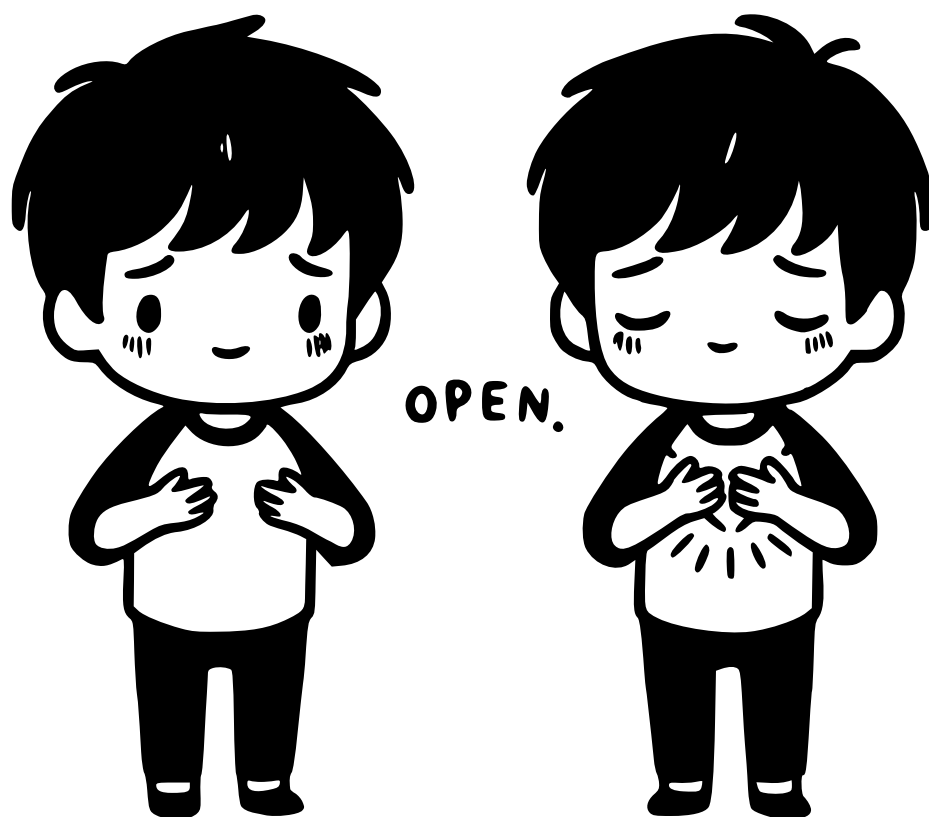
खेलने केटीहरूको राम्रो
भविष्य छैन ।



असत्य
मानसिकता

केटीहरू प्रतिको मानसिकता र भेदभाव ।

केटाहरूले आफ्नो भावना देखाउनु
र यसको बारे खुलस्त हुनु शक्तिको
संकेत हो ।



सकारात्मक सोच ।

केटाहरू प्रतिको सकारत्मक र हानिकारक मानसिकता ।

अरूलाई दुर्व्यवहार र उत्पीडन
गर्नेहरूको विरुद्धमा उभिनु एक
असल नेतृत्वकर्ता र आदरणीय
व्यक्तिको को पहिचान हो ।



सकारात्मक सोच ।

केटाहरू प्रतिको सकारत्मक र हानिकारक मानसिकता ।

सबै अन्तरक्रियाहरूमा सहमति
महत्त्वपूर्ण छ र व्यक्तिको
असहमतिलाई सम्मान गर्नु एक
असल मनिसको पहिचान हो ।



सकारात्मक सोच ।

केटाहरु प्रतिको सकारत्मक र हानिकारक मानसिकता ।

जित्नु नै सबै कुरा होइन ।
वास्तवमा निष्पक्ष खेलनु र आफ्नो
उत्कृष्ट प्रदर्शन देखाउनु नै
महत्त्वपूर्ण कुरा हो ।



सकारात्मक सोच ।

केटाहरु प्रतिको सकारत्मक र हानिकारक मानसिकता ।

तपाईं कत्तिको शक्तिशाली हुनुहुन्छ
भनेर देखाउन, तर्कको जवाफमा
लडाई मात्र एक उपाय हो ।



हानिकारक
मानसिकता ।

केटाहरु प्रतिको सकारत्मक र हानिकारक मानसिकता ।

एक असल पुरुषले आफ्नो महिलालाई
नियन्त्रणमा राख्छ र आफु शक्तिशाली
हो भनी देखाउन आक्रामक हुन्छ ।



हानिकारक
मानसिकता ।

केटाहरु प्रतिको सकारत्मक र हानिकारक मानसिकता ।

समाजमा केटाहरू मात्र अभिभावक
र नेतृत्वकर्ता हुन सक्छन् ।



हानिकारक
मानसिकता ।

केटाहरू प्रतिको सकारत्मक र हानिकारक मानसिकता ।

केटाहरु रनुहुदैन ।
आफ्नो भावना अरुलाई देखाउनु
लाजमर्दो कुरा हो ।



हानिकारक
मानसिकता ।

केटाहरु प्रतिको सकारत्मक र हानिकारक मानसिकता ।

Boundary Breakers! Cricket for Equality



नाम: सानु राजवंशी

उमेर: २१

स्थान: विराटनगर, नेपाल

विशेष सिप: ब्याटिङ (Batting)

उनीहरूले कसरी परिवर्तन ल्याए ?

सानु १४ वर्षकी हुँदा नै क्रिकेट खेल सुरु गरिन । उनले विराटनगरको महेन्द्र स्कुलबाट माध्यमिक तहको पढाई सकिन । क्रिकेटमा उनको कडा परिश्रम र अभ्यासका कारण नेपाललाई प्रतिनिधित्व गर्दै अन्डर १९ (U – 19) खेल खेली भुटान विरुद्ध प्लेयर अफ द म्याच (Player Of The Match) को स्थान रोजन सफल भईन । अहिले उनी विराटनगरका विद्यालयहरूमा प्रशिक्षण र समुदायका केटीहरूलाई खेल प्रेरित गर्दै आफ्नो प्रशिक्षण जारी राखेकिछिन ।

तपाईंको लागि चुनौती ।

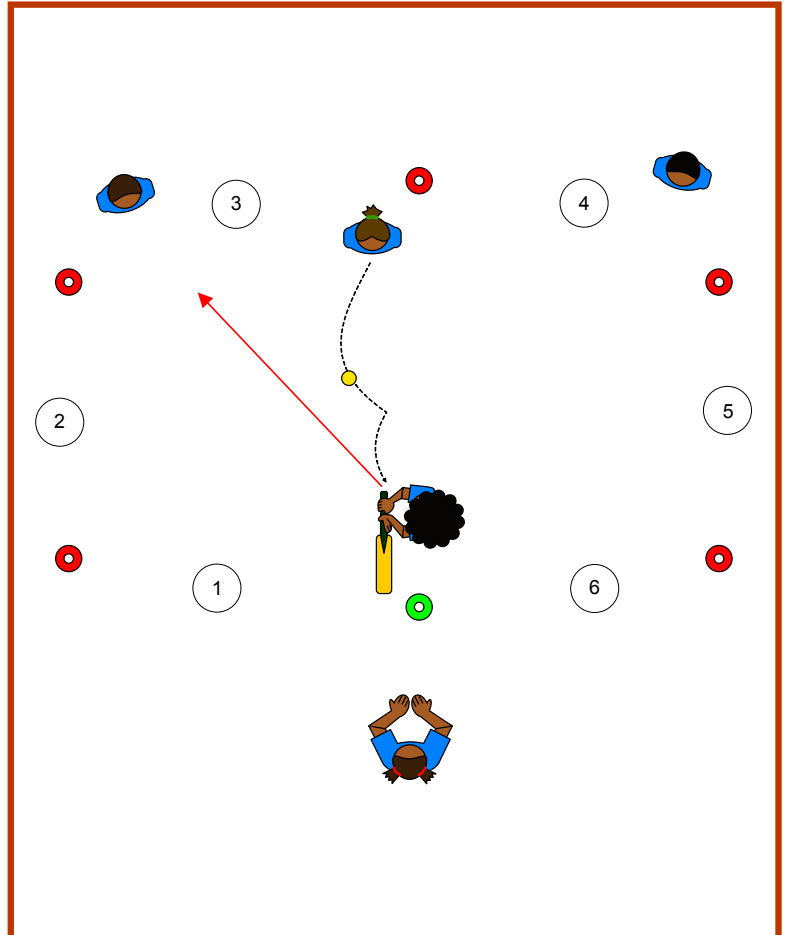
सानूले मैदानको चारैतिर बल हिकीउन सकिन्छन । के तपाईं सक्नुहुन्छ ?

यो खेललाई “Around the World” भनिन्छ । बललाई हिकीउन ६ वटा स्थान (२ वटा कोन को अन्तर) छुत्याइएको छ र हजुरलाई ६ वटा अवसर मात्र मिल्नेछ । के तपाईं ६ वटै अन्तरमा बललाई हिकीउन सक्नु हुन्छ ?

तपाईंलाई आवश्यक पर्ने उपकरण:

- १ ब्याट
- १ बल
- ६ कोन

बलिङ अण्डरआर्म (Under Arm) नै गर्नु होला । यो खेल शक्ति प्रदर्शनको बारेमा होइन, नियन्त्रणको बारेमा हो । बललाई लक्षित गर्न ब्याट र आफ्नो खुट्टा प्रयोग गर्नुहोस ।



Boundary Breakers! Cricket for Equality



नाम: सारा टेलर

उमेर: ३५

स्थान: ससेक्स, इङ्ल्यान्ड (Sussex, England)

विशेष सिप: विकेट किपिङ (Wicket Keeping)

उनीले कसरी परिवर्तन ल्याए ?

सारा एक विश्व प्रसिद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विकेट किपर (Wicket Keeper) हुन । उनको उच्च गति स्टम्पिङ (Super Quick Stumping) र अद्भुत डाइभिङ क्याच (Diving Catch) का भिडियोहरू विश्वभर भाइरल भएका छन् । साराले खेलबाट सन्यास लिएपछि अब अन्य अन्तर्राष्ट्रिय विकेटकीपर, पुरुष र महिलाहरूलाई प्रशिक्षण र आफ्नो प्रशंसकहरूलाई उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्य र स्वास्थ्यको हेरचाह गर्ने बारे चेटना मुलक शिक्षा प्रदान गर्छिन ।

तपाईंको लागी चुनौती ।

साराले छिट्टै प्रतिक्रिया दिन सक्छिन । के तपाईं ?

यो खेललाई Distraction Catching भनिन्छ । यस खेलको उद्देश्य आफु विचलित नभई बल छिटो समात्नु हो ।

तपाईंलाई आवश्यक पर्ने उपकरण:

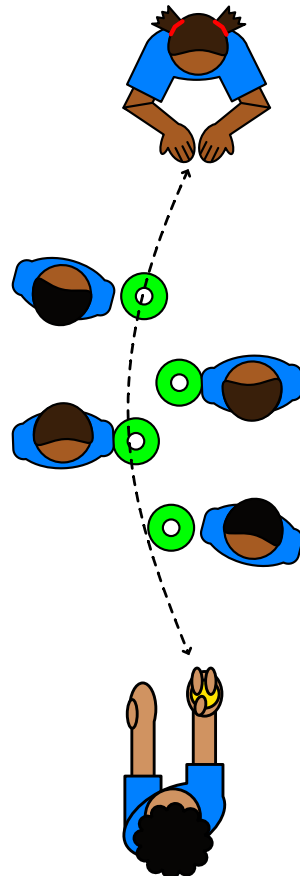
१ बल

६ कोन

(र तपाईंलाई विचलित गर्न सक्ने केहि अन्य उपकरणहरू ।)

बल नसमाल्ने कार्यगर्ने खेलाडिहरूको भूमिका विकेट किपरलाई विचलित पार्नु हो तर आफुले बललाई नछोड्नु ।

प्रत्येक विकेटकिपरले १ मिनेटमा कति क्याच (Catch) लिन सक्छिन हेर्नुहोस ।



Boundary Breakers! Cricket for Equality



नाम: ग्लेन म्याकग्रा **Glenn McGrath**

उमेर: ५२

स्थान: NSW, अष्ट्रेलिया

विशेष सिप: बलिङ

उनले कसरी परिवर्तन ल्याए ?

McGrath आफ्नो सटीक फास्ट र मध्यम बलिङका लागि र उनले स्थापना गरेको म्याकग्रा फाउन्डेसन मार्फत आफ्नो परोपकारी कार्यका लागि पनि प्रख्यात छन । उनको परोपकार महिला स्वास्थ्य प्रवर्द्धन, स्वास्थ्य शिक्षा र सहयोग मार्फत महिला सशक्तिकरणमा केन्द्रित छ ।

हरेक वर्ष अष्ट्रेलियामा महिलाको स्वास्थ्यलाई सहयोग गर्न क्रिकेटले ठूलो रकम सङ्कलन कार्यक्रम आयोजना गर्छ ।

तपाईंको लागि चुनौती ।

Glenn McGrath आफ्नो सुपर सही बलिङका लागि चर्चित थिए । तपाईं कति सही बलिङ गर्न सक्नुहुन्छ ?

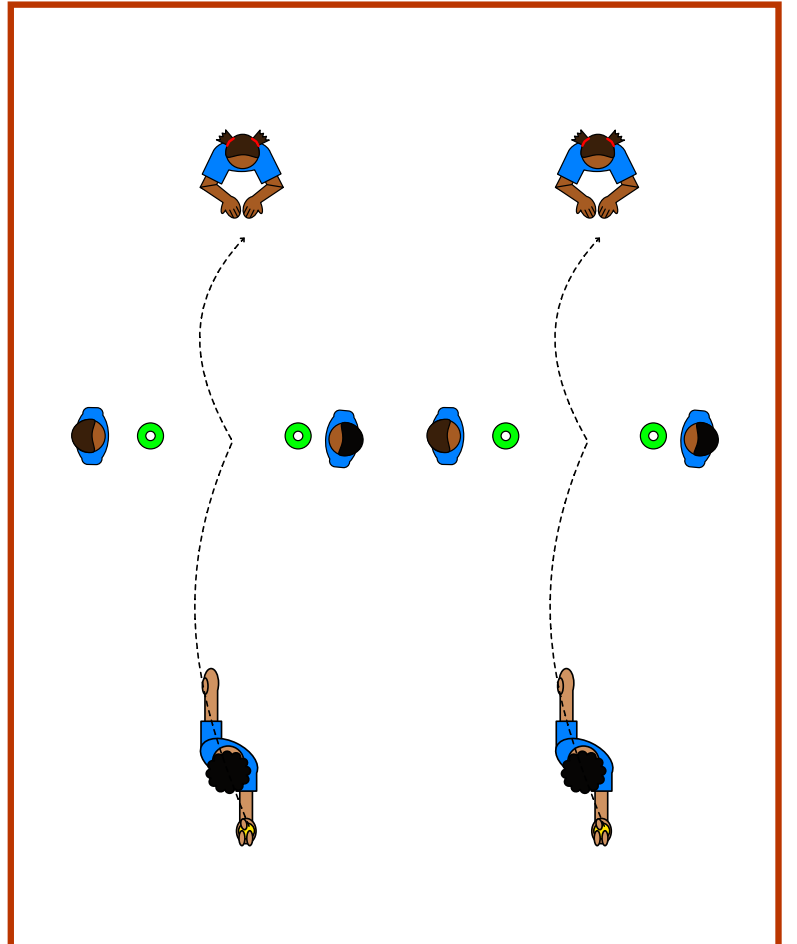
यो खेललाई 'shrinking targets' भनिन्छ । तपाईंको लक्ष्य २ कोन बिच रहेको दुरि वा अन्तरमा बलिङ गर्ने हुनेछ र हरेक बल सहि भएपछि अन्तर सानो हुदै जानेछ । अन्तर सानो पार्न २ ओटा कोन को दुरि कम गर्नु होला । के तपाईं कोन बिच रहेको हरेक दुरिमा सहि बलिङ गर्न सक्नु हुन्छ ?

तपाईंलाई आवश्यक पर्ने उपकरण:

प्रति समूह १ बल

प्रति समूह २ कोन

एक जोडी बलिङ गर्छ र एक जोडी वा खेलाडीले कोनको दुरि कम अथवा कोनलाई सार्ने काम गर्छ । कोनको दुरि कम गर्ने खेलाडीले हरेक ६ बल पछि उ बलिङ गर्न जानेछ र बलिङ गर्ने खेलाडीले कोन सार्ने काम गर्नेछ ।



Boundary Breakers! Cricket for Equality



नाम: विवेक यादव

उमेर: २०

स्थान: राजविराज, नेपाल

विशेष सिप: ब्याटिङ

उनले कसरी परिवर्तन ल्याए ?

विवेक मधेश प्रदेशको एक चरचित खेलाडी हुन । उनि बललाई लामो दुरिसम्म हिक्राउन र धेरै रन बनाउने खेलाडीको रुपमा प्रख्यात छन । उनले आफ्नो बहिनी साक्षीलाई पनि क्रिकेट खेलन प्रोत्साहन गर्छन र आफुजस्तै सिप युक्त बनाउन तालिम दिन्छन् । अहिले उनको बहिनि पनि मधेश प्रदेशलाई प्रतिनिधित्व गर्दै उनी जस्तै क्रिकेटमा धेरै रन बनाउछिन । निरजले आफ्नो समुदायमा परिवर्तन ल्याउन केटिहरुले खेल पाउने अधिकारको वकालत गर्दै आउनु भएको छ ।

तपाईंको लागी चुनौती ।

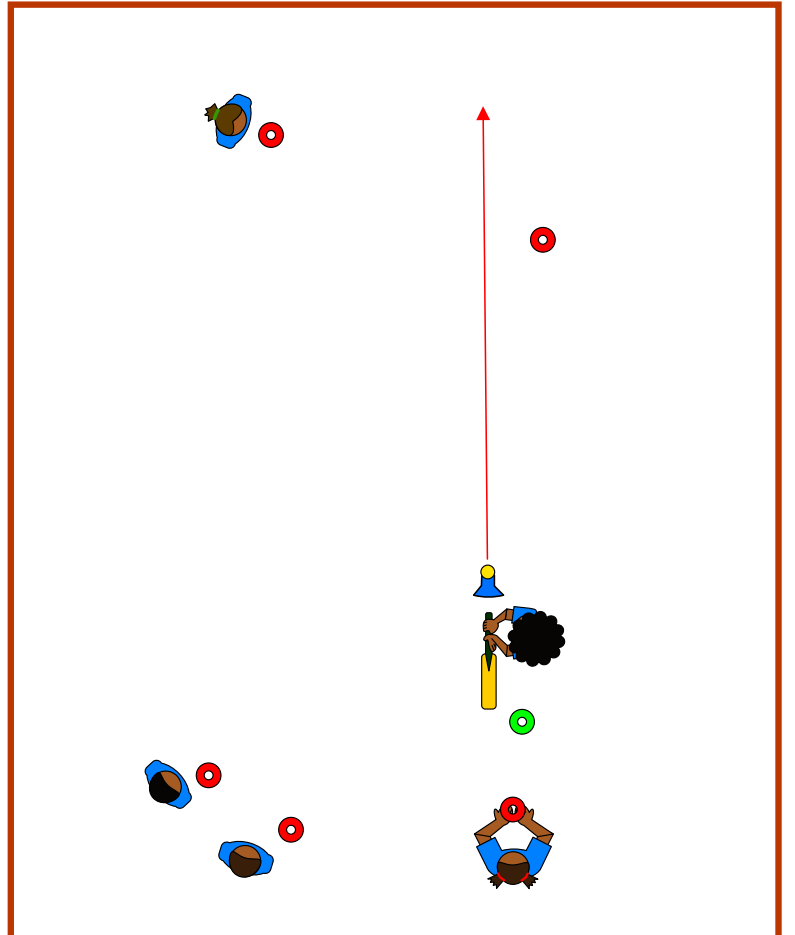
निरजले बल धेरै नै टाढा हिक्राउन सक्छन । के तपाईं ?

यो खेललाई Longest Drive भनिन्छ । प्रत्येक खेलाडीले टि मा बल राखेर एउटै ठाउँबाट ब्याटिङ सुरु गर्छन । आफ्नो लक्ष्य भनेको बललाई सबैभन्दा टाढासम्म हिक्राइ विजय खेलाडी हुने हो ।

तपाईंलाई आवश्यक पर्ने उपकरण:

- १ ब्याट
- १ बल
- १ टी
- १ कोन प्रति खेलाडी

प्रत्येक खेलाडीले आफ्नो बलले कायम गरेको दुरि को लक्ष्यमा कोन राखि चिन्ह लगाउने । ६ रन को दुरिलाई सबै खेलाडीको लागि कोनले लक्षित गर्नुहोस र हेर्नुहोस कस्ले त्यो लक्ष्यको कम दुरिमा बल पुर्याउन सक्छ ।



Boundary Breakers! Cricket for Equality



नाम: मिताली राज

उमेर: ४१

स्थान: जोधपुर, भारत

विशेष सिप: नेतृत्वकर्ता (Leadership)

उनीले कसरी परिवर्तन ल्याए ?

मिताली एक भारतीय महिला क्रिकेट टोलीको पूर्व कप्तानको रूपमा भई भारत र विश्वव्यापी महिला क्रिकेटलाई सशक्तिकरण गरि परिवर्तन ल्याई । उनले केवल १६ वर्षको उमेरमा आफ्नो पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय खेलमा ११६ रन बनाई । मैदानमा उनको उपलब्धि र महिला क्रिकेटको लागि उनको वकालतले धेरै युवा केटीहरूलाई खेलमा लाग्न प्रेरित पनि गरिन । उनको प्रेरणादायी कथामा चलचित्र पनि बनेको छ ।

तपाईंको लागी चुनौती ।

मिताली एक अद्भुत नेतृत्वकर्ता हुन जसले सधैं आफ्नो टोलीबाट उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्छिन् ।

यो खेललाई Team – Up Tower भनिन्छ ।

तपाईंलाई आवश्यक पर्ने उपकरण:

स्टम्पको २ सेट (१ प्रति टोली)

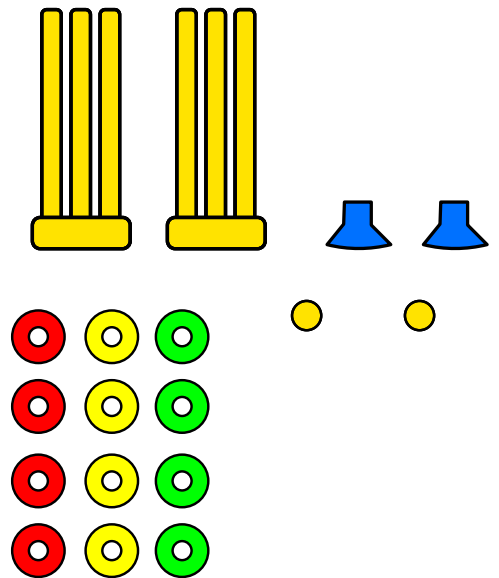
२ बल (१ प्रति टोली)

२ ब्याटिङ टी (१ प्रति टोली)

१२ कोन (६ प्रति टोली)

खेलको उद्देश्य टावर निर्माण गर्नु हो । समुहलाई दुई टोलीमा विभाजन गर्नुहोस । सबै उपकरणहरू एक अग्लो टावर निर्माण गर्न प्रयोग गरि बललाई त्यस माथि सन्तुलित राख्न प्रयास गर्नुहोस ।

त्यसपछि तपाईं सबै भन्दा अग्लो टावर निर्माण गर्न टोलीहरूसँग प्रयास गर्नुहोस । हेर्नुहोस, तपाईं कति अग्लो टावर बनाउन सक्नुहुनेछ ।



केटाहरूले के काम गर्छन ?

विद्यालय अधि :

१)

२)

३)

विद्यालयमा :

१)

२)

३)

विद्यालय पछि :

१)

२)

३)



केटीहरू के - के गर्छन ?

विद्यालय अधि :

- १)
- २)
- ३)

विद्यालयमा :

- १)
- २)
- ३)

विद्यालय पछि :

- १)
- २)
- ३)



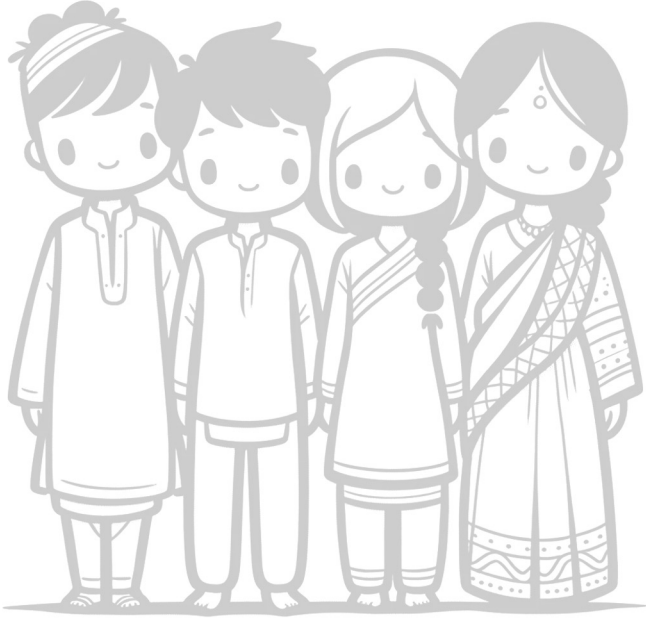
केटीहरूलाई क्रिकेट खेलन मदत गर्न, केटीहरूले
के के गर्न सक्छन ?

केटीहरूलाई क्रिकेट खेलन मदत गर्न, केटीहरूले
के के गर्न सक्छन ?

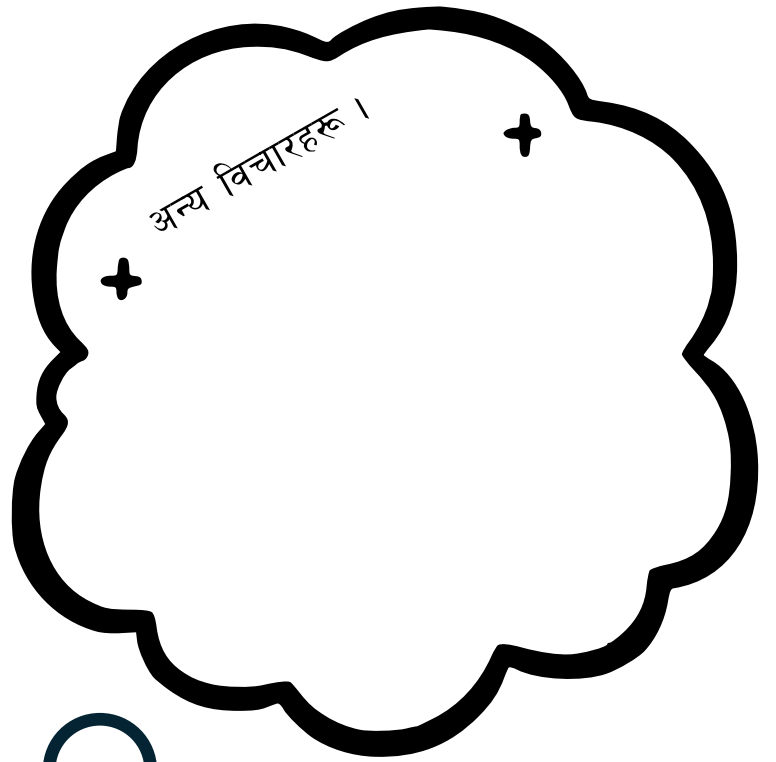


कसरी हामी सबै मिलेर केटीहरूलाई खेलकुद
खेलनमा मदत गर्न सक्छौं ?

हामीले क्रिकेटबाट के
सिक्छौ ?

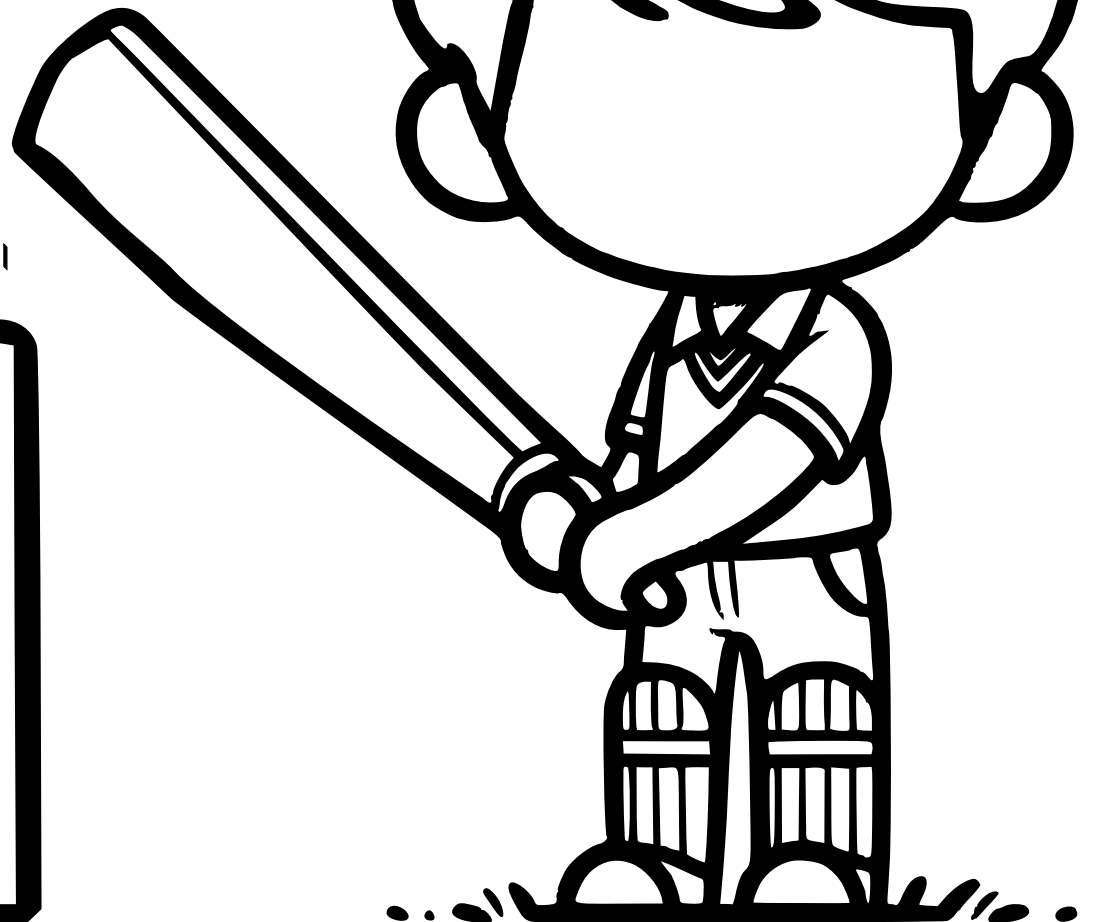
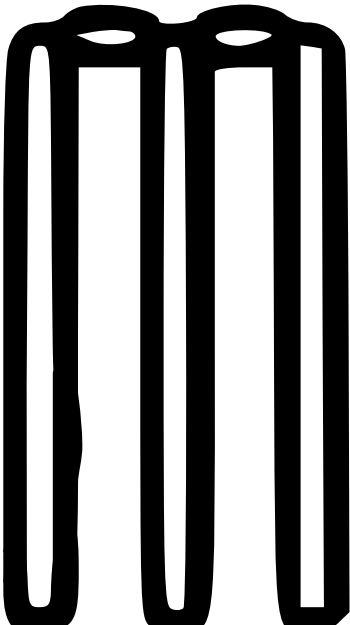


हाम्रो समुदाय र साथीहरूको बारेमा ।

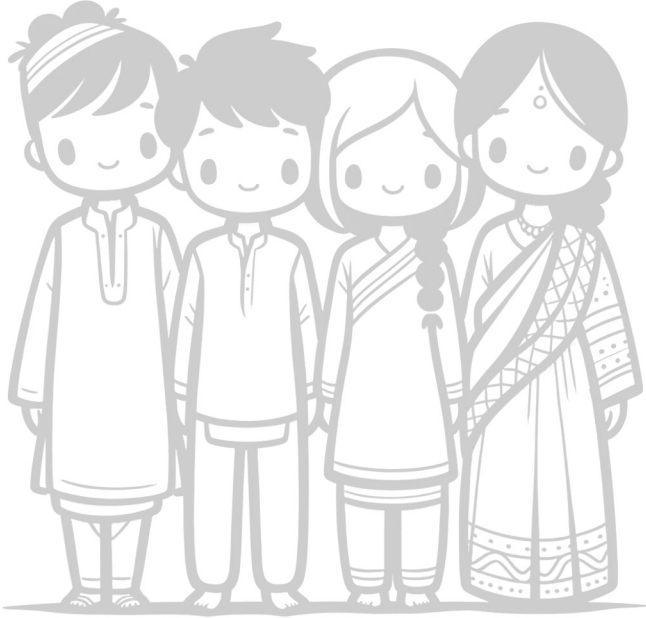


आफ्नो बारेमा ।

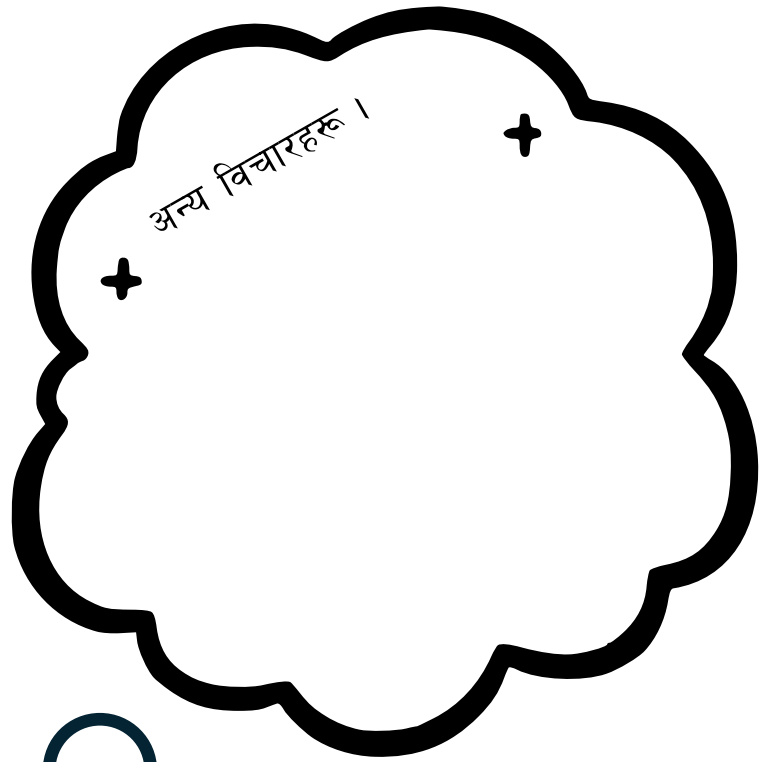
क्रिकेट को बारेमा ।



हामीले क्रिकेटबाट के
सिक्छौ ?



हाम्रो समुदाय र साथीहरूको बारेमा ।



आफ्नो बारेमा ।

क्रिकेट को बारेमा ।

