



संवाद सञ्चालन निर्देशिका

भाग दुई



नेपाल ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था (आरआरएन)



- पुस्तक:** संवाद सञ्चालन निर्देशिका (भाग दुई)
- प्रकाशक:** नेपाल ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था (आरआरएन)
२८८ गैरीधारा मार्ग, काठमाण्डौ, नेपाल
- प्रकाशन सहयोग:** युरोपियन यूनियन
- प्रकाशन वर्ष:** २०१८
- संस्करण :** पहिलो
- मुद्रण :** एस.बि. प्रिन्टर्स एण्ड पब्लिकेशन प्रा.लि.
फोन : ०१-५१९९३९८

प्रस्तुत “संवाद सञ्चालन निर्देशिका” युरोपियन यूनियनको आर्थिक सहयोगमा प्रकाशन गरिएको हो । यसभित्र समावेश गरिएका विषयवस्तु तथा विचारहरूले युरोपियन यूनियनको प्रतिनिधित्व नगर्न सक्छ ।



विषयसूची

शीर्षक	पाना नं.
प्रस्तावना	क
समय तालिका	ग
केही औपचारिक कुराहरु	१
विषयवस्तु १ : अधिकार तथा जिम्मेवारी	१
विषयवस्तु २ : सुरक्षित आप्रवासन	२९
विषयवस्तु ३ : पञ्जीकरण	४७
विषयवस्तु ४ : जातीय विभेद र छुवाछुत	७३
विषयवस्तु ५ : सामाजिक समावेशीकरण	७९
विषयवस्तु ६ : प्रजनन स्वास्थ्य	८५
विषयवस्तु ७ : यौन रोग तथा महिला सम्बन्धी रोगहरु	१२९
विषयवस्तु ८ : एच.आई.भी. तथा एड्स	१४०
विषयवस्तु ९ : प्रकोप (विपत्ति), विपदका कारणहरु तथा यसका न्यूनीकरणका उपायहरु	१४८



प्रस्तावना

नेपाल ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था (आरआरएन) एक मुनाफा रहित गैरसरकारी मानव अधिकार तथा सामाजिक विकास संस्था हो । यसका कार्यक्रमहरू ग्रामीण पुनर्निर्माणका चौमूखी दृष्टिकोणमा आधारित रहेका छन् । जसअनुसार अशिक्षाविरुद्ध लड्न र गरीब जनतालाई सशक्तिकरण गरी अधिकारमा उनीहरूको पहुँच पुऱ्याउनका लागि शिक्षा, गरिवी विरुद्ध जुभनका लागि दिगो जीविकोपार्जन, रोगहरूको रोकथामका लागि स्वास्थ्य र सामुहिक शक्तिको विकास गरी नागरिकहरूमा विद्यमान निराशालाई हटाउनका लागि स्वशासन रहेका छन् । आरआरएनले सहजीकरण, सामाजिक परिचालन तथा स्वसंगठनका प्रक्रियाबाट विपन्न वर्गहरू, दलित, जनजाति, महिला, किसान तथा बालबालिका लगायतसिमान्तीकृत समुदायसंग काम गर्दै आएको छ । यसका साथै जनताका मानवअधिकार लगायत आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक तथा विकासका अधिकारलाई यसले आफ्ना सबै तहका कार्यक्रम, नीति तथा योजनाहरूमा समायोजन गरेको छ ।

नेपाली समाजमा विद्यमान गरिवी, अशिक्षा, सामाजिक अन्धविश्वास, कुसंस्कार तथा कुरीतिहरू आज पनि विकास र अग्रगतिका लागि बाधक बनेका छन् । बाल-विवाह, दाइजो/तिलक प्रथा, जातीय छुवाछूत, बोक्सी प्रथा र छाउपडी प्रथा जस्ता सामाजिक कुरीतिहरूको प्रमुख शिकार महिला तथा बालबालिका, खासगरी किशोरीहरू बन्ने गरेका छन् । बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरू उनीहरूको समग्र व्यक्तित्व विकास र सामाजिकरणका लागि आवश्यक अवसर तथा सुविधाहरूबाट समेत बञ्चित बनेका छन् । फलस्वरुप उनीहरूमा आफ्नो क्षमता प्रति आत्मविश्वासको कमी हुनाका साथै आफूसंग सम्बन्धित विषयहरू, जस्तै शिक्षा, स्वास्थ्य, पोषण तथा सरसफाईका बारेमा व्यवहारिक ज्ञान तथा जीवनपयोगी सीपहरूको अभाव रहेको छ ।

संवादको उत्पत्ति यिनै समस्याहरूको समाधान गर्न र किशोर-किशोरीहरूको जीवनस्तर माथि उठाउनका लागि भएको हो । जीवन उपयोगी तथा व्यवसायिक सीपको विकास गरी किशोर-किशोरीहरूको जीवनसंग प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने सवालहरूमा जनचेतना जगाउनु नै संवादको मूलमन्त्र हो । साक्षरता सीपको सम्बन्धमा संवाद केन्द्रमा किशोरीहरूले साक्षरता सीप प्राप्त गर्नु अनिवार्य छैन । वास्तवमा जोसंग जति सीप र ज्ञान छ, त्यहीँबाट अगाडि बढ्ने र सिकाउने यस अनौपचारिक शिक्षाको विशेषता हो ।

संवादको अर्थ छलफल तथा अन्तरक्रिया हो । यो समुदायमा आधारित र पूर्ण सहभागीमूलक अनौपचारिक शैक्षिक क्रियाकलाप हो । संवाद विश्व विख्यात ब्राजिलियन शिक्षाविद् पाउलो फ्रेरीको शिक्षा सम्बन्धी अवधारणा रजीवनोपयोगी शिक्षा तथा सिकाई विधि (REFLECT) मा आधारित छ । यस विधिमा आधारित संवाद कार्यक्रम स्ट्रोम फाउन्डेसनले नेपालमा पाँच वर्षअघि थालनी गरेको थियो । उक्त कार्यक्रमलाई आरआरएन लगायत आठवटा संस्थाहरूले सञ्चालन गरिरहेका छन् । संवादको सफलता र यसबाट हासिल भएका सिकाईहरूलाई आरआरएनले यसका अन्य परियोजनाहरूमा समेत समेट्दै आएको छ । यसै सन्दर्भमा आरआरएनले युरोपियन यूनियनको बालिका तथा बालबालिकाको अधिकार प्रवर्द्धन गर्ने कार्यक्रमलाई केही परिमार्जन सहित किशोरी संवाद कार्यक्रमको रूपमा सञ्चालन गरेकोछ । यस कार्यक्रममा अधिल्लो संवाद कार्यक्रममा प्रयोग गरिएका सामाजिक-आर्थिक विश्लेषणका औजारहरूका साथै संवाद गीतलाई समेत प्रयोगमा ल्याइएको छ । यस संवाद कार्यक्रमले किशोरीहरूको परिस्थिति र परिवेशको बारेमा गहन छलफल तथा विश्लेषण गर्ने थलो प्रदान गर्दछ । यसका साथै उनीहरूले भोगेका समस्याहरूको समाधानका लागि सामुहिक पहल गर्न जागरुक र सिर्जनशील बनाउँदछ ।

संवाद केन्द्रमा उनीहरूको यस सिकाई प्रक्रियाको अवधि एक वर्षको हुनेछ । एक संवाद केन्द्रमा हप्तामा छ दिन दुई किशोरी समूहहरू दिन विराएर कम्तिमा २ घण्टा छलफल गर्ने गर्दछन्, जसलाई तालिम प्राप्त दक्ष एनिमेटर तथा परियोजनाका संवाद कर्मचारी तथा सहजकर्ताहरूले सहयोग पुऱ्याउने गर्दछन् । यस कार्यक्रमले “छोरीलाई बढ्न देऊ, बालविवाह हैन पढ्न देऊ” अभियान स्वरुप बालिका तथा किशोरीहरूलाई विद्यालय शिक्षाको पहुँच दिलाउन र



एकिकृत रूपमा जुट्न र लोकतान्त्रीकरण तथा सञ्जालीकरणको माध्यमबाट सामाजिक कुरीति तथा कुसंस्कार विरुद्ध अभियानहरू संचालन गर्न मद्दत गर्दछन् । बाल तथा किशोरी शिक्षालाई महत्व दिने संवादले बालविवाह, बेचबिखन तथा अन्य सामाजिक हिंसाबाट बच्न सिकाउँछ, भने समाजका कुरीति विरुद्ध लड्न सक्षम र सबल बनाउँछ ।

संवाद केन्द्रमा सहभागीमूलक छलफलको वातावरण सृजना गर्न र अभिभावक तथा समुदायका मानिसहरूले उनीहरूको सिकाई, गरेका काम तथा निर्वाह गरेका भूमिकालाई प्रशंसा गर्दै आवश्यक सहयोग प्रदान गर्नेछन् । संवादले बाल तथा किशोरी शिक्षा र अभिभावकलाई जिविकोपार्जनमा टेवा पुऱ्याउने कार्यमा योजनाबद्ध रूपमा लाग्न प्रेरणा दिन्छ । यो प्रक्रियामा स्थानीय सरकार तथा तहसँगको समन्वय तथा अन्तरक्रियाले बालबालिका तथा किशोरी मैत्री स्थानीय शासन तथा बालमैत्री तथा किशोरी मैत्री घर, समुदाय, विद्यालय र स्थानीय सरकारी सेवा प्रवाहमा संवादले टेवा पुऱ्याउने अपेक्षा लिइएको छ ।

यो निर्देशिका कार्यक्रमका एनिमेटरहरूका लागि तयार पारिएको भए पनि किशोर-किशोरीहरूको समग्र विकास तथा सशक्तिकरणका क्षेत्रमा कार्य गर्ने सरकारी तथा गैरसरकारी संघ-संस्था, नागरिक समाज एवं किशोर-किशोरी तथा युवा क्लब तथा संजालहरूका लागि पनि उपयोगी हुनेछ, भन्ने विश्वास लिएका छौं । नेपालमा संवाद कार्यक्रमलाई सुरुवात गर्न योगदान पुऱ्याउने स्ट्रोम फाउण्डेशन तथा यस किशोरी संवाद कार्यक्रमको लागि आर्थिक सहायता प्रदान गर्ने युरोपियन यूनियनलाई हार्दिक धन्यवाद छ ।

.....

ज्ञान बहादुर अधिकारी

कार्यकारी निर्देशक

नेपाल ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था (आरआरएन)



समय तालिका

विषय	दिन
जम्मा दिन	७२
विषयवस्तु १ : अधिकार तथा जिम्मेवारी	१४ दिन
संवाद १.१ आधारभूत मानव अधिकार	२
संवाद १.२ महिला अधिकार	३
संवाद १.३ बालअधिकार	३
संवाद १.४ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको सेवा सुविधा र विशेष अधिकार	३
संवाद १.५ नागरिकका जिम्मेवारीहरु	३
विषयवस्तु २ : सुरक्षित आप्रवासन	६ दिन
संवाद २.१ वैदेशिक रोजगारका लागि युवाहरुको आप्रवासन	२
संवाद २.२ सुरक्षित आप्रवासन किन ?	१
संवाद २.३ सुरक्षित आप्रवासनका उपायहरु	१
सुरक्षित आप्रवासनका बारेमा समुदायलाई जानकारी गराउने	२
विषयवस्तु ३ : पञ्जीकरण	११ दिन
संवाद ३.१ जन्म दर्ता	१
संवाद ३.२ नागरिकता	१
संवाद ३.३ विवाह दर्ता	१
संवाद ३.४ सम्बन्ध-विच्छेद	१
संवाद ३.५ मृत्यु दर्ता	१
संवाद ३.६ मेलमिलाप	१
व्यक्तिगत घटना दर्ता सम्बन्धमा अभियान	५
विषयवस्तु ४ : जातीय विभेद र छुवाछुत	५ दिन
संवाद ४.१ जातीय छुवाछुत भनेको के हो ?	१
संवाद ४.२ जातीय छुवाछुत विरुद्धका कानुनी प्रावधानहरु	१
जातीय छुवाछुत/विभेदको विरुद्धको जनचेतनामूलक अभियान	३
विषयवस्तु ५ : सामाजिक समावेशीकरण	३ दिन



संवाद ५.१ समावेशीकरण के हो र यो किन आवश्यक छ ?	२
संवाद ५.२ समावेशीकरण गर्ने उपायहरू	१
विषयवस्तु ६ : प्रजनन स्वास्थ्य	१८ दिन
संवाद ६.१ प्रजनन स्वास्थ्य भनेको के हो र यसको महत्व	१
संवाद ६.२ किशोरावस्थामा गर्भधारण	३
संवाद ६.३ परिवार नियोजन	२
संवाद ६.४ गर्भपतन	३
संवाद ६.५ सुरक्षित मातृत्व तथा शिशु स्याहार	२
संवाद ६.६ विभिन्न रोग विरुद्धका खोपहरू	२
संवाद ६.७ विभिन्न रोगहरूको रोकथामका उपायहरू	५
विषयवस्तु ७ : यौन रोग तथा महिला सम्बन्धी रोगहरू	६ दिन
संवाद ७.१ यौन रोगहरू	३
संवाद ७.२ महिला सम्बन्धी रोगहरू	३
विषयवस्तु ८ : एच.आई.भी. तथा एड्स	३ दिन
संवाद ८.१ : एच.आई.भी. तथा एड्स र यसबाट बच्ने उपायहरू	३
विषयवस्तु ९ : प्रकोप (विपत्ति), विपदका कारणहरू तथा यसका न्यूनीकरणका उपायहरू	६ दिन
संवाद ९.१ विपद के हो ?	१
संवाद ९.२ विपदका कारणहरू तथा यसका न्यूनीकरणका उपायहरू	२
विपद सम्बन्धमा जनचेतना अभियान	३





विषयवस्तु १ - अधिकार तथा जिम्मेवारी

संवाद १.१ : आधारभूत मानव अधिकार

संवाद १.२ : महिला अधिकार

संवाद १.३ : बालअधिकार

संवाद १.४ : अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अधिकार

संवाद १.५ : नागरिकका जिम्मेवारीहरु

उद्देश्यहरु

यस सत्रको अन्त्यमा किशोरीहरु

१. आधारभूत मानव अधिकारका बारेमा भन्न सक्नेछन् ।
२. महिला अधिकार तथा महिला अधिकार भित्र पर्ने कुराहरु भन्न सक्नेछन् ।
३. बालबालिकाका अधिकारका बारेमा भन्न सक्नेछन् ।
४. अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले पाउने विशेष अधिकारबारे थाहा पाउनेछन् ।
५. सुशासनका लागि नागरिकले निर्वाह गर्नु पर्ने जिम्मेवारीहरुबारे भन्न सक्नेछन् ।



विषयवस्तु १ - अधिकार तथा जिम्मेवारी

संवाद १.१ : आधारभूत मानव अधिकार

उद्देश्यहरु : यस सत्रको अन्त्यमा किशोरीहरु

१. आधारभूत मानव अधिकार बारे बुझ्नेछन् ।
२. मानिसका आधारभूत अधिकारहरु के के हुन् सो बारे जान्नेछन् ।

समय : २ दिन

सामग्रीहरु : बोर्ड, चक, चित्र, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट

विधि : चित्र छलफल, खुला छलफल, व्याख्या, समस्याको स्तरीकरण, प्रतिबद्धता चार्ट

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरुले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरु	समय/दिन																								
चित्र छलफल, खुला छलफल	१. एनिमेटरले किशोरीहरुलाई मानिसका अधिकारहरु के के हुन्छन् ? भनेर खुल्ला प्रश्न गर्ने । २. आधारभूत मानव अधिकारका बारेमा जानकारी प्रदान गर्ने प्रतिबद्धता चार्ट <table border="1"><thead><tr><th>प्रतिबद्धता</th><th>समय</th><th>जिम्मेवारी</th><th>कसरी गर्ने ?</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?																					पहिलो दिन र दोस्रो दिन
प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?																							



आधारभूत मानव अधिकार

प्राकृतिक रूपमा मानिसलाई जीवनयापन गर्न आधारभूत मानव अधिकारहरूको आवश्यकता पर्दछ। त्यस्ता आधारभूत मानव अधिकार मानिसले जीवन, मर्यादा, स्वतन्त्रता र स्वाभिमानसँग सम्बन्धित छन्। यी मानिस भएर बाँच्नुको अर्थसँग सम्बन्धित छन्। मानव अधिकार मानिसलाई अन्य प्राणीभन्दा भिन्न देखाउने एक प्रमुख आधार हो। मानव अधिकार र मौलिक स्वतन्त्रतालाई लोकतन्त्रको आधारशीला मानिन्छ। जहाँ मानव अधिकार र मौलिक स्वतन्त्रतामा अड्कुश लगाइएको हुन्छ, त्यहाँ लोकतन्त्रको अस्तित्व नै सड्कटमा पर्ने खतरा रहन्छ। खासगरी निरड्कुश तानाशाही व्यवस्थामा यस्तो स्थिति देखापर्दछ। मानिसको पहिचानको आधार मानिसएको यस्तो महत्वपूर्ण मानव अधिकारलाई कुण्ठित पार्ने, अपहरण गर्ने वा त्यसको गम्भीर रूपमा उल्लङ्घन गर्ने प्रवृत्तिको व्यापकताले सार्थक मानव जीवनका लागि चुनौती खडा गर्दछ।

विश्वका धेरै मुलुकमा दिनहुँजस्तो मानव अधिकारको उल्लङ्घनका अनेकौं घटना भइरहेका हुन्छन्। त्यसको रोकथाम र उपचारका प्रयासहरू पनि हुने नै गर्छन्। खासगरी अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रबाट मानव अधिकारको उल्लङ्घनको क्रमलाई रोक्ने प्रयास गरिएको भए पनि यो पूर्ण रूपमा सम्भव हुन सकेको छैन। मानव शोषण, अन्याय र मानव अधिकारको हननका पुराना स्वरूप समाप्त हुँदै गए पनि यिनका नयाँनयाँ स्वरूप विकसित भइरहेका छन् (सेलर्ड : २०६०, पृ.३)। जसलाई सहजै सम्बोधन गर्न कठिन छ तर पनि विश्व जगतले विभिन्न उपाय अवलम्बन गरी मानव अधिकारको सम्मान, संरक्षण र परिपूर्ति गर्ने प्रयास गर्दै आएको छ। यस प्रयासमा राज्यहरूको प्रमुख भूमिका हुने भएकाले राज्यलाई बढी जिम्मेवारी बनाउने विभिन्न उपायहरू पनि अवलम्बन गरिँदैछ। यस्तै प्रयासहरू मध्येको

महत्वपूर्ण कडीका रूपमा विभिन्न विषयमा जारी भएका विभिन्न विषयका मानव अधिकारसम्बन्धी महासन्धिहरूलाई लिन सकिन्छ। यी महासन्धिहरूले मानव अधिकारको प्रत्याभूति गर्ने मात्र नभई राज्यलाई नागरिकको अधिकारको सम्मान गर्न, संरक्षण गर्न र परिपूर्ति गर्न समेत निश्चित दायित्व सुम्पेका छन्।

परिभाषा

सामान्यतः भन्दा सबै देश, धर्म र संस्कृतिका आमनागरिकहरूका लागि बिना भेदभाव आधारभूत नैतिक मान्यताका आधारमा प्रत्याभूत गरिएको अधिकार नै मानव अधिकार हो (HCHR, P.1)।

बाल अधिकारसम्बन्धी प्रमुख अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धिहरू

- नागरिक तथा राजनीतिक अधिकार विषयक अनुबन्ध, १९६६
- आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अधिकार विषयक, १९६६
- महिलाविरुद्ध हुने सबै प्रकारका भेदभाव उन्मूलनसम्बन्धी महासन्धि, १९७९
- सबै प्रकारका जातीय भेदभाव उन्मूलनसम्बन्धी महासन्धि, १९६५
- यातना तथा अन्य क्रूर, अमानवीय तथा अपमानजनक व्यवहार तथा सजायविरुद्धको महासन्धि, १९४८
- बाल अधिकारसम्बन्धी महासन्धि, १९८९
- सबै आप्रवासी कामदार र उनीहरूको परिवारका सदस्यहरूको अधिकार संरक्षणसम्बन्धी महासन्धि, १९९०
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अधिकारसम्बन्धी महासन्धि, २००६
- जबर्जस्ती बेपत्ता पारिएका व्यक्तिहरूको अधिकार संरक्षणसम्बन्धी महासन्धि, २००६



मानव अधिकार मानवमात्रको नैसर्गिक अधिकार हो (सेलर्ड : २०६०, पृ.२) ।

“अधिकार” भन्ने शब्दबाट नै यो कुनै व्यक्तिले उपयोग गर्ने, यसलाई सबै तह र तप्काबाट उच्च सम्मानका साथ आदर गरिने र यसको बाध्यात्मक रूपमा पालना हुने कुराको अनुभूति हुन्छ । मानव अधिकार प्रत्येक मानिसमा जाति, भाषा, धर्म, लिङ्ग, राष्ट्रियता, उत्पत्ति, सामाजिक र आर्थिक स्थिति, राष्ट्रिय सिमाना आदिको भेदभाव बिना प्राप्त हुने अधिकार हुन् । सबै मानिस सबै अधिकार र स्वतन्त्रताका हकदार छन् (UDHR M 1948, Article 2) । सामान्य अर्थमा मानवलाई मानव भएका कारणले प्राप्त हुने सबै अधिकार मानव अधिकार हुन् (सेलर्ड : २०६०, पृ.३) ।

मानव अधिकार भागवान् वा दैवीशक्तीको उपहार (Gift of the God) भएकाले यसलाई कसैले खोस्न, नास्न, मास्न वा मानव जीवनबाट छुट्याउन सक्दैन भन्ने पनि मानिन्छ । प्राकृतिक अधिकार (Natural Rights) का रूपमा मानव अधिकारलाई लिइने हुनाले पनि यसको महत्व अझ बढेको छ । मानव अधिकारलाई जुनसुकै विशेषणद्वारा विभूषित गरिएको भए तापनि वास्तवमा यो मानिसका लागि मानिस भएर बाँच्न अपरिहार्य रूपमा स्थापित भएको अधिकार हो । मानिसको जीवन, मर्यादा, समानता र स्वतन्त्रता मानव अधिकारको संरक्षणका मुख्य क्षेत्र हुन् (सेलर्ड : २०६०, पृ.५) । मानव अधिकार निर्वाध उपयोग गर्न सक्षम भएकाले नै मानव जाति अन्य प्राणीभन्दा भिन्न भएको हो भन्ने मानिन्छ ।

सबै नागरिकले समानरूपमा उपयोग गर्ने अधिकार भएकाले मानव अधिकार सर्वव्यापी (Universal) र समान (Equal) छ । मानव अधिकारलाई छुट्याउन वा विभाजन गर्न नसकिने भएकाले यो अविभाज्य (Indivisible) छ । सबै स्वतन्त्र (Freedom), न्याय (Justice) र समानता (Equality) मानव अधिकारका आधारभूत अङ्ग हुन् ।

आधारभूत मानव अधिकारहरू

१. आस्थाको अधिकार (Rights to Faith)
२. अभिव्यक्तिको अधिकार (Rights to Expression)
३. संगठित हुने अधिकार (Rights to Organization)
४. सूचना प्राप्त गर्ने अधिकार (Right of Information)
५. निर्णय प्रक्रियामा सहभागी हुने अधिकार (Right to Participation)
६. सुरक्षित जीवनयापन गर्ने अधिकार (Rights to Security)
७. खाद्य अधिकार (Rights to Shelter)
८. आश्रयको अधिकार (Rights to Shelter)
९. आधारभूत शिक्षाको अधिकार (Rights of Education)
१०. जिविका चुन्ने अधिकार (Rights to Livelihood)
११. प्राकृतिक स्रोतमा पहुँचको अधिकार (Rights to Access Natural Resources)
१२. सम्पत्तिको अधिकार (Rights to Property)



विषयवस्तु १ - अधिकार तथा जिम्मेवारी

संवाद १.२ : महिला अधिकार

उद्देश्यहरु : यस सत्रको अन्त्यमा किशोरीहरु

१. महिला अधिकार तथा महिला अधिकार भित्र पर्ने कुराहरुबारे बुझ्नेछन् ।

२. महिला अधिकार सम्बन्धी कानुनी व्यवस्थाबारे जान्नेछन् ।

समय : ३ दिन

सामग्रीहरु : बोर्ड, चक, चित्र, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट

विधि : चित्र छलफल, खुला छलफल, व्याख्या, समस्याको स्तरीकरण, प्रतिबद्धता चार्ट

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरुले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरु	समय/दिन
चित्र छलफल, खुला छलफल	<p>१. एनिमेटरले किशोरहरुलाई भन्नुहोस्</p> <p>अहिले तपाईंहरु किशोर हुनुहुन्छ । केही वर्षपछि तपाईंहरु परिपक्व महिला बनेपछि तपाईंहरुले परिवारको जिम्मेवारी वहन गर्नुका साथै परिवारको रेखदेख गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले महिला अधिकारबारे तपाईंहरुलाई थाहा हुनु जरुरी छ ।</p> <p>२. एनिमेटरले सहभागीहरुलाई एक जना किसानले आफ्नी श्रीमतीको चुल्ठो समातेर लठ्ठीले पिटिरहेको चित्र देखाउनुहोस् । चित्रमा के भइरहेको छ र यसबाट के बुझिन्छ, भनेर सहभागीहरुलाई सोध्नुहोस् र यस सम्बन्धमा केही बेर छलफल गराउनुहोस् । यस्ता हिंसाका घटना हाम्रो देशमा प्रत्येक दिन भइरहने घटना हो, सहभागीहरुलाई भन्नुहोस् ।</p> <p>३. एनिमेटरले सहभागीहरुलाई गाउँघरमा महिलाहरु माथि कस्ता कस्ता हिंसाहरु हुन्छन्, ती हिंसाहरुको सूची तयार गर्न भन्नुहोस् । यसपछि एच्च को समस्या स्तरीकरण विधिबाट महिलाहरु माथि हुने हिंसाहरुलाई स्तरीकरण गर्न लगाउनुहोस् । स्तरीकरणबाट आएका महिला हिंसाका घटनाहरुमा खुला छलफल गराउनुहोस् ।</p> <p>४. एनिमेटरले सहभागीहरुलाई भन्नुहोस्</p> <p>महिलाहरु परिवार, समाज र राज्यबाट पिडित/भेदभावका शिकार भएका छन् । महिला विरुद्धको सबै प्रकारका भेदभाव उन्मूलन सम्बन्धी महासन्धि संयुक्त राष्ट्र संघको महासभाद्वारा १८ डिसेम्बर १९७९ मा पारित भयो । महिला विरुद्धको सबै प्रकारका भेदभाव उन्मूलन सम्बन्धी महासन्धि, १९७९ लाई नेपालले २२ अप्रिल १९९१ तदअनुसार ५ चैत २०४८ मा अनुमोदन गरेको थियो । यस महासन्धिको पक्ष राष्ट्र भएपछि नेपालले महिला विकास सम्बन्धी र महिलका अधिकार सम्बन्धी नीतिगत रुपमा काम गरेको पाइन्छ । यसको लगत्तै महिला मन्त्रालयको स्थापना, महिला आयोगको स्थापना हुनुका साथै सबै तहमा महिलाको ३३ प्रतिशतको सहभागिता बनाउन चालेको कदमलाई</p>	पहिलो दिन
समस्याको स्तरीकरण, व्याख्या		दोस्रो र तेस्रो दिन



चित्र छलफल,
खुला छलफल

सकरात्मक रूपमा लिन सकिन्छ आदि । यसका साथै कानुनी रूपमा आएको सुधार जस्तै: महिलाको गोपनीयतासंग सम्बन्धित विषयमा अदालतमा बहस हुँदा बन्द इजलासबाट गर्ने, घरेलु हिंसा (कसूर र सजाय) ऐन, २०६६ जारी हुनु आदि यसैको निरन्तरता हो ।

४. त्यसपछि एनिमेटरले न्यूजप्रिन्टमा लेखेर ल्याएको कुराहरुका आधारमा नेपालको संविधान, २०७२ मा भएका महिला अधिकारहरुलाई व्याख्या/विश्लेषण गर्नुहोस् ।

प्रतिबद्धता चार्ट

प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?

समस्याको
स्तरीकरण,
व्याख्या

पुनरावलोकन

सहजकर्ताले महिला अधिकारलाई समापन गर्नुभन्दा अगाडि सहभागीहरुले यसका बारेमा राम्ररी बुझेका छन् भन्ने बारे विश्वस्त हुन सहभागीहरुलाई समूहहरुमा विभाजन गरी महिला अधिकार अन्तर्गत पर्ने कुराहरुमा छलफल गरी बुझेका कुराहरु प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । अन्त्यमा महिला अधिकारका महत्वपूर्ण कुराहरुलाई पुनः दोहोर्याई यस संवादलाई अन्त्य गर्नुहोस् ।



महिला अधिकार

महिलाको पुरुषको भन्दा बेग्लै जैविक विशिष्टता तथा समाजले निर्धारण गरेको विभेदपूर्ण भूमिकालाई मध्यनजर गरेर उनीहरूलाई थप केही अधिकारको प्रत्याभूति हुनुपर्दछ भन्ने सोचका साथ महिलाहरूको उक्त विशिष्ट मानव अधिकारलाई महिला अधिकार भनिएको हो। यसका साथै महिलाहरू पुरुषले प्राप्त गर्ने अन्य सम्पूर्ण अधिकारका पनि हकदार हुन्छन्।

महिला अधिकारभित्र निम्न कुराहरू पर्दछन्

- गर्भधारण गर्न पाउने अधिकार
- प्रसूती सेवाको अधिकार
- स्तनपान गराउने अधिकार
- सुरक्षित मातृत्वको अधिकार
- तलब सहित सुत्केरी विदाको अधिकार
- बच्चा जन्माउने अधिकार

हाम्रो देशको कानून सधैं विश्वका महासन्धिहरूमा महिला अधिकारको व्यवस्था गरे तापनि नेपालमा नेपाली महिलाको स्थिति बुझ्न जरुरी छ।

नेपाली महिलाको स्थिति

क) सामाजिक-साँस्कृतिक स्थिति

समाजमा लामो समयदेखि विद्यमान परम्परागत पितृसत्तात्मक मान्यताले महिलाको स्थितिमा प्रभाव पारेको छ। अधिकारको सन्दर्भमा हेर्ने हो भने महिला जन्मनासाथ विभेदित हुन्छन्। छोरा जन्मिँदा परिवारमा खुशियाली छाउँछ तर छोरी जन्मिँदा यस्तो अवसर अपवादका रूपमा मात्र देख्न पाइन्छ।

“ढिलै होस् तर छोरा होस्” भन्ने परम्परागत मान्यता नेपाली समाजमा अझसम्म पनि विद्यमान नै छ। सामाजिक संरचनामा छोराको केन्द्रीय भूमिका रहने गरेको छ। जसले पारिवारिक परम्परालाई निरन्तरता दिने प्रमुख भूमिका पनि छोरोलाई नै प्रदान गर्दछ। छोरोले परिवारको वंश थाम्ने, बुढेसकालमा आमा-बाबुको हेचाह गर्ने तथा बाबु-आमाको परलोक भइसकेपछि पनि काजक्रिया गर्ने भन्ने मान्यताले गर्दा यो चलन रहिरहेको छ। छोरोलाई परिवारमा सधैं पराईको रूपमा हेरिने र विवाहपछि लोग्नेकै घरमा जाने हुँदा छोरोको अधिकार लोग्नेकै घरमा मात्र सिर्जना हुने मानिन्छ र छोरोलाई बाबुको घरमा परिवारको सदस्यको रूपमा पनि परिभाषित गरिदैन। त्यसैले कम शिक्षित र परम्परावादी परिवारमा छोरीले जीवनको प्रारम्भदेखि नै खाना, शिक्षा, स्वास्थ्य जस्ता क्षेत्रमा पनि लैङ्गिक पूर्वाग्रही संस्कारको सामना गर्नु पर्ने हुन्छ। महिलालाई समाजका हरेक क्षेत्रमा कम प्राथमिकता दिइनुका साथै तिनीहरूलाई पुरुषको सहायकको रूपमा मात्र व्यवहार गरिन्छ। फलस्वरूप महिलाहरू माथि असमान व्यवहार गरिन्छ, पैंत्रिक सम्पत्तिको समान अधिकारबाट वञ्चित गरिन्छ, छोरोलाई नागरिकता प्रदान गर्न सक्ने अधिकारबाट इन्कार गरिन्छ र कानूनको दृष्टिमा तिनीहरूको अधिकार वैवाहिक स्थिति एवं लोग्नेप्रतिको निष्ठाका आधारित हुन्छ।



बालविवाह, अनमेल विवाह, बहुविवाह नेपाली समाजमा कायमै छन् । विवाहबाट महिलाले लोग्नेको सम्पत्तिमा अधिकार जस्ता केही अधिकारहरू प्राप्त गर्दछन्, तर यसले कमै मात्र महिलाको जीवनमा सकारात्मक प्रभाव पारेको पाइन्छ । महिलाले श्रीमानको घरमा अनेकौं दुर्व्यवहारको सामना गर्नु परे तापनि कैयन् सामाजिक दबाव तथा आर्थिक परनिर्भरताले गर्दा उनले घर छोड्न सक्ने स्थिति हुँदैन । विशेष गरी तराई समुदायमा दाइजोसँग सम्बन्धित हिंसा दिन प्रतिदिन बढिरहेको छ । केही समुदायमा अझ पनि छोरीको विवाह गर्नका लागि केटा पक्षलाई प्रभाव पार्न दाइजोको रुपमा नगद नै दिने चलन कायमै छ । समग्रमा समाजले महिलालाई वस्तुको रुपमा हेर्ने गरेको पाइन्छ ।

महिला तथा बालबालिकाको बेचबिखन एक गम्भीर सामाजिक समस्याको रुपमा देखिएको छ । भ्रुमा प्रथाहरू समाजमा विद्यमान नै छन् । नेपाली समाजमा बोक्सी सम्बन्धी अन्धविश्वास पनि कुनै न कुनै रुपमा रहेको पाइन्छ । कथित बोक्सीको आरोपमा नेपाली महिलाहरू चरम शारीरिक र मानसिक हिंसा सहन बाध्य छन् । दुर्भाग्यवश, एक्काइसौं शताब्दीको डेढ दशक बित्न लाग्दा पनि नेपाली महिलाहरूले जन्मदेखि मृत्युपर्यन्त भेदभावको सामना गर्नु परिरहेको छ ।

(ख) धार्मिक स्थिति

हिन्दु धर्मले परिवार र समाजमा महिलाको स्थितिलाई निर्धारण गरेको पाइन्छ । समाजमा विद्यमान विभिन्न धर्महरू भगवान तथा मोक्ष प्राप्त गर्ने सिद्धान्तका आधारमा फरक फरक भए तापनि तिनले परिवार, पुरुष र महिलाको स्थितिबारे केही न केही धारणा राखेकै पाइन्छ ।

नेपालमा बौद्ध धर्म मान्ने महिलाहरूको स्थिति हिन्दु धर्म मान्ने महिलाहरूको स्थितिको तुलना राम्रो देखिन्छ । तथापि बौद्ध धर्मालम्बीहरूकै समुदाय भित्र पनि पुरुषको तुलनामा महिलाको स्थिति तल्लो नै रहेको पाइन्छ । हिन्दु जातीय प्रणालीमा पवित्रताको विषय महत्वपूर्ण मानिन्छ । अझ महिलाको सम्बन्धमा यसलाई गम्भीरतापूर्वक लिइन्छ । महिनावारी र सुत्केरीको अवधिमा महिलालाई अशुद्ध मानिन्छ । यस बाहेक महिलाहरू धार्मिक विश्वासबाट प्रभावित हुन्छन् र तिनीहरू आफूलाई पुरुषको सहायकको रुपमा मात्र लिन्छन् । अझ विशेष गरी हिन्दु महिलाहरू श्रीमानको आदेशको पालना गर्नु आफ्नो कर्तव्य ठान्दछन् । अझ पनि समाजमा ज्यादै कम मात्र महिलाको व्यक्तिगत पहिचान रहेको देखिन्छ । केही शिक्षित महिलाहरूले स्व पहिचान बनाउँदै लगे तापनि विपन्न, अशिक्षित र दुर्गम स्थानमा बसोबास गर्ने महिलाहरूको सम्पूर्ण जिन्दगी श्रीमान्, बालबच्चा र घरपरिवारमा समर्पित हुन्छ ।

(ग) आर्थिक स्थिति

आर्थिक आत्मनिर्भरताको अधिकार एउटा यस्तो महत्वपूर्ण अधिकार हो, जसले व्यक्तिको व्यक्तिगत निर्णय गर्ने तथा सो अनुरूप कार्य गर्ने क्षमतालाई प्रभाव पार्दछ । यसले उपभोग र पहुँचमा प्रभाव पारेको हुन्छ । वास्तवमा हाम्रो समाजमा आर्थिक कारोबारका विभिन्न क्षेत्रहरूमा महिलाको भूमिका पुरुषको भन्दा कम छैन तापनि महिलाको सम्पत्ति तथा अन्य स्रोतहरूमा स्वामित्व र नियन्त्रणको अभावमा तिनीहरूको आर्थिक योगदानलाई खासै मान्यता दिँदैन । नेपालको अर्थतन्त्र कृषिमा आधारित छ, जहाँ ८५ प्रतिशत महिलाहरू कृषिमा निर्भर छन् । तर १०.८४ प्रतिशत महिलाहरूको मात्र भूमिमाथि स्वामित्व रहेको छ । विशेषगरी महिलाहरू घरायसी काम र बिना ज्यालाको काम गर्दछन् जसको परिवार तथा राज्यबाट कुनै लेखाजोखा गरिँदैन । आर्थिक सशक्तिकरणको अभावले महिलालाई पुरुषमाथि निर्भर गराउँछ जसले महिलालाई अझ शोषित र पीडित बनाउँछ ।

घ) राजनीतिक स्थिति

नेपालमा राजनैतिक तथा सार्वजनिक जीवनको सहभागितामा पुरुषको बाहुल्य परम्परागत रुपमा कायमै रहेको



छ । यद्यपि ५० को दशकदेखि नेपाली महिलाहरु राजनैतिक आन्दोलनमा सक्रिय रूपले सहभागी हुँदै आएका छन् । महिला निरक्षरताका कारणले गर्दा महिलाहरु राजनैतिक, आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक क्षेत्र आदिमा सक्रिय सहभागिता हुनवाछ बञ्चित हुन्छन् । महिलाको मतदानको अधिकारलाई पुरुषको सहमतिमा सीमित गरिन्छ । विशेष गरी स्थानीय निकायमा महिलाका लागि गरिएको विशेष व्यवस्था तथा आरक्षणले राजनैतिक तथा सार्वजनिक जीवनमा महिलाको सहभागितामा बृद्धि गरेको कुरा विगतको दशकले प्रमाणित गरेको छ । तथापि यो व्यवस्थाले महिलालाई केवल आरक्षणको कोटामा मात्र सीमित गरेको छ । नेपालको राजनैतिक क्षेत्रको हरेक तहलाई दृष्टिगत गर्ने हो भने पुरुषको तुलनामा नेपाली महिलाको सहभागिता ज्यादै न्यून देखिन्छ ।

ड) कानुनी स्थिति

नेपालको लिखित कानून हुनुभन्दा अगाडिको समयलाई दृष्टिगत गर्ने हो भने हिन्दु धर्मग्रन्थ नै कानूनको स्रोतको रूपमा रहेको देखिन्छ । हिन्दु कानूनले महिलाको स्वतन्त्र अस्तित्वलाई मान्यता दिँदैन । महिलाहरु जीवनको हरेक क्षेत्रमा पुरुषको नियन्त्रणमा रहन्छ । लिखित कानूनको प्रादुर्भाव भइसकेपछि पनि अधिकांश नेपाली कानूनहरु निरन्तर रूपमा हिन्दु कानून तथा धर्मग्रन्थहरुबाट प्रभावित रहेका छन् । महिलाको सन्दर्भमा हिन्दु कानूनले जुन दृष्टिकोण लिएको छ वर्तमान नेपाल कानूनमा पनि सोही कुरा प्रतिबिम्बित भएको छ । यद्यपि मुलुकी ऐन २०२० को एघारौँ संशोधनले केही भेदभावपूर्ण कानुनी व्यवस्थालाई संशोधन गरे तापनि व्यवहारमा महिला उपर हुने भेदभावमा कुनै परिवर्तन आएको छैन ।

महिलाको उत्थान र विकासका लागि केही ऐनहरुमा विशेष कानुनी व्यवस्थाहरु गरिएका छन् तपानि ती व्यवस्थाहरु सुधारात्मक भन्दा संरक्षणात्मक देखिएकाले महिलालाई पुरुषमाथि अझ बढी निर्भर बनाएका छन् । उदाहरणका लागि नेपाली महिलाहरुलाई विदेशमा यौन शोषणको शिकारबाट बचाउने उद्देश्यले वैदेशिक एने २०४३ संशोधन गरिएको छ जुन व्यवस्थाले महिलालाई वैदेशिक रोजगारमा पठाउनका लागि निजको अभिभावक र नेपाल सरकारको सहमति आवश्यक हुने व्यवस्था गरेको छ । यो व्यवस्थाले महिलालाई यौन शोषणबाट संरक्षण गर्नुका अलावा रोजगारको अवसरबाट बञ्चित गर्नुका साथै अझै पुरुषको बसमा राख्न खोजेको देखिन्छ । अपर्याप्त कानून, विद्यमान कानूनमा रहेका कमी कमजोरी तथा उचित कार्यान्वयनको अभावमा महिलाहरु अझ बढी पीडित र विभेदको शिकार भइरहेका छन् ।

नेपालको संविधान, २०७२ मा भएका महिला अधिकारहरु

नेपालको संविधान, २०७२ ले सबै व्यक्तिलाई समान दृष्टिकोणले हेरेको छ । महिला र पुरुष बीचको कुनै पनि किसिमको भेदभाव गरिएको छैन । महिलाको अधिकारलाई सुनिश्चित गर्नका लागि संविधानको मातहतमा रहेर कानून निर्माण गरिएको छ । नेपाली महिलाहरुको अधिकार सुनिश्चित गर्न संविधानमा निम्न प्रावधानको व्यवस्था गरेको छ:

समानताको हक

- समान कामका लागि महिला र पुरुषका बीच पारिश्रमिक तथा सामाजिक सुरक्षामा भेदभाव गरिने छैन ।
- सबै नागरिक कानूनको दृष्टिमा समान हुनेछन् । कसैलाई पनि कानूनको समान संरक्षणबाट बञ्चित गरिने छैन ।
- समान कानूनको प्रयोगमा कुनै पनि नागरिक माथि धर्म, वर्ण, लिङ्ग, जात, जाति, उत्पत्ति, भाषा र वैचारिक आस्था वा ती मध्ये कुनै कुराको आधारमा भेदभाव गरिने छैन ।



सूचनाको हक

- प्रत्येक नागरिकलाई आफ्नो वा सार्वजनिक सरोकारको कुनै पनि विषयको सूचना माग्ने वा पाउने हक हुनेछ । तर कानूनद्वारा गोप्य राख्नु पर्ने सूचनाको जानकारी दिन कसैलाई कर लगाएको मानिने छैन ।

वातावरण तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी हक

- प्रत्येक नागरिकलाई राज्यबाट कानूनमा व्यवस्था भए बमोजिम आधारभूत स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क रूपमा पाउने हक हुनेछ ।

रोजगारी तथा सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धी हक

- महिला, श्रमिक, वृद्ध, अपाङ्ग तथा अशक्त र असहाय नागरिकलाई कानूनमा व्यवस्था भए बमोजिम सामाजिक सुरक्षाको हक हुनेछ ।

महिलाको हक

- महिला भएकै कारणबाट कुनै पनि किसिमको भेदभाव गरिने छैन ।
- प्रत्येक महिलालाई प्रजनन स्वास्थ्य तथा प्रजनन सम्बन्धी हक हुनेछ ।
- कुनै पनि महिला विरुद्ध शारीरिक, मानसिक वा अन्य कुनै किसिमको हिंसाजन्य कार्य गरिने छैन र त्यस्तो कार्य कानूनद्वारा दण्डनीय हुने ।
- पैतृक सम्पत्तिमा छोरा र छोरीलाई समान हक हुनेछ ।

सामाजिक न्यायको हक

- आर्थिक, सामाजिक वा शैक्षिक दृष्टिले पछि परेका महिला, दलित, आदिवासी जनजाति, मधेशी समुदाय, उत्पीडित वर्ग, गरीब किसान र मजदुरलाई समानुपातिक समावेशी सिद्धान्तको आधारमा राज्यको संरचनामा सहभागी हुने हक हुनेछ ।

महिला सम्बन्धी राज्यको नीति तथा सिद्धान्तहरु

- महिला वर्गको शिक्षा, स्वास्थ्य र रोजगारीको विशेष व्यवस्था गरी राष्ट्रिय विकासमा आधिकारिक सहभागी बनाउने नीति राज्यले अवलम्बन गर्नेछ ।
- राज्यले एकल महिला, अनाथ, बालबालिका, असहाय, वृद्ध, अपाङ्ग, अशक्त र लोपोन्मुख जातिको संरक्षण र उन्नतिको लागि सामाजिक सुरक्षाको विशेष व्यवस्था गर्ने नीति अवलम्बन गर्नेछ ।
- राज्यले महिला, दलित, आदिवासी जनजाति, मधेशी, मुस्लिम लगायत अल्पसंख्यक, भूमिहीन, सुकुम्बासी, कमैया, अपाङ्ग, पिछडिएका क्षेत्र तथा समुदाय र द्वन्द्व पीडितका लागि सकारात्मक विभेदका आधारमा विशेष व्यवस्था गर्ने नीति अवलम्बन गर्नेछ ।
- वृद्ध, अशक्त महिला तथा बेरोजगारलाई कानूनमा व्यवस्था गरी भत्ता दिने नीति अवलम्बन गर्नेछ ।



नेपालको संविधानको भाग ३

मौलिक हक तथा कर्तव्य

धारा ३८. महिलाको हक :

- (१) प्रत्येक महिलालाई लैंगिक भेदभाव विना समान वंशीय हक हुनेछ ।
- (२) प्रत्येक महिलालाई सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी हक हुनेछ ।
- (३) महिला विरुद्ध धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक परम्परा, प्रचलन वा अन्य कुनै आधारमा शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य, मनोवैज्ञानिक वा अन्य कुनै किसिमको हिंसाजन्य कार्य वा शोषण गरिने छैन । त्यस्तो कार्य कानून बमोजिम दण्डनीय हुनेछ र पीडितलाई कानून बमोजिम क्षतिपूर्ति पाउने हक हुनेछ ।
- (४) राज्यका सबै निकायमा महिलालाई समानुपातिक समावेशी सिद्धान्तको आधारमा सहभागी हुने हक हुनेछ ।
 - (५) महिलालाई शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी र सामाजिक सुरक्षामा सकारात्मक विभेदका आधारमा विशेष अवसर प्राप्त गर्ने हक हुनेछ ।
- (६) सम्पत्ति तथा पारिवारिक मामिलामा दम्पतीको समान हक हुनेछ ।



विषयवस्तु १ : अधिकार तथा जिम्मेवारी

संवाद १.३ : बाल अधिकार

उद्देश्यहरु : यस सत्रको अन्त्यमा किशोरीहरु

१. बालबालिका को हुन ? बालबालिकाको अर्थ/परिभाषाबारे भन्न सक्नेछन् ।

२. नेपालमा बालबालिका सम्बन्धी कानुनी व्यवस्थाबारे बुझ्न सक्नेछन् ।

समय : ३ दिन

सामग्रीहरु : बोर्ड, चक, चित्र, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट, चित्र, पोष्टर, चिठ्ठा

विधि : प्रश्न, घटना स्मरण, अनुभवको आदान प्रदान, खुला छलफल, व्याख्या, प्रवाह चित्र, प्रतिबद्धता चार्ट, चिठ्ठा

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरुले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरु	समय/दिन
प्रश्न, घटना स्मरण	१. एनिमेटरले बोर्डमा 'दुःख/पीडा' लेख्नुहोस् र सहभागीहरुलाई उक्त शब्दको उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरुलाई यसरी सोध्नुहोस्: तपाईंको बाल्यकालमा कुनै त्यस्तो कुनै घटना भएको थियो कि, जुन घटनाले तपाईंलाई अहिले सम्म दुःख, पीडा, कष्ट वा डर दिएको छ ? त्यस्तो दुःख, पीडा, कष्ट वा डर तपाईंका आमा बुबा, आफन्तहरु, साथीहरु, शिक्षकहरु वा अन्य कुनै पनि व्यक्तिले दिएका हुन सक्छन् । जुन घटनाका बारेमा तपाईंहरुले अहिलेसम्म कसैलाई पनि भन्नु भएको छैन । घटना सम्भन सबैजनालाई आफ्नो आँखा बन्द गरी बाल्यकालको त्यो दुःख र पीडाको घटना सम्भन प्रयत्न गर्न भन्नुहोस् । यसका लागि ३ मिनेटको समय दिनुहोस् । त्यसपछि, उनीहरुलाई विस्तारै आँखा खोल्न लगाउनुहोस् ।	पहिलो दिन
अनुभवको आदान प्रदान, खुला छलफल	२. अब, एनिमेटरले सहभागीहरुलाई उक्त घटना सुनाउन भन्नुहोस् । घटना सुनेपछि सहभागीहरुलाई भन्नुहोस् : तपाईंहरुले सुनाउनु भएका घटनाहरु साह्रै नै दुःखलाग्दा र मर्मस्पर्शी छन् । यस्ता घटनाबाट कसैले पनि आफू पीडित भइयोस् वा यस्ता क्षण आफ्नो जीवनमा आओस् भन्ने चाहेका हुँदैनन् । तर नचाहँदा नचाहँदै पनि यस्ता घटनाहरु हाम्रो जीवनमा हुन सक्छन् । तर हामीले भोगेका यस्ता दुःखका क्षणहरु हामी पछिको पुस्ता र खासगरी कलिला बालबालिकाको जीवनमा आउनु हुँदैन । सबै बालबालिकाहरुको जीवन खुशीले भरिपूर्ण होस् र उनीहरुको कुनै पनि बाल अधिकार बसैबाट कहिल्यै पनि नखोसियोस् भन्ने हाम्रो चाहना हो ।	
छलफल, व्याख्या	३. एनिमेटरले सहभागीहरुबाट बाल अधिकार भनेको के हो ? सोध्नुहोस् र आमा-बाबु/अभिभावकहरुले बालबालिका के के कुराहरुलाई विशेष ध्यान दिनुपर्दछ, छलफल गराउनुहोस् । यसपछि बाल अधिकारबारे निम्न कुराहरु प्रष्ट पार्नुहोस् ।	

	<p>बाल अधिकार सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय पहल</p> <p>विश्व सम्पूर्ण बालबालिकाका अधिकारहरु समान हुन्छन् । बालबालिकाको ती अधिकारहरु सुनिश्चित गरी उनीहरुलाई राम्रो र दक्ष नागरिक बनाउनु देशको प्रमुख कर्तव्य हो । यो उद्देश्य पूरा गर्ने अभिप्रायले २० नोभेम्बर १९८९ मा संयुक्त राष्ट्रसंघको महासभाद्वारा बाल अधिकारसम्बन्धी महासभा पारित भएको हो । यो महासन्धि २ सेप्टेम्बर १९९० देखि लागू भएको हो । विश्वका धेरै देशहरुले यसमा हस्ताक्षर गरी बाल अधिकारको सुनिश्चितता गर्ने प्रतिबद्धता जाहेर गरेका छन् । नेपालले १४ सेप्टेम्बर १९९० तदनुसार २९ भाद्र २०४७ मा यस सन्धिमा हस्ताक्षर गरी बाल अधिकार सम्बन्धी महासन्धिको पक्ष राष्ट्र भएको छ ।</p>	
<p>प्रवाह चित्र</p>	<p>बाल अधिकारको हनन्</p> <p>१. एनिमेटरले सहभागीहरुलाई उनीहरुको परिवारमा बाल अधिकारको हनन् कसरी भइरहेको छ, प्रवाह चित्रको माध्यमबाट देखाउन लगाउनुहोस् । उदाहरण यस प्रकारको दिन सकिन्छ:</p> <p>खाद्य समस्या (पर्याप्त खाना खान पाउने अधिकारबाट बञ्चित हुनु)</p> <p>कुपोषणका असरहरु</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ बालबालिकाको मस्तिष्क विकासमा असर पुग्नु, ➤ परीक्षामा राम्रो गर्न नसक्नु, ➤ विद्यालय पढ्न छोड्नु, ➤ शिक्षित जनसंख्याको दर घट्नु, ➤ देश नै अशिक्षित हुनु, ➤ बाल श्रमले प्रश्रय पाउनु, ➤ बाल अपराध बढ्नु आदि <p>यसरी, एनिमेटरले सहभागीहरुलाई प्रवाह चित्र बनाउन लगाउनुहोस् र उनीहरुलाई शिक्षाको समस्या, स्वास्थ्यको समस्या, सुरक्षाको समस्या, घर/आवासको समस्यासम्बन्धी विचार प्रस्तुत गर्न नपाउनु वा विचार व्यक्त गर्ने समस्या आदिमा छलफल गराउनुहोस् ।</p> <p>२. सहभागीहरुलाई बाल अधिकार सम्बन्धी पोष्टरमा छलफल गराउनुहोस् र बालअधिकार भित्र पर्ने अधिकारहरुबारे उनीहरुलाई प्रष्ट पार्नुहोस् ।</p>	<p>दोस्रो दिन</p>



छलफल

बाल अधिकारहरु

- अभिभावकबाट माया, ममता पाउने अधिकार,
- परिवार विहिन बालबालिकाका लागि केही समय वा लामो समयका लागि विशेष सुविधा र सहयोग पाउने अधिकार (अभिभावक विहीन सडक बालबालिकाका लागि),
- स्वस्थ वातावरणमा जिविकोपार्जन गर्ने वा हुर्किने अधिकार,
- पर्याप्त खाना खान पाउने अधिकार,
- सुरक्षित आवासको अधिकार,
- अपाङ्ग बालबालिकाले विशेष हेरचाह र सहयोग पाउने अधिकार,
- औषधि उपचार पाउने अधिकार,
- मनोरञ्जन गर्न पाउने अधिकार,
- जबरजस्ती र कडा कामको विरुद्धमा सुरक्षाको अधिकार,
- यौन दुर्व्यवहारको विरुद्धमा सुरक्षाको अधिकार,
- अमानवीय व्यवहारको विरुद्धमा सुरक्षाको अधिकार,
- युद्धबाट संरक्षणको अधिकार,
- स्वतन्त्रतापूर्वक विचार व्यक्त गर्न पाउने अधिकार,
- बाल मैत्री अदालतबाट कानुनी उपचारको अधिकार,
- शिक्षाको अधिकार ।

प्रतिबद्धता

एनिमेटरले सहभागीहरुलाई प्रतिबद्धता चार्ट तयार पार्न सहयोग गर्नुहोस् । प्रतिबद्धतामा निम्न कुरा समावेश गर्न सल्लाह दिनुहोस्:

- सबै बालबालिकाहरुलाई समान/भेदभाव रहित व्यवहार गर्ने,
- उनीहरुको विचारलाई महत्व दिने,
- केटीहरुलाई समान व्यवहार गर्ने,
- बालबालिकाको बेचबिखन रोकथाम गर्ने,
- बालबालिका सम्बन्धी, बाल नाटकको भिडियोको व्यवस्थापन गर्ने आदि ।

प्रतिबद्धता चार्ट

प्रतिबद्धता चार्ट

प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?

पुनरावलोकन

एनिमेटरले संवादमा सिकेका कुराहरुको पुनरावलोकन गराउनका लागि प्रश्नहरु लेखी पट्याएर एउटा भाडोमा राख्नुहोस् र सहभागीहरुलाई एउटा एउटा चिठ्ठा टिपेर आफ्नो हातमा परेको प्रश्नको उत्तर दिन भन्नुहोस् । अन्त्यमा बाल अधिकारका मुख्य मुख्य कुराहरु प्रष्ट पार्दै संवादको अन्त्य गर्नुहोस् ।

चिठ्ठा



बाल अधिकार

बालबालिका को हुन् ?

बालबालिका भन्नाले कम उमेरको मान्छेलाई सम्झनुपर्दछ । १८ वर्ष भन्दा कम उमेरका मानिसलाई बालबालिका भनी बालअधिकार महासन्धि १९८९ ले परिभाषित गरेको छ । त्यसैगरी सन्धिको ऐच्छिक प्रलेखमा तथा अन्य दस्तावेजहरूमा पनि १८ वर्ष कै उमेरलाई बालबालिका कै रूपमा उल्लेख गरिएको छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन (आइ.एल.ओ.) को न्यूनतम ज्याला महासन्धि अनुसार १८ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई उनीहरूको स्वास्थ्य, सुरक्षा तथा अभियानमा दखल पर्ने खालको काममा लगाउन निषेध गरेको छ । यसबाट पनि १८ वर्ष भन्दा कम उमेरकालाई बालबालिका भित्र राख्न सकिन्छ, भन्ने आधार मिल्छ । नेपालमा १६ वर्षभन्दा कम उमेरका मानिसहरूलाई बालबालिका भनी नेपाल बालबालिका सम्बन्धी ऐनले परिभाषित गरेको छ । यो व्यवस्था अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डसँग अमिल्दो छ । अन्तर्राष्ट्रि मापदण्डलाई ध्यानमा राखी १८ वर्ष मुनिकालाई बालबालिकाभित्र राख्ने पहल नेपालमा पनि भइरहेको छ । जसलाई सकारात्मक रूपमा मान्न सकिन्छ ।

बाल अधिकारको अर्थ/परिभाषा

बच्चा जन्मनुअघि भ्रूण देखि १८ वर्षको अवस्था रहनुजेलसम्म उपभोग गर्न पाउने सबै अधिकारहरू जसले बालबालिकाको विकास र संरक्षणमा महत्वपूर्ण निर्वाह गरेको हुन्छ र जसको अभावमा बालबालिकाहरू समाजमा सम्मानित जीवन बिताउन सक्दैनन् त्यस्ता अधिकार बालअधिकार हुन् । मानव भएकै आधारमा पाउने सम्पूर्ण अधिकार बालबालिकाले उपभोग गर्न पाउँछन् । तसर्थ बालअधिकार त्यस्तो अधिकार हो, जुन बालविकासका लागि अत्यन्त आवश्यक हुन्छन् । बालअधिकारको परिपालना गराउने दायित्व अभिभावक तथा राज्य दुवैको हुन्छ । मानवअधिकारको परिपालन गराउने दायित्व राज्यको भएकाले बालअधिकारको संरक्षणको दायित्व पनि राज्यको नै हुन्छ । जुन कुरा बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धिमा व्यवस्था गरेको छ ।

बाल अधिकारहरू

- अभिभावकबाट माया, ममता, पाउने अधिकार,
- परिवार विहीन बालबालिकाका लागि केही समय वा लामो समयका लागि विशेष सुविधा र सहयोग पाउने अधिकार (अभिभावक विहीन सडक बालबालिकाका लागि),
- स्वास्थ्य वातावरणमा जिविकोपार्जन गर्ने वा हुर्किने अधिकार,
- पर्याप्त खाना खान पाउने अधिकार
- सुरक्षित आवासको अधिकार,
- अपाङ्ग बालबालिकाले विशेष हेरचाह र सहयोग पाउने अधिकार,
- औषधि उपचार पाउने अधिकार,



- मनोरञ्जन गर्न पाउने अधिकार,
- जबरजस्ती र कडा कामको विरुद्धमा सुरक्षाको अधिकार,
- यौन दुर्व्यवहारको विरुद्धमा सुरक्षाको अधिकार,
- अमानवीय व्यवहारको विरुद्धमा सुरक्षाको अधिकार,
- युद्धबाट संरक्षणको अधिकार,
- स्वतन्त्रतापूर्वक विचार व्यक्त गर्न पाउने अधिकार,
- बाल मैत्री अदालतबाट कानूनी उपचारको अधिकार,
- शिक्षाको अधिकार ।

बाल अधिकारसम्बन्धी राष्ट्रिय कानूनहरूमा गरिएका व्यवस्थाहरू:

क) नेपालको संविधान, २०७२ ले गरेका प्रमुख व्यवस्थाहरू

- समानताको हक
- शिक्षा तथा संस्कृति सम्बन्धी हक
- बालबालिकाको हक

ख) बालबालिकासम्बन्धी ऐन, २०४८ का प्रमुख व्यवस्थाहरू

- बालबालिकाको जन्ममिति, नाम, धर्म-संस्कृति, राष्ट्रियता, पालनपोषण, शिक्षा, स्वास्थ्य उपचार, खेलकूद र मनोरञ्जनको यथोचित व्यवस्था गर्नुपर्ने ।
- भेदभाव निषेध, यातनाबाट सुरक्षा, अपराधिक किसिमका क्रियाकलापमा संलग्न हुनबाट सुरक्षा, मगन्ते बढाउने, मन्दिरमा चढाउने, कठोर सजाय दिने, अनैतिक पेशामा लगाउने, विविध शोषण गर्ने जस्ता बालविरोधी क्रियाकलापबाट बालबालिकाको सुरक्षा गर्नुपर्ने ।
- कल्याणकारी व्यवस्था अन्तर्गत यस ऐनले, केन्द्रीय तथा जिल्लास्तरीय बाल कल्याणको गठन, बाल कल्याण अधिकारीको नियुक्ति, बालकल्याण गृहको स्थापना र सञ्चालनको व्यवस्था, त्यस्ता केन्द्रमा रहेका बालबालिकाको शिक्षा, स्वास्थ्य र पुनर्स्थापनाको व्यवस्था गर्ने पद्धतिलाई कानूनी रूप दिएको ।
- यस ऐनले १४ वर्ष माथिका बालबालिकालाई श्रमिकका रूपमा काम लगाउने भएमा, तोकिएको समयमा मात्र काममा लगाउन पाइने व्यवस्था गरेको ।
- बालबालिकाको हकहितका सम्बन्धमा अड्डाअदालतमा मुद्दा दायर भएको स्थितिमा मुद्दा हेर्ने अधिकारीले त्यस्ता मुद्दाका तहकीकातलाई प्राथमिकता र सजाय दिँदा पनि बालबालिकाको उमेर र अवस्था हेरी, सामान्य सजाय वा सजाय स्थगनका साथै सुधारगृहहरूलाई आदेश दिनसक्ने जस्ता प्रावधानको व्यवस्था गरेको ।
- बालबालिकाको हकहितका सम्बन्धमा तदारुकतासाथ समस्या समाधान गर्न छुट्टै रूपमा मुलुकमा अदालतको स्थापना र सञ्चालन गर्ने तर्फ प्रतिबद्धता देखाएको ।



नेपालको संविधानको भाग ३

मौलिक हक तथा कर्तव्य

धारा ३९. बालबालिकाको हक :

- (१) प्रत्येक बालबालिकालाई आफ्नो पहिचान सहित नामकरण र जन्मदर्ताको हक हुनेछ ।
- (२) प्रत्येक बालबालिकालाई परिवार तथा राज्यबाट शिक्षा, स्वास्थ्य, पालन पोषण, उचित स्याहार, खेलकूद, मनोरञ्जन तथा सर्वांगीण व्यक्तित्व विकासको हक हुनेछ ।
- (३) प्रत्येक बालबालिकालाई प्रारम्भिक बाल विकास तथा बाल सहभागिताको हक हुनेछ ।
- (४) कुनै पनि बालबालिकालाई कलकारखाना, खानी वा यस्तै अन्य जोखिमपूर्ण काममा लगाउन पाइने छैन ।
(५) कुनै पनि बालबालिकालाई बाल विवाह, गैरकानूनी ओसारपसार र अपहरण गर्न वा बन्धक राख्न पाइने छैन ।
- (६) कुनै पनि बालबालिकालाई सेना, प्रहरी वा सशस्त्र समूहमा भर्ना वा प्रयोग गर्न वा सांस्कृतिक वा धार्मिक प्रचलनका नाममा कुनै पनि माध्यम वा प्रकारले दुर्व्यवहार, उपेक्षा वा शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य वा अन्य कुनै प्रकारको शोषण गर्न वा अनुचित प्रयोग गर्न पाइने छैन ।
- (७) कुनै पनि बालबालिकालाई घर, विद्यालय वा अन्य जुनसुकै स्थान र अवस्थामा शारीरिक, मानसिक वा अन्य कुनै किसिमको यातना दिन पाइने छैन ।
- (८) प्रत्येक बालबालिकालाई बाल अनुकूल न्यायको हक हुनेछ ।
- (९) असहाय, अनाथ, अपांगता भएका, द्वन्द्वपीडित, विस्थापित एवं जोखिममा रहेका बालबालिकालाई राज्यबाट विशेष संरक्षण र सुविधा पाउने हक हुनेछ ।
- (१०) उपधारा (४), (५), (६) र (७) विपरीतका कार्य कानून बमोजिम दण्डनीय हुनेछन् र त्यस्तो कार्यबाट पीडित बालबालिकालाई पीडकबाट कानून बमोजिम क्षतिपूर्ति पाउने हक हुनेछ ।



विषयवस्तु १ : अधिकार तथा जिम्मेवारी

संवाद १.४ : अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको सेवा सुविधा र विशेष अधिकार

उद्देश्य : यस सत्रको अन्त्यमा किशोरीहरू

१. अपाङ्गता भएका व्यक्तिबारे भन्न सक्नेछन् ।
२. अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले पाउने सेवा सुविधाबारे जानकारी प्राप्त गर्नेछन् ।
३. अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको विशेष अधिकारसम्बन्धी कानुनी व्यवस्थाबारे बुझ्न सक्नेछन् ।

समय : ३ दिन

सामग्रीहरू : बोर्ड, चक, चित्र, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट, चित्र, पोस्टर, चिठ्ठा

विधि : प्रश्न, घटना स्मरण, अनुभवको आदान प्रदान, खुला छलफल, व्याख्या, प्रवाह चित्र, प्रतिबद्धता चार्ट, चिठ्ठा

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरूले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरू	समय/दिन
खेल, छलफल, व्याख्या	<p>१. एनिमेटरले किशोर-किशोरीहरूलाई “जीवनको खेल” नामक खेल खेलाउनुहोस् ।</p> <p>चार जना किशोर/किशोरीहरूमध्ये दुई जनालाई अपाङ्ग छोरा छोरी र दुई जनालाई सबल छोरा छोरीको भूमिका दिनुहोस् ।</p> <p>चारै जनालाई दुई वटा लाइनमा उभिन लगाउनुहोस् ।</p> <p>चार जनालाई पालै पालो गरी जम्मा तीन वटा प्रश्न सोध्नुहोस्:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ तपाईंको जन्म हुँदा तपाईंका आमा बुवाका साथै घर परिवारका अन्य सदस्यहरू कतिको खुशी हुनुहुन्थ्यो , ➤ तपाईं पाँच वर्षको हुँदा अभिभावकले राम्रो शिक्षाको विचार पुर्याई तपाईंलाई राम्रो स्कूलमा वा साधारण स्कूलमा भर्ना गर्नुभयो ? ➤ तपाईंको विवाहका लागि अभिभावकहरू कतिको इच्छुक हुनुहुन्छ ? <p>यो खेल खेलाउने क्रममा प्रश्नहरू सोध्दा सहभागीहरूले पाइला चाल्नु पर्ने हुन्छ । यदि उत्तर धेरै चित्तबुझ्दो छ भने दुई पाइला अघि र यदि उत्तर चित्त नबुझ्दो छ भने दुई पाइला पछि सार्ने, सामान्य वा ठीकै ठीकै खालको सकारात्मक वा नकारात्मक खालको उत्तर छ भने एक पाइला अघि वा एक पाइला पछि सार्ने ।</p> <p>अन्त्यमा अन्य किशोर/किशोरीहरूलाई खेल खेलेका किशोर/किशोरीहरू मध्ये अपाङ्ग भएका व्यक्तिको जीवन कस्तो दुखदायी र मायालाग्दो हुन्छ भनी छलफल गराई सन्दर्भ सामग्रीको माध्यमबाट अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको परिचय दिनुहोस् ।</p> <p>२. किशोर/किशोरीहरूलाई अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले पाउने सुविधा बारे छलफल गराउनुहोस् र प्रष्ट पार्नुहोस् ।</p>	पहिलो दिन



अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि सुविधा

कुन्ती : हामी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको हित तथा कल्याणका लागि नेपाल सरकारले अपाङ्ग संरक्षण तथा कल्याण ऐन, २०३९ लागू गरेको छ भने पक्के पनि हामीले राज्यबाट विभिन्न सेवा र सुविधाहरू पाउनु पर्ने हुन्छ । होइन त रचना दिदी ?

जानुका : अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले पाउने सुविधा भनेको के हो ?

रुपा : अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले पाउने सुविधाका बारेमा संवादमा हामीले छलफल गरिसकेका छौं नि ।

शबनम : अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले पाउने सुविधा भनेको शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी र सामाजिक सुरक्षा आदि हुन् ।

विमला : त्यसमा त हामीले सामाजिक सुरक्षा वापतको भत्ताको मात्र कुरा गरेका थियौं । तर शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी आदिका बारेमा छलफल गरेनौं ।

रचना : शबनमले एकदमै ठीक भन्यौं । अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको संरक्षण र कल्याणका लागि नेपाल सरकारले विभिन्न सेवा र सुविधाहरूको व्यवस्था गरेको छ, जुन यसप्रकार छन्:

- घरबास नभएका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई आफ्नो घरबास बनाउन वा कृषि व्यवसायमा लाग्न जग्गा चाहिएमा नेपाल सरकारले प्रचलित कानून बमोजिम उपलब्ध गराई दिन सक्नेछ ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई बस, रेल, हवाईजहाजबाट यात्रा गर्दा निजलाई यात्रुभाडाको आधा भाडा छुटको व्यवस्था छ ।
- सार्वजनिक यातायातको साधनहरूमा अपाङ्गता भएको व्यक्तिहरूका लागि केही स्थान सुरक्षित राख्ने प्रवन्ध गरिएको छ ।
- स्नाकोत्तरसम्म निःशुल्क शिक्षाको व्यवस्था गरिएको छ ।
- सरकारी अस्पतालमा निःशुल्क स्वास्थ्य उपचार पाउने व्यवस्था गरिएको छ ।
- रोजगारीको हकमा निजामती सेवामा ५% आरक्षण, नेपाल टेलिकमा ५% आरक्षण, शिक्षकका लागि ५% आरक्षण, रेडियो नेपालको स्थायी सेवामा ५% आरक्षण गरिएको छ ।
- निजी क्षेत्रले पनि रोजगारीका लागि अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि ५% आरक्षण गर्नु पर्ने व्यवस्था गरिएको छ ।
- आयकरमा वार्षिक ३ लाख सम्ममा कर छुटको व्यवस्था गरिएको छ ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले प्रयोग गर्ने ट्विलचियर, बैसाखी, कृत्रिम खुट्टा, सेतो छडी, सुन्न नसक्नेहरूका लागि चाहिने श्रवणयन्त्र (हियरिड एड) लगायतमा भन्सार छुटको व्यवस्था गरिएको छ ।



३. पढ्न सक्ने किशोर/किशोरीहरूलाई अपाङ्गता भएका व्यक्तिले पाउने परिचय पत्रका बारेमा पढ्न लगाई सन्दर्भ सामग्रीका माध्यमले प्रष्ट पारी दिनुहोस् ।
४. सहभागीहरूलाई अपाङ्ग भएका व्यक्तिहरूले पनि केही गर्न सक्छन् भनी उदाहरणसहित सुनाउनुहोस् ।

प्रेरणाकी स्रोत भूमक घिमिरे

भूमक घिमिरे ३०वर्ष अघि धनकुटा जिल्लाको कचिडे गाउँमा जन्मेकी हुन् । जन्मदै लुला हात गोडा र विकलाङ्ग शरीर भएकी उनले आफ्नो बाल्यकाल परिवार र समुदायबाट अपहेलित र तिरस्कृत भएर बिताइन् ।

भूमक कुनै पनि औपचारिक शिक्षा प्राप्त गर्ने अवसर पाइन् । उनले भाइ बैनीले पढेको, लेखेको देखेर र सुनेर आफ्नो क्षमता विकास गरेकी हुन् । नेपाली साहित्यकी प्रतिभावान् महिला साहित्यकार भूमक मस्तिष्क रोगद्वारा पीडित विश्वकै १० प्रतिभावान् साहित्यकार मध्येकी एक हुन् ।

उनी जन्मदेखि नै हात गोडा नचल्ने, उभिन, हिँड्न र बोल्न नसक्ने तर सुन्न र बुझ्न मात्र सक्ने अवस्थामा छिन् । उनको देब्रे खुट्टाका ती वटा औंला मात्र चल्छन्, तिनै औंलामा कलम च्यापेर उनले धेरै रचना प्रकाशित गरिसकेकी छिन् । १६ वर्षको उमेरदेखि लेख्न सुरु गरेकी भूमक कान्तिपुर पत्रिकाको नियमित स्तम्भकार हुन् । उनको कृति आत्मजीवनीपरक निबन्ध “जीवन काँडा कि फूल” लाई २०६७ सालको साहित्य क्षेत्रको प्रसिद्ध मदन पुरस्कारबाट सम्मानित गरिएको छ । अहिले भूमक लाखौं नेपालीहरूको लागि प्रेरणाको स्रोत बनेकी छिन् । उनलाई सबै नेपालीको धेरै धेरै शुभकामना छ ।

अथक प्रयासले नीरा अधिकारी अधिकृत बनिन्

ललितपुर गोटीखेलमा जन्मेकी ३० वर्षीय नीरा अधिकारी ८ वर्षको उमेरमा टाइफाइड भएर दुवै आँखा नदेख्ने भइन् । उनले स्नातकोत्तर सम्मको शिक्षा हासिल गरेकी छिन् । बुबा शिक्षक भएकाले नीराले दृष्टि विहिनहरूको लागि सुविधा भएको स्कूल र कलेजहरूमा पढ्ने मौका पाइन् ।

ब्रेल लिपि सिकेकी हुनाले नीरालाई पढ्न धेरै सजिलो भयो । उनले केही वर्ष नेत्रहीन संघमा काम गरिन् । पछि एउटा स्कूलमा अङ्ग्रेजी र स्वास्थ्य विषय पढाउने मौका पाइन् ।

नीराले २०६६ सालमा अपाङ्गताको कोटाबाट अधिकृतका लागि लोकसेवा पास गरिन् । अहिले उनी महिला विभाग अन्तर्गतको सामाजिक सुरक्षा र संस्थागत विभाग हेर्छिन् । उनका लागि बोल्ने कम्प्युटरको व्यवस्था भएको छ । जसले गर्दा उनी अहिले कम्प्युटर मार्फत सबै काम राम्रोसँग गर्न सफल भएकी छिन् ।

५. एनिमेटरले किशोर/किशोरीहरूलाई अपाङ्ग भएका व्यक्तिहरूले के कस्तो अधिकार पाउनु पर्दछ भनि छलफल गर्नुहोस् र किशोर/किशोरीहरूले भनेका कुराहरूलाई कालोपाटीमा टिप्नुहोस् । अन्त्यमा एनिमेटरले सन्दर्भ सामग्रीको माध्यमले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले पाउने विशेष अधिकारका बारेमा प्रष्ट पारी दिनुहोस् ।

प्रतिबद्धता

एनिमेटरले सहभागीताहरूलाई प्रतिबद्धता चार्ट तयार पार्न सहयोग गर्नुहोस् । प्रतिबद्धतामा निम्न कुरा समावेश गर्न सल्लाह दिनुहोस् :

- अपाङ्गता भएका सबै व्यक्तिहरूलाई समान/भेदभाव रहित व्यवहार गर्ने,
- उनीहरूको विचारलाई महत्व दिने,
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई अधि बढ्न प्रोत्साहन गर्ने ।

प्रतिबद्धता चार्ट

प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?

पुनरावलोकन

एनिमेटरले संवादमा सिकेका कुराहरूको पुनरावलोकन गराउनका लागि स-साना कागजमा प्रश्नहरू लेखी पट्याएर एउटा भाँडोमा राख्नुहोस् र सहभागीहरूलाई एउटा चिठ्ठा टिप्न भन्नुहोस् र आफ्नो हातमा परेको प्रश्नको उत्तर दिन भन्नुहोस् । अन्त्यमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अधिकारका मुख्य मुख्य कुराहरू प्रष्ट पार्दै संवादको अन्त्य गर्नुहोस् ।



अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको सेवा सुविधा र विशेष अधिकार

अपाङ्गताका विभिन्न प्रकार हुने भएकाले नेपालमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू कति छन् भनेर यकीन गर्न सक्ने अवस्था छैन । तथापि नेपालमा लगभग तीस लाख अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू छन् भन्ने अनुमान गरिएको छ ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको संरक्षण तथा कल्याणका लागि अपाङ्ग संरक्षण तथा कल्याण ऐन, २०३९ तर्जुमा भएको छ । यस ऐनका मुख्य उद्देश्यहरू निम्न छन्

- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको हितको संरक्षण तथा सम्बर्द्धन गर्नु ।
- अपाङ्गता हुने परिस्थितिको रोकथाम गरी अपाङ्गताको निराकरण गर्नु ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि स्वास्थ्य, शिक्षा, स्याहार र तालिमको व्यवस्था गर्नु ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि समानताको हकको संरक्षण गर्नु ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि रोजगारीको व्यवस्था गर्नु ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई समाजकै सक्षम सदस्य एवं सक्रिय रूपमा उत्पादनशील नागरिक बनाउनु ।

अपाङ्गताको परिभाषा

नेपाल सरकारका अनुसार “शरीरका अङ्गहरू र शारीरिक प्रणालीमा भएको समस्याका कारण भौतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक वातावरणका साथै सञ्चार समेतबाट सिर्जना भएको अवरोध समेतले दैनिक क्रियाकलाप सामान्य रूपमा सञ्चालन गर्न एवं सामाजिक जीवनमा पूर्ण सहभागी हुन कठिनाई हुने अवस्थालाई अपाङ्गता भनिन्छ ।”

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि परिचयपत्र

रचना : आज हामीले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले लिनु पर्ने परिचयपत्रका बारेमा छलफल गर्नेछौं । यसबारे सबै कुरा राम्ररी बताउनका लागि मैले महिला तथा बालबालिका कार्यालयकी मञ्जु दिदीलाई निम्त्याएकी छु ।

मञ्जु : अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले अपाङ्ग संरक्षण तथा कल्याण ऐन, २०३९ अनुसार सेवा र सुविधाहरू पाउनका लागि अनिवार्य रूपमा परिचयपत्र बनाउनुपर्दछ । यो परिचयपत्र प्रत्येक जिल्लाको महिला तथा बालबालिका कार्यालयबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । परिचयपत्र पाउनका लागि सबै खालका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले आवश्यक कागजात कार्यालयमा पेश गर्नु पर्दछ । यो परिचयपत्र एक पटक प्राप्त गरिसकेपछि फेरी नवीकरण गर्नु पर्दैन ।

कुन्ती : मैले “ग” वर्गको परिचय-पत्र बनाइ सके र सो अनुसारको सुविधाहरू पनि लिने गरेकी छु । तर गाउँका धेरैलाई परिचयपत्रको प्रकारका बारेमा थाहा छैन ।

मञ्जु : अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अपाङ्गताको अवस्थाको आधारमा राज्यले निम्न चार प्रकारका परिचयपत्र दिने व्यवस्था गरेको छः


“क” वर्गको परिचय-पत्र: पूर्ण अशक्त अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले “क” वर्गको परिचय-पत्र प्रदान गरिन्छ । यस अन्तर्गत अरुको सहारा लिएर पनि दैनिक जीवन यापन गर्न नसक्ने अवस्थाका व्यक्तिहरू, तीव्र वौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू, पूर्ण रूपमा कान नसुन्ने र दृष्टिविहीन व्यक्तिहरू तथा आफै हलचल गर्न नसक्ने व्यक्तिहरू पर्दछन् । “क”



वर्गको अपाङ्गता भएको व्यक्तिलाई रातो कार्ड उपलब्ध गराइन्छ। यस वर्गमा पर्ने अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि प्रति महिना एक हजार रुपैयाँ सामाजिक सुरक्षा बापतको भत्ता पाउने व्यवस्था रहेको छ।

“ख” वर्गको परिचय-पत्र: अति अशक्त अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई “ख” वर्गको परिचयपत्र प्रदान गरिन्छ। यस अन्तर्गत निरन्तर अरुको सहयोग लिएर मात्र दैनिक जीवन यापन गर्न, आवागमन गर्न, सञ्चार गर्न र लेखपढ गर्न सक्ने व्यक्तिहरू पर्दछन्। “ख” वर्गलाई निलो कार्ड वितरण गरिन्छ। यस वर्गमा पर्ने अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि प्रति महिना तीन सय रुपैयाँ सामाजिक सुरक्षा बापतको भत्ता पाउने व्यवस्था रहेको छ।

“ग” वर्गको परिचयपत्र: मध्यम अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई “ग” वर्गको परिचय-पत्र प्रदान गरिन्छ। यस अन्तर्गत कृत्रिम अङ्गहरूको प्रयोग वा सहायक सामग्रीको प्रयोग गरेर दैनिक जीवन यापन आफै गर्न सक्ने, स्वतन्त्र रूपमले हिँडडुल गर्न सक्ने, सुन्न सक्ने, देख्न सक्ने व्यक्तिहरू पर्दछन्। तीन फिट मुनिका पुड्का व्यक्तिहरू पनि मध्यम अपाङ्गता भएका व्यक्तिमा पर्दछन्। “ग” वर्गलाई पहेँलो कार्ड वितरण गरिन्छ। यस वर्गमा पर्ने अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि सामाजिक सुरक्षा बापतको भत्ता पाउने व्यवस्था छैन।

<p>द्रष्टव्य</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ यो परिचय-पत्र सुरक्षित राख्नु पर्नेछ। ☞ यो परिचय-पत्रमा केरमेट गर्ने र पान्ना च्याल्ने गर्नु हुँदैन। ☞ यो परिचय-पत्र कसैले पाएमा कुनै पनि महिला विकास कार्यालय वा जिल्ला प्रशासन कार्यालय वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा बुझाई दिनुहोला। 	<p> नेपाल सरकार महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालय सिंहदरवार, काठमाडौं</p> <p>अपाङ्गता भएका व्यक्तिको</p> <p>परिचय-पत्र</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

“घ” वर्गको परिचयपत्र: सामान्य अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई “घ” वर्गको परिचयपत्र प्रदान गरिन्छ। यस अन्तर्गत शारीरिक अङ्गहरूमा सामान्य खराबी भए पनि दैनिक जीवन सम्पादन गर्न कुनै कठिनाई नहुने व्यक्तिहरू पर्दछन्। “घ” वर्गलाई सेतो रङ्गको कार्ड वितरण गरिन्छ। यस वर्गमा पर्ने अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि सामाजिक सुरक्षा बापतको भत्ता पाउने व्यवस्था छैन।

द्रष्टव्य

- यो परिचयपत्र सुरक्षित राख्नु पर्नेछ।
- यो परिचयपत्रमा केरमेट गर्ने र पान्ना च्याल्ने गर्नु हुँदैन।
- यो परिचयपत्र कसैले पाएमा कुनै पनि महिला विकास कार्यालय वा जिल्ला प्रशासन कार्यालय वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा बुझाई दिनुहोला।



अपाङ्गता परिचय-पत्र प्राप्त गर्ने प्रक्रिया

अपाङ्गताको प्रमाणपत्र (परिचयपत्र) जिल्ला स्थित महिला तथा बालबालिका कार्यालयले प्रदान गर्दछ। तर यो पाउनका लागि निम्न प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्दछ:

- सर्वप्रथम जिल्ला अस्पतालमा जानुपर्दछ। जिल्ला अस्पतालले जाँच गरी अपाङ्गता हो कि होइन अथवा कुन वर्गको अपाङ्ग हो जाँच गर्दछ।
- अस्पतालको जाँचपछि आफ्नो गाउँपालिकामा जानु पर्दछ। गाउँपालिका ले उक्त व्यक्तिका बारेमा सिफारिस गर्दछ।
- अन्त्यमा गाउँपालिका को सिफारिस सहित ३ प्रति पासपोर्ट साइजको फोटो लिएर जिल्ला स्थित महिला तथा बालबालिका कार्यालयमा उपस्थित हुनुपर्दछ। बुझाएको सबै कागजातहरूको अध्ययन गरेपछि महिला तथा बालबालिका कार्यालयले सम्बन्धित व्यक्तिलाई अपाङ्गताको प्रमाणपत्र प्रदान गर्दछ।
- नाबालकका लागि परिचयपत्र बनाउँदा अभिभावकले माथिका सबै प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्दछ। तर पासपोर्ट साइजको फोटो बुझाउँदा अभिभावकको फोटो पनि हुनुपर्दछ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको विशेष अधिकार

विमला : अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि राज्यले केही विशेष सुविधाको व्यवस्था गरेको त बुझौं। के यसै गरी राज्यले उनीहरूका लागि विशेष अधिकारको पनि व्यवस्था पनि गरेको छ ?

सीता : अरु व्यक्तिले पाउने सबै मानव अधिकार अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले पनि पाउँछन्। यस बाहेक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि “अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अधिकार सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धी २०६०” ले केही विशेष अधिकारको व्यवस्था गरेको छ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अधिकार सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धी २००६

यस महासन्धिलाई नेपालले सन् २०१० को मई महिनाका ७ तारिखमा अनुमोदन गरेको हो। यस महासन्धिमा ५० वटा धारा छन्। ती मध्ये अझ महत्वपूर्ण केही धाराहरू र त्यसमा गरिएका व्यवस्थाहरू निम्न छन्:

धारा ६- अपाङ्गता भएका महिला

यस महासन्धीको धारा ६ अनुसार यस महासन्धिलाई अनुमोदन गरेका राष्ट्रहरूले अपाङ्गता भएका महिला तथा बालबालिकाहरू धेरै किसिमको भेदभावमा परेका कुरा स्वीकार गर्छन्। यस सम्बन्धमा ती राष्ट्रहरूले अपाङ्गता भएका महिला तथा बालबालिकाहरूले सबै मानव अधिकार तथा आधारभूत स्वतन्त्रताहरूको पूर्ण र समान उपभोग गरेको सुनिश्चित गर्न उपायहरू अवलम्बन गर्नेछन्।

धारा ९ - पहुँच

धारा ९ अनुसार यस महासन्धिलाई अनुमोदन गर्ने राष्ट्रहरूले अन्य व्यक्ति सरह समान आधारमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई शहरी र ग्रामीण दुवै क्षेत्रहरूमा भौतिक वातावरण, यातायात, सूचना तथा सञ्चार प्रविधि र प्रणालीहरू लगायत सर्वसाधारणलाई खुला भएको वा प्रदान गरिएका अन्य सुविधा तथा सेवाहरूमा पहुँच सुनिश्चित गर्न उपयुक्त उपायहरू अवलम्बन गर्नेछन्।



धारा १६ - शोषण, हिंसा र दुर्व्यवहारबाट स्वतन्त्रता:

धारा १६ अनुसार अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू घरभित्र र बाहिर दुवै ठाउँमा सबै प्रकारका शोषण, हिंसा तथा दुर्व्यवहारबाट संरक्षण गर्न यस महासन्धिलाई अनुमोदन गरेका राष्ट्रहरूले उपयुक्त प्रशासनिक, सामाजिक, शैक्षिक तथा अन्य सम्पूर्ण उपायहरू अवलम्बन गर्नेछन् ।

धारा २४ - शिक्षा :

धारा २४ अनुसार यस महासन्धिलाई अनुमोदन गरेका राष्ट्रहरूले बिना कुनै भेदभाव र समान अवसरको आधारमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको शिक्षा प्राप्त गर्ने अधिकारलाई स्वीकार गरी सबै तहमा समावेशी शिक्षा प्रणालीलाई सुनिश्चित गर्न उपायहरू अवलम्बन गर्नेछन् ।

गोमा : हामी जस्ता अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको हितका लागि “अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले अधिकार सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धी २००६” ले कति धेरै विशेष अधिकारहरूको व्यवस्था गरेको छ । हाम्रो देशले पनि यसलाई अनुमोदन गरेको हुनाले महासन्धिमा भनिएका सबै विशेष अधिकारहरू हामीले पाउनैपर्दछ । तर यसबारे हामी कसैलाई पनि थाहा भएन । अब म निर्धक्क भएर राज्यबाट आफ्नो अधिकार खोज्छु ।



विषयवस्तु १ : अधिकार तथा जिम्मेवारी

संवाद १.५ : नागरिकका जिम्मेवारीहरू

उद्देश्यहरू : यस सत्रको अन्त्यमा किशोरीहरू:

- सुशासनका लागि नागरिकका जिम्मेवारीहरू भन्न सक्नेछन् ।
- सुशासनका लागि आफ्नै निर्वाह गर्नु पर्ने जिम्मेवारीहरूलाई व्यवहार लागू गर्न सक्षम हुनेछन् ।

समय : ३ दिन

सामग्रीहरू : बोर्ड, चक, चित्र, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट

विधि : चित्र छलफल, खुला छलफल, प्रतिबद्धता चार्ट

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरूले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरू	समय/दिन												
चित्र छलफल, खुला छलफल, व्याख्या	१. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई कुनै ठाउँमा नागरिकहरूले आन्दोलन गर्दै गरेको, कतै बिजुली चोर्दै गरेको, कतै बाटो बन्द गर्दै गरेको, फोहोर जताततै फाल्दै गरेको र यी घटनाहरू हुँदा मासिहरूलाई परेका असरहरूलाई चित्रबाट देखाउनुहोस् । यस चित्रबारे सहभागीहरूको विचार बुझ्नुहोस् । २. सहभागीहरूलाई यस्ता घटनाहरू गाउँघरमा भएका छन् ? भनेर सोध्नुहोस् र सबैको विचार बुझ्नुहोस् । ३. यसपछि सहभागीहरूलाई नागरिकहरूले देशमा शान्ति स्थापना गर्न र सुशासन कायम राख्न कस्तो जिम्मेवारीहरू पूरा गर्नुपर्दछ भनेर समूह बनाएर छलफल गराउनुहोस् । छलफलबाट आएका निष्कर्षलाई सबै समूहले प्रस्तुत गर्नुहोस् । सहभागीहरूको प्रस्तुतिपछि एनिमेटरले सन्दर्भ सामग्रीका आधारमा नागरिकको जिम्मेवारीहरूलाई छलफल गराउँदै प्रष्ट पार्नुहोस् ।	पहिलो र दोस्रो दिन												
प्रवाह चित्र	४. नागरिकहरूले आफ्नो जिम्मेवारी पूरा नगर्दा कस्तो असर पर्न सक्छ त्यसलाई प्रवाह चित्रको माध्यमबाट विश्लेषण गर्न लगाउनुहोस् ।	तेस्रो दिन												
प्रतिबद्धता चार्ट	<p style="text-align: center;">प्रतिबद्धता चार्ट</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>प्रतिबद्धता</th> <th>समय</th> <th>जिम्मेवारी</th> <th>कसरी गर्ने ?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">पुनरावलोकन</p> <p>एनिमेटरले आफूलाई मनपर्ने कुनै विधिको प्रयोग गरी नागरिकहरूले निर्वाह गर्नु पर्ने जिम्मेवारीहरूको पुनरावलोकन गराउँदै यस सत्रको अन्त्य गर्नुहोस् ।</p>	प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?									
प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?											



नागरिकका जिम्मेवारीहरू

सुशासन भनेको के हो ?

सेवा प्रदान गर्ने सरकारी तथा गैरसरकारी समूह, संस्था, निकाय र कार्यालयले नागरिकहरूलाई सर्वेसर्वा ठानी विना भेदभाव, सबैले थाहा पाउन सक्नेगरी, न्यायोचित तरिका र जिम्मेवारीका साथ सेवा सुविधाहरू प्रदान गर्ने प्रक्रियालाई सुशासन भनिन्छ। उदाहरणका लागि हामी कुनै कार्यालयमा कुनै कामका लागि जाँदा उनीहरूले हाम्रा समस्याहरू राम्रोसँग सुनिदिने, काम गर्ने प्रक्रिया बुझाई दिने र प्रक्रिया पुगेपछि ढिलासुस्ती नगरी, विना भन्कट तुरुन्त काम गरिदिने।

सुशासनका लागि नागरिकको जिम्मेवारी

समुदायमा सुशासनको अवस्था ल्याउनु भनेको समुदायमा बसोबास गर्ने नागरिकहरूको विकास र उन्नति हुनु हो। तर समाजमा सुशासनको अवस्था सरकारी वा गैरसरकारी निकायको प्रयासले मात्र सम्भव हुँदैन। यसमा नागरिकहरूको पनि उत्तिकै जिम्मेवारी हुन्छ। सुशासन स्थापनाका लागि नागरिकहरूले निर्वाह गर्नु पर्ने जिम्मेवारीहरू निम्न छन्:

१) राजनैतिक जिम्मेवारी

- देशको राजनीतिक शासन व्यवस्थालाई राम्रो बनाउन नागरिकले सरकारको गतिविधिमा चारो राख्ने।
- १८ वर्ष उमेर पुगेका प्रत्येक नागरिकले मत दिएर इमान्दार, जनताको पीरमर्का बुझ्ने व्यक्तिलाई छनौट गर्ने।
- जनप्रतिनिधिहरूले हाम्रा लागि के के काम गरे भनेर निरन्तर अनुगमन, मूल्यांकन, दबाव र निगरानी गर्ने।

२) सामाजिक विकासप्रतिको जिम्मेवारी

- शिक्षा हासिल गर्न पाउनु नागरिकको मौलिक अधिकार भएकाले बालबालिकालाई विद्यालयमा पढाउनका लागि उत्प्रेरित हुने साथै आफ्नो समुदायमा विद्यालय स्थापनाका लागि पहल गर्ने।
- स्वास्थ्यका लागि सरसफाइ आवश्यक भएको हुनाले आफ्नो घर र वरिपरिको वातावरण सफा राख्ने। जथाभावी दिसापिसाब नगरी शौचालयको प्रयोग गर्ने।
- समुदायका कोही विरामी भएमा भारफुक भन्दा पनि स्वास्थ्य संस्थामा पठाउनका लागि पहल गर्ने। स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बिना कुनै पनि औषधिहरूको प्रयोग नगर्ने र अरुलाई पनि गर्न नदिने।
- यातायातका साधनहरूको सुरक्षामा सहयोग पुर्याउने। सार्वजनिक सडक र सवारी साधनमा अवरोध सृजना नगर्ने।
- विद्युत उत्पादन हुने क्षेत्र र प्रसारण लाइनहरूको संरक्षण र रेखदेखमा सहयोग पुर्याउने। विद्युत महशुल मासिक रूपमा तिर्ने, विद्युतको चोरी नगर्ने र चुहावट रोक्ने कार्यमा सहयोग पुर्याउने।
- वन जंगल, पानी, ढुङ्गा, बालुवा, जडीबुटी, वन्यजन्तु, खोला, नदी, खानी आदि जस्ता राष्ट्रका सम्पत्तिको संरक्षण गर्ने।

३) नागरिक अधिकार सम्बन्धी जिम्मेवारी

मानिस भएर इज्जत तथा आत्मसम्मानका साथ बाँच्नका लागि आवश्यक पर्ने सबै अधिकारहरू नागरिक अधिकार हुन्। यी अधिकारहरू राज्यले हरेक नागरिकलाई समान रूपमा प्रदान गरेको हुन्छ। राज्यद्वारा प्रदान गरेका



अधिकारहरु धेरै छन् । ती मध्ये केही महत्वपूर्ण अधिकारहरु र त्यसप्रति नागरिकले निर्वाह गर्नु पर्ने जिम्मेवारीहरु निम्न छन्:

नागरिकता

प्रत्येक व्यक्तिले आफू देशको नागरिक हो भनेर चिनाउनका लागि नागरिकताको प्रमाणपत्र लिनैपर्दछ । तर यसका लागि व्यक्तिको उमेर १६ वर्ष पूरा भएको हुनुपर्दछ । नागरिकता लिनका लागि आफ्नो गाउँपालिका वा नगरपालिकाको सिफारिस लिएर प्रमुख जिल्ला अधिकारीको कार्यालयमा जानुपर्दछ ।

जन्म दर्ता

बच्चा जन्मिएपछि हरेक बच्चाको जन्म दर्ता गर्नुपर्दछ । जन्म दर्ता गाउँपालिका वा नगरपालिकाको कार्यालयमा हुन्छ । जन्म दर्ता नगराउँदा बच्चालाई स्कूलमा भर्ना गर्न कठिन हुन्छ र नागरिकता लिन पनि गाह्रो हुन्छ । जन्म दर्ता बालबालिकाको पहिलो अधिकार हो ।

विवाह दर्ता

विवाह पछि श्रीमान् श्रीमती दुवै जना सम्बन्धित गाउँपालिका वा नगरपालिकामा गएर अनिवार्य रूपमा विवाह दर्ता गरी प्रमाणपत्र लिनुपर्दछ । विवाह दर्ता संरक्षकको मञ्जुरी भएका पुरुष र महिला दुवैको उमेर अठार वर्ष नाघेको हुनुपर्दछ र मञ्जुरी नभएको अवस्थामा भने दुवैको उमेर बीस वर्ष नाघेको हुनुपर्दछ ।

बसाइँ सराई

कुनै व्यक्ति वा परिवार एक गाउँपालिका वा नगरपालिकाबाट अर्को गाउँपालिका वा नगरपालिकामा बसाइँ सराई गर्दा सम्बन्धित गाउँपालिका वा नगरपालिकामा गएर बसाइँ सराई दर्ता गर्नुपर्दछ । बसाइँ सरी गएको ठाउँको स्थानीय निकायको कार्यालयमा ३५ दिन भित्र दर्ता गराई सक्नुपर्दछ ।

४) अन्य जिम्मेवारी

- समुदायमा कुनै पनि कामहरु दर्ता जातजाति, लिङ्ग, वर्ग, क्षेत्र, धर्मको आधारमा भेदभाव नगर्ने ।
- नेपाली समाजमा परम्परादेखि चलिआएको छुवाछुतलाई नेपालको कानूनले नै गैरकानुनी ठहर गरेको हुनाले यस्तो परम्परालाई उन्मूलन गर्ने प्रयास गर्ने ।
- कसैले कुनै मानिसलाई देशभित्र वा देशबाहिर लगेर बेच्नु हुँदैन । यस्तो कार्यलाई जीउ मास्ने बेच्ने कार्य भनिन्छ । यसो गरेमा सजायको भागीदार बन्नुपर्दछ ।
- कसैले कसैलाई उसको मञ्जुरी बिना कुनै काममा लगाउन वा गराउन हुँदैन । कसैले मञ्जुरी गरी काम गरेमा उसलाई ज्याला दिनुपर्दछ ।
- बहुविवाह, अनमेलविवाह र बालविवाह नगर्ने ।
- लोग्ने, सासु, ससुराले महिलालाई हेला नगर्ने तथा घरबाट निकाला नगर्ने ।
- विवाहमा दाइजो लिनुदिनु कानुनी रूपमा अपराध हो ।
- हस्ताक्षर वा औंठाको ल्याप्चेको भुङ्गा छाप बनाई प्रयोग नगर्ने ।
- कुनै पनि व्यक्तिले जस्तो सुकै ठूलो अपराध गरे तापनि उसलाई कानून हेर्ने अधिकारीलाई जिम्मा लगाउने । आफैले सजाय दिँदा र कटपिट गर्दा आफू सजायको भागीदार हुनुपर्दछ ।



विषयवस्तु १ - सुरक्षित आप्रवासन

संवाद २.१ : वैदेशिक रोजगारका लागि युवाहरूको आप्रवासन

संवाद २.२ : सुरक्षित आप्रवासन किन ?

संवाद २.३ : सुरक्षित आप्रवासन उपायहरू

उद्देश्यहरू : यस सत्रको अन्त्यमा किशोरीहरू

१. वैदेशिक रोजगारका लागि जाने युवाहरूलाई पर्न सक्ने खतरा र जोखिमहरूलाई भन्न सक्नेछन् ।
२. सुरक्षित आप्रवासनका उपायहरूलाई व्यवहारमा उतार्न सक्षम हुनेछन् ।
३. वैदेशिक रोजगारमा जानेहरूलाई उपचार सम्बन्धी राज्यको तर्फबाट गरिएका व्यवस्थाहरू भन्न सक्नेछन् ।



विषयवस्तु १ - सुरक्षित आप्रवासन

संवाद १.१ : वैदेशिक रोजगारका लागि युवाहरुको आप्रवासन

उद्देश्यहरु : यस संवादको अन्त्यमा किशोरीहरु

१. आप्रवासनको अर्थ भन्न सक्नेछन् ।
२. वैदेशिक रोजगारका लागि युवाहरुको आप्रवासनका कारणहरु पहिचान गर्न सक्नेछन् ।

समय : २ दिन

सामग्रीहरु : बोर्ड, चक, मार्कर, साइन पेन, पोष्टर, न्यूजप्रिन्ट, कथा

विधि : चित्र छलफल, खुला छलफल, व्याख्या, अनुभव साटासाट, समूह छलफल, प्रस्तुतिकरण, प्रतिबद्धता चार्ट, प्रश्न उत्तर

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरुले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरु	समय/दिन
चित्र छलफल	१. एनिमेटरले सहभागीहरुलाई कृष्णकुमारीको कथा सुनाउनुहोस् र कथाका मुख्य पात्र कृष्णकुमारी रोजगारीका लागि कहाँ गएकी थिइन् र त्यहाँ उनी कस्ता समस्यामा परिन् भन्ने कुरा सोध्नुहोस् । छलफलपछि सहभागीहरुलाई आजको संवादको विषय वैदेशिक रोजगारका लागि युवाहरुको आप्रवासन भएको बताउनुहोस् ।	पहिलो दिन
खुला छलफल, व्याख्या	२. एनिमेटरले सहभागीहरुलाई आप्रवासन भनेको के हो, सोध्नुहोस् । सहभागीहरुले भनेका कुरा बोर्डमा टिप्पै जानुहोस् । अन्त्यमा सहभागीहरुले भनेका कुरामा थप्दै आप्रवासनको अर्थ प्रष्ट पार्नुहोस् ।	
अनुभव साटासाट	३. एनिमेटरले सहभागीहरुलाई उनीहरुको परिवार र गाउँबाट युवा युवतीहरु वैदेशिक रोजगारमा जाने गरेका छन् कि छैनन्, जानेहरुबारे उनीहरुलाई के के थाहा छ, सोध्नुहोस् । सहभागीहरुको कुरा सुनेपछि वैदेशिक रोजगारमा जाने युवाहरुको संख्या दिनहुँ बढी रहेको कुरा बताउनुहोस् । नेपाल सरकारले जारी गरेको तथ्यांक अनुसार प्रत्येक दिन कम्तिमा एक हजार युवा वैदेशिक रोजगारका लागि जाने गर्छन् भन्नुहोस् ।	
समूह छलफल, प्रस्तुतिकरण	४. एनिमेटरले सहभागीहरुलाई समूहमा विभाजन गरी सबै समूहलाई निम्न प्रश्न माथि समूहमा छलफल गरी छलफलबाट आएका कुराहरुलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । प्रश्न १: रोजगारीका लागि युवाहरु विदेशनै किन जाने गर्छन् ? प्रश्न २: रोजगारीका लागि युवाहरु विदेश जाँदा के कस्ता फाइदा र बेफाइदाहरु हुन्छन् ?	



	<p style="text-align: center;">युवाहरु रोजगारीका लागि विदेशनै जाने कारणहरु</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ देशमा रोजगारीको अवसर प्राप्त नभएर, ➤ अरु विदेश जानेले गरेको आर्थिक उन्नति देखेर, ➤ सामाजिक इज्जत कमाउने आशामा, ➤ कम मेहेनतमा बढी आमदानी हुन्छ भन्ने सोचाईले, ➤ विदेशको जीवन सुखमय हुन्छ भनेर, ➤ नयाँ ज्ञान, सीप सिकेर आफ्नो देशमा ल्याउन, ➤ आफ्ना परिवार र सन्ततिलाई सुख दिन आदि । <p style="text-align: center;">प्रतिबद्धता</p> <p>एनिमेटरले सहभागीहरुलाई प्रतिबद्धता चार्ट बनाउन सहयोग गर्नुहोस् ।</p> <p style="text-align: center;">प्रतिबद्धता चार्ट</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">प्रतिबद्धता</th> <th style="width: 25%;">समय</th> <th style="width: 25%;">जिम्मेवारी</th> <th style="width: 25%;">कसरी गर्ने ?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">पुनरावलोकन</p> <p>एनिमेटरले कुनै रोचक विधि अपनाई यस संवादको पुनरावलोकन गराउनुहोस् । अन्त्यमा यस संवादका मुख्य मुख्य बुँदाहरुलाई पुनः एकपटक स्पष्ट पादैँ संवादको अन्त्य गर्नुहोस् ।</p>	प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?																					दोस्रो दिन
प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?																							
प्रतिबद्धता चार्ट																										
प्रश्न उत्तर																										



बसाई सराई/ आप्रवासन

६ महिनाभन्दा बढी अवधिका लागि नेपालभित्र एक गाउँ विकास समिति वा नगरपालिकाबाट अर्को गाउँ विकास समिति वा नगरपालिका क्षेत्रमा वा विदेशमा बसाई सरी जाने वा विदेशबाट बसाई सरी आउने कार्यलाई बसाई सराई/आप्रवासन भनिन्छ। बसाई सराईलाई सुरक्षित बनाउनका लागि सम्बन्धित कानुनी ज्ञान हुनुका साथै कानुनी प्रक्रिया अपनाउनु पर्दछ।

कामका लागि गरिएका स्थानागमन दुई प्रकारका छन्

१. देश भित्रै एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा रोजगारीका लागि गरिने आप्रवासन,
२. एक देशबाट अर्को देशमा रोजगारीका लागि गरिने स्थानागमन।

वैदेशिक रोजगारी

आजभोलि वैदेशिक रोजगारी भन्ने शब्द हाम्रा लागि नौलो हुन छाडेको छ। वैदेशिक रोजगारीको शाब्दिक अर्थ विदेशमा गई रोजगारी गर्नु हो। उहिले उहिले नेपालीहरू भारतका विभिन्न प्रान्त र वर्मा (म्यानमार) सम्म रोजगारीका लागि जाने गर्दथे, जसलाई मुगलान जानु भनिन्थ्यो। त्यसैगरी भारतीय ब्रिटिश सेना र भारतीय फौजमा भर्ती हुन जानुलाई लाहुर जानु भनिन्थ्यो। आज पनि विदेश गएर काम गर्ने नेपालीहरूलाई लाहुरे भन्ने गरिन्छ। विश्वयुद्धका समयमा अंग्रेज सरकारले हाल पाकिस्तानमा पर्ने लाहोरमा सैनिक भर्ती क्याम्प खडा गरेकाले त्यहाँ भर्ना हुने सैनिकहरूलाई लाहुरे भन्न थालिएको हो, पछि गएर विदेशी फौजमा जाने जति सबैले लाहुरे नाम नै पाउने गरेको पाइन्छ।

मुगलान र लाहुरको ठाउँ वर्तमान समयमा अरब, मलेशिया, इजरायल लगायतका देशहरूले समेत लिन थालेका छन्। नेपाल सरकारले १०८ देशमा रोजगारीका लागि नेपाली कामदार जान पाउने गरी ताकेको छ। यातायात र सञ्चार क्षेत्रमा भएको विकासले गर्दा अब नेपालीहरू रोजगारीका लागि संसारका धेरै देशमा जान सक्ने भएका छन्। आफ्नो देशमा भन्दा विदेशमा काम गर्दा बढी आमदानी हुने भएपछि मानिसहरू वैदेशिक रोजगारीतर्फ आकर्षित भएका हुन्।

अहिले नेपाली युवायुवती दिनको एक हजार भन्दा बढी संख्यामा वैदेशिक रोजगारीका लागि विदेशिने गरेका विभिन्न तथ्याङ्कले देखाएको छ।

युवाहरू रोजगारीका लागि विदेशनै जाने कारणहरू

- देशमा रोजगारीको अवसर प्राप्त नभएर,
- अरु विदेश जानेले गरेको आर्थिक उन्नति देखेर,
- सामाजिक इज्जत कमाउने आशामा,
- कम मेहेनतमा बढी आमदानी हुन्छ भन्ने सोचाईले,
- विदेशको जीवन सुखमय हुन्छ भनेर,
- नयाँ ज्ञान, सीप सिकेर आफ्नो देशमा ल्याउन,
- आफ्ना परिवार र सन्ततिलाई सुख दिन आदि।



कृष्णकुमारीको कथा

कृष्णकुमारी २४ वर्षिया महिला हुन् । छरछिमेकका केही साथीहरु विदेश गएको देखेर उनले पनि आफ्नो घर परिवारसँग सल्लाह गरेर कतारमा काम गर्न जाने निधो गरिन् । विदेशमा मानिस पठाउन दलालको काम गर्दै आएका रामबहादुरले उनलाई यस काममा सघाउने बाचा गरे । बाचा अनुसार रामबहादुरले उनलाई एउटा कम्पनीमार्फत त्यहाँ लगेर काम दिलाउने आश्वासन दिए । उनले कतार जानका लागि कृष्णकुमारीले एक लाख रुपैयाँ तिर्नु पर्ने बताए । विदेश जाने अठोट गरिसकेकी कृष्णकुमारीले यसका लागि आफ्नो एक टुक्रा घडेरी पनि बेचिन् । त्यतिले नपुगेर उनले सबै पेवापात बेचिन् र नपुगेको पैसा ऋण खोजी एक लाख रुपैयाँ रामबहादुरलाई बुझाइन् । रामबहादुरले उनको पासपोर्ट, भिसा जस्ता कागजातको व्यवस्था गरे । कृष्णकुमारी अरु केही साथीहरूसँग कतार पुगिन् । त्यहाँ उनी लगायत उनका सबै साथीहरुको पासपोर्ट एयरपोर्टमै के के गर्नुपर्छ भनेर कम्पनीकै मानिस हुँ भन्ने एकजनाले लियो । त्यसपछि उनीहरु सबैलाई लगेर एउटा होटलमा राखियो । भोलिपल्ट उनलाई एउटा घरमा लगियो र उनले त्यही घरमा काम गर्नु पर्ने कुरा बताइयो । तयो कम्पनीको हुँ भन्ने मान्छेले उनलाई उनको पासपोर्ट पनि दिएन, घर फिर्ता हुने टिकट पनि आफैसँग लिएर गयो ।

उनले काम गर्ने घर मालिकले कृष्णकुमारीलाई उनले भनेको नमानेमा पुलिसलाई बोलाएर बुझाइदिने र पुलिसले उनलाई तुरुन्त घर फर्काइ दिने छुन् भन्ने धम्की बारम्बार दिने गर्थे । घरबारी बेचेर आएको कारण त्यति भए पनि पैसा नकमाई कसरी घर फर्कने भनेर कृष्णकुमारीलाई साह्रै चिन्ता थियो । त्यसैले उनी त्यो घरमा राम्ररी नै काम गर्न बाध्य भइन् । बिहान ४ बजे देखि राती १२-१ बजेसम्म उनले काम गर्नु पर्दथ्यो । राम्ररी खान पनि दिइदैनथ्यो । उनले केही बिगारिन् भने उनलाई बेस्कन कुट्ने गरिन्थ्यो । ६ महिना जति यसरी काम गरेपछि कृष्णकुमारी साह्रै विरामी परिन् । उनी उठ्न, बस्न नसक्ने र केही काम गर्न नसक्ने भइन् । घर मालिकलाई उनीदेखि साह्रै रिस उठेछ र कृष्णकुमारीलाई गाडीमा राखेर छ घण्टाको टाढा निर्जन स्थानको बाटोमा छोडिदियो । असहाय कृष्णकुमारीले केही सोच्न सकिनन् । उठेर बल्ल-बल्ल हिँडिन् । बेहोस नहुन्जेलसम्म उनी हिँडिरहिन् । अन्त्यमा उनी बेहोस भएर लडिन् । होस आउँदा उनले आफूलाई प्रहरी चौकीमा पाइन् । प्रहरीले उनीसँग घर मालिकको, उनलाई ल्याउने कम्पनीको नाम सोध्यो, तर उनलाई यसबारेमा केही पनि थाहा थिएन । उनले आफूमाथि अत्याचार गर्नेहरुको नाम ठेगाना भन्न नसक्दा न्याय पाउन सकिनन् ।



विषयवस्तु २ - सुरक्षित आप्रवासन

संवाद २.२ : सुरक्षित आप्रवासन किन ?

उद्देश्यहरु : यस संवादको अन्त्यमा किशोरीहरु:

- वैदेशिक रोजगारमा जानेहरुलाई पर्न सक्ने खतरा र जोखिमहरुलाई भन्न सक्नेछन् ।
- सुरक्षित आप्रवासनका लागि कानुनी प्रक्रिया पुऱ्याएर जानुपर्दछ, भन्ने कुराको महत्व बुझ्नेछन् ।

समय : १ दिन

सामग्रीहरु : बोर्ड, चक, मार्कर, साइन पेन, न्यूजप्रिन्ट, कथा

विधि : नाटक प्रदर्शन, खुला छलफल, व्याख्या, घटना स्मरण, प्रतिबद्धता चार्ट, चिठ्ठा टिप्पे

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरुले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरु	समय/दिन
नाटक प्रदर्शन, खुला छलफल, व्याख्या	<p>१. एनिमेटरले सहभागीहरुलाई आजको संवादको विषय “सुरक्षित आप्रवासन किन ?” हो भन्ने बताउनुहोस् र यो कुरा बुझ्न सर्वप्रथम कृष्णकुमारीको कथालाई नाटकबाट प्रस्तुत गरी त्यसमा छलफल गर्ने बताउनुहोस् । यसपछि सहभागीहरुलाई दुई समूहमा विभाजन गरी कृष्णकुमारीको कथालाई नाटकबाट देखाउन भन्नुहोस् । नाटकको प्रस्तुतिपछि सहभागीहरुलाई कृष्णकुमारीले वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा अपनाएको प्रक्रिया र उसले भोगेको समस्याहरुलाई आ-आफ्नो समूहमा छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।</p> <p>२. एनिमेटरले सहभागीहरुलाई गैरकानुनी तरिकाबाट विदेश गएको हुनाले कृष्णकुमारीले निम्नप्रकारका दुःख भोग्नु पर्‍यो भन्ने कुरा बताइदिनुहोस्:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ दलालको प्रलोभनले गर्दा ठगीमा पर्नु । ➤ जग्गा/जमीन, पैसा सकिनुका साथै ऋण लाग्नु । ➤ परिवार बिचल्लीमा पर्नु । ➤ विदेशमा श्रम शोषण हुनु । ➤ अधिकार प्रति सचेत नहुनु । ➤ पासपोर्ट, सम्झौतापत्र, काम गर्ने कम्पनी आदिका बारेमा कागजपत्र नहुनु ➤ राज्य विहितताको अवस्था उत्पन्न हुनु, जसले गर्दा अपराधीलाई कारबाही गर्ने कुनै प्रमाण नै नहुनु । ➤ कुनै पनि अभिलेख नभएको हुनाले पीडितले नेपाल सरकारबाट कुनै पनि किसिमको सहयोग नपाउनु । ➤ अत्यधिक तनावले गर्दा मानसिक सन्तुलन गुमाउनु । <p>त्यसैले वैदेशिक रोजगारमा जाँदा कानुनी प्रक्रिया पुऱ्याएर जानुपर्दछ ।</p>	पहिलो दिन

<p>घटना स्मरण, छलफल</p>	<p>३. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई गैर कानुनी तरिकाबाट वैदेशिक रोजगारमा जानेहरूको घटना उनीहरूको आफ्नो परिवारमा र गाउँघरमा भएको, देखेको वा सुनेका छन् भने सुनाउन भन्नुहोस् र उनीहरूले सुनाएका घटनामा छलफल गराउनुहोस् ।</p> <p>४. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई वैदेशिक रोजगारमा जाँदा सम्भावित खतरा र जोखिमहरू के के हुन सक्छन्, खुला छलफल गराउनुहोस् । उनीहरूले भनेका कुराहरू बोर्डमा टिप्नुहोस् । पछि आफूले सन्दर्भ सामग्रीको सहयोग लिई प्रष्ट पारिदिनुहोस् र सम्भावित खतरा वा जोखिमबाट जोगिन गैर कानुनी तरिकाबाट विदेश जानु हुँदैन भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।</p>	<p>पहिलो दिन</p>
<p>खुला छलफल, व्याख्या</p>	<p>५. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई कानुनी प्रक्रिया पुऱ्याएर वैदेशिक रोजगारमा जाँदा महिलाहरूलाई हुने फाइदाबारे के थाहा छ, बुझ्नुहोस् । यसपछि कानुनी प्रक्रियाबाट वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा महिलाहरूलाई हुने फाइदाहरूका बारेमा निम्नलिखित कुराहरू बताइदिनुहोस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ अभिमुखीकरण तालिममा लागेको पैसा फिर्ता । ➤ कम्तिमा पाँच लाख रुपैयाँ बराबरको बीमा सुविधा । ➤ पीडितलाई सरकारका तर्फबाट निःशुल्क कानुनी सहायता । ➤ मृत्यु वा अङ्गभङ्ग भए एक लाख रुपैयाँ सम्मको सहायता । ➤ छोरा-छोरीका लागि शिक्षा, स्वास्थ्य तथा शिशु स्याहार केन्द्रको व्यवस्था । ➤ विदेशमा महिला श्रम सहचरीको व्यवस्था । ➤ सुरक्षा गृहको व्यवस्था । 	
<p>खुला छलफल, व्याख्या</p> <p>चिह्न टिप्ने</p>	<p>पुनरावलोकन</p> <p>एनिमेटरले यस संवादमा छलफल भएका कुराहरूको पुनरावलोकन गराउन केही प्रश्नहरूलाई सानो सानो कागजका टुकामा लेखी पढ्याएर एउटा भाँडोमा राख्नुहोस् र सहभागीहरूलाई एउटा एउटा चिह्न टिप्न लगाउनुहोस् । आफ्नो हातमा परेको प्रश्नको उत्तर सहभागीहरूले दिनु पर्नेछ । अन्त्यमा एनिमेटरले यस संवादका महत्वपूर्ण बुँदाहरूलाई प्रष्ट पादै संवादको संक्षेपीकरण गरी अन्त्य गर्नुहोस् ।</p>	



वैदेशिक रोजगारमा जाँदा सम्भावित खतरा तथा जोखिमहरू

विदेशमा कामका लागि जाने र धेरै पैसा कमाउने आकर्षणले गर्दा धेरै युवा युवती दलालको फन्दामा परेर गैरकानुनी तरिकाबाट विदेशमा गएर जोखिममा परेका घटना दिनदिनै प्रकाशमा आइरहेका छन् । यस्तो जोखिममा पर्नेहरूमा धेरैजसो किशोर/किशोरीहरू र महिलाहरू नै हुन्छन् ।

कानुनी प्रक्रिया नपुऱ्याएर विदेश जाँदा रोजगारमा जानु अगाडि पर्याप्त सूचना/जानकारी नलिएर विदेश जाँदा अथवा आफू सतर्क नहुँदा निम्न खतरा र जोखिममा पर्ने सम्भावना हुन्छ :

बेचिन सक्ने : वैदेशिक रोजगारको क्रममा थुप्रै मानिसको सोभोपन र सूचनाको पर्याप्त जानकारीको अभावको फाइदा उठाउँदै दलालहरू मार्फत वा देखावटी वैदेशिक रोजगार संघ आदिको माध्यमबाट विदेश जाँदा बेचबिखनमा पर्ने सम्भावना हुन्छ ।

ठगिने वा लुटिने : मानिसहरू एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने क्रममा वा जानु अघि वा विदेशमा काम गरेर आर्जन गरेको धनमाल आफू साथ ल्याउँदा चोरी हुने, ठगीमा पर्ने थुप्रै घटनाहरू हुने गरेका छन् ।

अलपत्र पर्ने : नक्कली म्यानपावर कम्पनी, व्यक्तिगत रूपमा वा सम्पर्कका आधारमा चिनेका व्यक्तिहरूको माध्यमबाट कामका लागि भनेर विदेशमा जाँदा अलपत्र पर्ने र भने अनुसारको काम नपाएर समस्यामा परेका घटनाहरू पनि त्यत्तिकै सार्वजनिक भएका छन् । यस्तो माध्यमबाट जाने व्यक्ति कुनै पनि समयमा गलत मानिसहरूको हातमा पर्ने र शोषित हुने जोखिम रहन्छ । बाटामा पर्ने कुनै पनि एयरपोर्टमा सोधपुछ गर्दा सहज तरिकाले उत्तर दिन नसकी सम्बन्धीत व्यक्तिप्रति शंका लागेमा त्यहीँबाट नेपाल फर्काउने वा त्यहाँको म्भतभलतपथल ऋकउ मा थुनामा परेका धेरै घटनाहरू सुनिन्छ । खराब मौसमको शिकार हुने वा विरामी पर्ने : जुन देशमा जाने हो त्यस देशको भूगोल, मौसम वा हावापानीबारे यथेष्ट जानकारी नलिइकन जाने गर्नाले पनि मानिसहरू अत्यधिक गर्मी वा अत्यधिक जाडोको शिकार भई विरामी पनि हुने गरेका छन् । यस्तो आपतकालीन अवस्थामा आफ्नो हैसियतले नभ्याउने लुगा कपडा किन्ने बाध्यता हुन्छ र खर्च धेरै हुन्छ ।

बेखर्ची हुने : विदेश जानु अगाडि त्यहाँको मुद्राका बारेमा थाहा नहुँदा वा आफ्नो साथमा एक पैसा नहुँदा बेखर्ची भई आफू जुन ठाउँमा पुग्नु पर्ने हो, त्यस ठाउँमा पुग्न नसक्ने हुन सक्छ । त्यस्तै सम्बन्धित देशको एयरपोर्टमा मानिसहरू लिन आउँछन् भनी एक पैसा पनि नलिई जाँदा केही गरी मानिसहरू नआएमा वा नभेटिएमा बेखर्ची भई समस्या पर्न सक्छ । यसैगरी आफूले कमाएको सम्पत्तिको राम्रोसँग लेखाजोखा नगरी जथाभावी खर्च गर्नाले पनि आफू बेखर्ची भई असहाय बन्नु पर्ने अवस्था आउन सकिन्छ ।

बिना राहदानी बिचल्लीमा पर्ने : आफ्नो राहदानी र अन्य आवश्यक कागजपत्रहरू हराउने वा दलाल वा ठेकेदारले राखिदिने वा सुरक्षित गरेर राखिदिन्छु भन्ने नाममा त्यही ठाउँमा बँधुवा मजदुर बनाएर राख्ने, ब्याकमेल गरेर त्यसैको आधारमा श्रमिक माथि जस्तोसुकै अन्याय पनि गर्ने, अवैध तरिकाले बसेकाले प्रहरीको पञ्जामा परिन्छ कि भन्ने डर र त्रासयुक्त वातावरणमा बस्नु परेका घटनाहरू धेरै भएका छन् ।



जेल पर्ने, मुद्दा लाग्न सक्ने : गैर कानुनी तरिकाबाट विदेश जाँदा, सम्बन्धित देशको नियम कानून उल्लंघन गर्दा, निषेध गरिएका वस्तुहरू लैजाँदा जेल पर्ने वा मुद्दा मामिलामा पर्न सक्ने सम्भावना हुन्छ। उदाहरणका लागि नेपाल जस्तै सम्भेर अचार खानका लागि भाँड लिएर कतार पुगेका बागलुङका लोकवहादुर जीसीलाई डिसेम्बर २६, २०१२ का दिन त्यहाँको प्रहरीले प्रतिबन्धित सामान ल्याएको भनी पक्राउ गरेर मुद्दा चलायो। त्यहाँको अदालतले उनलाई तीन वर्ष जेल र दुई लाख पाँच हजार रियल जरिवाना तोक्यो। नेपाली दूतावासले भाँडलाई अचारका रुपमा प्रयोग गरिने परम्पराका बारेमा उल्लेख गर्दै सजाय मिनाहाका लागि आग्रह गरे पनि उनको सजाय पूरै माफी भने भएन। कतारी सरकारले उनको सजायलाई दुई वर्ष र जरिवानालाई १ लाख रियलमा झारिदियो।

बाँधा श्रमिक हुने : बाँधा श्रमिक भन्नाले मालिकको मर्जी बिना केही पनि गर्न नपाइने, सम्पूर्ण रुपमा जसको श्रमको अधिकार मालिक हुने र कामदारको मौलिक अधिकारको हनन् हुने अवस्था वा एक प्रकारको दासता हो। नेपालबाट वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा राम्रोसँग नबुझी करार पत्रमा राम्ररी ध्यान नदिएँ नक्कली म्यानपावर एजेन्सीका चँगुलमा परेर वा व्यक्तिगत रुपमा जोखिम उठाएर जाँदा प्रायः जस्तो समस्यामा पर्न सक्ने खतरा रहन्छ।

काम गरेको ठाउँबाट तलब सुविधा नपाउने : जुन ठाउँमा काम गर्न गएको हो, त्यो ठाउँमा महिनौँसम्म पनि काम गरेको तलब नदिने, अतिरिक्त कार्यमा लगाउने तर त्यसको पनि पैसा नदिने घटनाहरू पनि बारम्बार भइरहन्छन्। परिवारसँग भेटघाट गर्न नपाउने : काम गर्दा कति पटक परिवारसँग भेटघाट गर्न स्वदेश आउन पाउने भन्ने कुरा सामान्यतया करार पत्रमा उल्लेख गरिएको हुन्छ। सोही अनुसारको सुविधा नदिने अनेक बहाना बनाउने समस्याहरू पनि देखा पर्ने गर्दछ।

करार पत्रमा उल्लेखित सेवा शर्तको पालना नहुने वा त्यस अनुसारको काम सुविधा नपाउने : सामान्यतया करार पत्रमा विदेश जाने कामदारले कस्तो काम गर्नु पर्ने हो, कामको प्रवृत्ति, काम गर्ने घण्टा, साप्ताहिक बिदा, बिरामी वा दुर्घटना पर्दा बीमाको व्यवस्था, अतिरिक्त कार्यघण्टा आदिका बारेमा उल्लेख गरेको हुन्छ। तर धेरै जसो कामदारहरूलाई सामान्य लेबरको पदमा पठाउँदा जस्तोसुकै काम वा कठिन, फोहर, खतरायुक्त काममा लगाउने र करार पत्रमा उल्लेखित सुविधाहरू प्रदान नगरेकोले कतिपय मानिसहरू तोकिएको समयभन्दा अगाडि नै आफ्नो देश फिर्ता हुनु पर्ने बाध्यताहरू पनि देखिएको छ।

कानुनी प्रक्रियाबाट वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा महिलाहरूलाई हुने फाइदाहरू

- अभिमुखीकरण तालिममा लागेको पैसा फिर्ता।
- कम्तिमा ५ लाख रुपैयाँ बराबरको बीमा सुविधा।
- पीडितलाई सरकारको तर्फबाट निःशुल्क कानुनी सहायता।
- मृत्यु वा अङ्गभङ्ग भए १ लाख रुपैयाँसम्मको सहायता।
- छोरा-छोरीका लागि शिक्षा, स्वास्थ्य तथा शिशु स्याहार केन्द्रको व्यवस्था।
- विदेशमा महिला श्रम सहचरीको व्यवस्था।
- सुरक्षा गृहको व्यवस्था।



विषयवस्तु २ - सुरक्षित आप्रवासन

संवाद २.३ : सुरक्षित आप्रवासनका उपायहरू

उद्देश्यहरू : यस संवादको अन्त्यमा किशोरीहरू

- वैदेशिक रोजगारमा गएर व्यक्तिहरूको अनुभवबाट सुरक्षित आप्रवासनका उपायहरू सिक्नेछन् ।
- वैदेशिक रोजगारमा जानेहरूलाई उपचार सम्बन्धी राज्यको तर्फबाट गरिएका व्यवस्थाहरू भन्न सक्नेछन् ।

समय : १ दिन

सामग्रीहरू : बोर्ड, चक, मार्कर, साइज पेन, न्यूजप्रिन्ट, कथा

विधि: स्रोत व्यक्तिको अनुभव सुन्ने, स्रोत व्यक्तिलाई प्रश्न सोधेर स्पष्ट हुने, एनिमेटरको सल्लाह सुभावाव, खुला छलफल, व्याख्या, प्रतिबद्धता चार्ट

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरूले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरू	समय/दिन
स्रोत व्यक्तिको अनुभव सुन्ने, स्रोत व्यक्तिलाई प्रश्न सोधेर प्रष्ट हुने	<p>१. एनिमेटरले वैदेशिक रोजगारमा गएर फर्केका कुनै एक जना महिला र एक जना पुरुषलाई बोलाएर उनीहरूले विदेश यात्राका क्रममा हासिल गरेका अनुभव सहभागीहरूलाई सुनाउन अनुरोध गर्नुहोस् ।</p> <p>उनीहरूको अनुभव सुनिसकेपछि सहभागीहरूलाई प्रश्नहरू सोध्न भन्नुहोस् । वैदेशिक रोजगारका लागि जाँदा आफू बढी सुरक्षित हुन कुन कुन कुराहरूमा विचार पुर्याउनुपर्दछ भन्ने खालका प्रश्न पनि सोध्न सहभागीहरूलाई सल्लाह दिनुहोस् ।</p> <p>२. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई वैदेशिक रोजगारलाई सुरक्षित बनाउन निम्न सल्लाह दिनुहोस्</p>	पहिलो दिन
एनिमेटरको सल्लाह सुभावाव	<p>“एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा रोजगारीका लागि स्थानागमन गर्दा जो कोहीले त्यहाँको सामाजिक, भाषिक, कानुनी, राजनैतिक र भौगोलिक साथै धार्मिक अवस्थाका बारेमा अध्ययन गर्नुपर्दछ । जसले गर्दा त्यहाँ गएर काम गर्न सजिलो हुन्छ र समस्या परेको खण्डमा समाधानका लागि पहल गर्न सकिन्छ । वैदेशिक रोजगारमा जाने महिलाले त्यस बारेमा जानेर, सिकेर र बुझेर मात्र यस क्षेत्रमा पाइला चाल्नुपर्दछ । विदेशमा काम गर्न जाने भन्दैमा केवल प्रलोभनको भरमा घर छोडियो भने, ठगिने, जीउ-ज्यान जोखिममा पर्ने, अलपत्र पर्ने, मानव ओसार पसारको चपेटामा परिने, सेवा-सुविधा नपाउने र शोषणको मारमा पर्ने जस्ता अनेकौं समस्यामा पर्न सकिन्छ ।”</p>	
खुला छलफल, व्याख्या	<p>३. एनिमेटरले सन्दर्भ सामग्रीको सहयोग लिई वैदेशिक रोजगारमा जानेले सुरक्षित आप्रवासनका लागि अपनाउनु पर्ने उपायहरूका बारेमा छलफल गराउँदै प्रष्ट पार्नुहोस् ।</p>	



<p>खुला छलफल, व्याख्या</p> <p>प्रतिबद्धता चार्ट</p>	<p>४. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई वैदेशिक रोजगारमा जाने व्यक्तिहरूलाई समस्या परेमा उपचारका लागि के गर्नुपर्दछ भन्ने बारेमा कति ज्ञान रहेछ, छलफलबाट जान्ने प्रयास गर्नुहोस् । यसपछि सन्दर्भ सामग्रीको सहयोग लिई उपचारका लागि राज्यद्वारा गरिएको व्यवस्थालाई प्रष्ट पार्नुहोस् ।</p> <p style="text-align: center;">प्रतिबद्धता</p> <p>एनिमेटरले सहभागीहरूलाई प्रतिबद्धता चार्ट बनाउन सहयोग गर्नुहोस् ।</p> <table border="1" data-bbox="368 533 1252 913"> <thead> <tr> <th>प्रतिबद्धता</th> <th>समय</th> <th>जिम्मेवारी</th> <th>कसरी गर्ने ?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p>पुनरावलोकन</p> <p>एनिमेटरले कुनै रोचक विधिको प्रयोग गरी पुनरावलोकन गराउनुहोस् । साथै एनिमेटरले यस सत्रका महत्वपूर्ण बुँदाहरूलाई प्रष्ट पार्दै यस सत्रको संक्षेपीकरण गरी अन्त्य गर्नुहोस् ।</p>	प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?																					
प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?																							

(नोट: संवादमा सुरक्षित आप्रवासन सम्बन्धि समुदायलाई जानकारी दिनका लागि बनाएका प्रतिबद्धताहरूको कार्यान्वयनको लागि आवश्यक तयारी गरी जनचेतनामुलक अभियानहरू (जस्तो : वैदेशिक रोजगारमा भएका व्यक्तिहरूसँगको अनुभव साटासाट, सडक नाटक, गीत, बक्तित्वकला, कविता, घरदैलो आदि) सञ्चालन गर्नुहोला । यसका लागि आवश्यक परेमा क्षमता अभिवृद्धि तथा अनुगमन सहजकर्ता तथा अन्य व्यक्तिहरूको सहयोग लिनुहोला । यस प्रकारको अभियानका तयारी तथा कार्यान्वयन २ दिन भित्र गर्नुहोला ।)



सुरक्षित आप्रवासनका उपायहरू

समस्या हरेक ठाउँमा हुन्छन् । ती समस्यासँग जुध्ने उपाय र कठिनाईलाई समाधान गर्ने तरिका उपयोग गर्न सकिएमा मात्र कुनै पनि विषयमा सफलता हासिल गर्न सकिन्छ, त्यसैले निम्नलिखित कागजातहरू बनाएर मात्र महिलाहरू वैदेशिक रोजगारीमा जानुपर्दछ :

१. नागरिकता

देश भित्र वा देश बाहिर जहाँ कही रोजगारीका लागि जाँदा मानिसलाई नागरिकताको प्रमाणपत्र चाहिन्छ । यो मानिस कुन देशको नागरिक हो भन्ने कुराको पहिचान गर्ने माध्यम हो । त्यसैले नागरिकताको प्रमाणपत्र महत्वपूर्ण हुन्छ । प्रत्येक नेपाली नागरिकलाई नागरिकता पाउने अधिकार हुन्छ । वैदेशिक रोजगारीका लागि नागरिकता पहिलो प्रमाण हो । नागरिकता बिना पासपोर्ट बन्दैन । बैंकमा खाता खोल्न, घर जग्गा लगायत सम्पत्ति आफ्नो नाममा लिखत बनाउन पनि नागरिकता चाहिन्छ । १६ वर्ष पुगेका नेपाली महिला वा पुरुषले नागरिकताका लागि सम्बन्धित जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा निश्चित प्रक्रिया पूरा गरेपछि नागरिकता पाउँछन् । नागरिकता वैदेशिक रोजगारीमा जानेका लागि पहिलो कागजपत्र र पूर्वाधार हो ।

वैदेशिक रोजगारको आर्कषणले गर्दा हाल उमेर नपुगेकाहरूले पनि उमेर बढाएर नागरिकता बनाएर वा अरुको पासपोर्ट प्रयोग गरेर वैदेशिक रोजगारमा जाने गरेको पाइएको छ ।

२. राहदानी (पासपोर्ट)

विदेशको यात्रामा जाँदा देशको नागरिक भएको प्रमाणका रूपमा प्रस्तुत गर्ने कागजलाई पासपोर्ट भनिन्छ । नेपालीमा यसलाई राहदानी भनिन्छ । पासपोर्ट विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । सर्वसाधारण नागरिकका लागि हरियो पासपोर्ट दिइन्छ । यो नै वैदेशिक रोजगारमा जानेहरूले प्रयोग गर्छन् । रातो पासपोर्ट कूटनैतिक र नीलो पासपोर्ट कर्मचारीको हुन्छ । तर, हरियो पासपोर्ट बाहकले मात्र विदेशमा काम गर्न पाउँछन् ।

पासपोर्ट नागरिकताको प्रमाणपत्र लिएको जिल्लाबाट पाइन्छ । यदि बसाई सरी वा वैवाहिक सम्बन्ध कायम भई नागरिकता लिएको ठेगाना भन्दा अन्य जिल्लामा बसोबास गर्दै आएको हो भने स्थानीय पञ्जीकाधिकारीको कार्यालयबाट बसाई सराईको प्रमाणपत्र वा विवाहदर्ताको प्रमाणपत्र लिनु पर्दछ । अनि सोही स्थानबाट पासपोर्ट लिन मिल्छ । पासपोर्टको अवधि सामान्यतया १० वर्षका लागि हुन्छ । पासपोर्ट साइजको फोटो, नागरिकताको प्रमाण-पत्र र सरकारी अधिकृतको सीफारिस पछि परराष्ट्र मन्त्रालय वा जिल्ला प्रशासन कार्यालयबाट पासपोर्ट जारी गरिन्छ । पासपोर्टको म्याद छ महिना मात्र बाँकी छ भने विदेश जान सकिँदैन । त्यसैले म्याद समाप्त हुनु अगावै पासपोर्ट बनाउने कार्यालयबाट नवीकरण गराउनुपर्दछ । पासपोर्ट बनाउन सरकारी राजस्वमा दश हजार रुपैयाँ बुझाउनुपर्दछ । विदेशमा रहँदा पासपोर्ट आफूसँगै राख्नुपर्दछ ।

३. भिसा (प्रवेशाज्ञा)

कुनै पनि मुलुकमा अर्को देशमा नागरिकलाई भ्रमण अनुमति दिनुलाई भिसा वा नेपालीमा प्रवेशाज्ञा भनिन्छ ।



भिसा सम्बन्धित देशको राजदूतावास वा कन्सुलर वा त्यस्तै निकायबाट जारी हुन्छ । भिसा पनि पासपोर्ट जस्तै विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । तर वैदेशिक रोजगारमा जानेलाई काम गर्ने अनुमति सहितको भिसा नै दिइन्छ । यसलाई वर्किङ भिसा भनिन्छ । विदेशमा काम गर्न जानेको पासपोर्टमा छाप लगाएर वा छुट्टै कागजमा लेखेर यस्तो भिसा जारी गरिन्छ । वर्किङ भिसामा सामान्यतया सम्झौतापत्रको अवधि अनुसार भिसाको म्याद तोकिएको हुन्छ । कतिपय देशमा भने हरेक वर्ष यसको नवीकरण गर्ने गरी एक पटकमा एक वर्षका लागि मात्र भिसा दिइएको हुन्छ । पर्यटक भिसा, अध्ययन भिसाको आधारमा वैदेशिक रोजगारमा जानु हुँदैन । भिसामा काम गर्ने अनुमति दिइएको छ, छैन हेर्नुपर्दछ । भिसाको समय अवधिसम्म मात्र काम गर्न पाइन्छ ।

४. सम्झौतापत्र

विदेशमा काम गर्न दिने रोजगारदाता र कामदार बीचको करारलाई सम्झौतापत्र भनिन्छ । रोजगारदाता र कामदार बीचको लेनदेनको यो महत्वपूर्ण कागज हो । सो सम्झौतामा तपाईंले विदेशमा गर्नुपर्ने काम, कति समय काम गर्ने ? काम गरेबापत कति पैसा पाउने ? विदाको सुविधा, बस्ने र खाने सुविधा, औषधी उपचारको सुविधा, बीमा र काम छोडेमा कति क्षतिपूर्ति पाउने जस्ता कुराहरु उल्लेख हुन्छ । त्यसैले, यो सम्झौता पत्र राम्ररी पढेर, बुझेर मात्र दस्तखत गर्नुपर्दछ । कसै कसैले नक्कली सम्झौतापत्र देखाएर भुक्त्याउने गर्दछन् । वैदेशिक रोजगार विभागबाट प्रमाणित भएको सम्झौतापत्र मात्र सक्कली हो । विदेशमा पासपोर्ट र भिसा भैँ यसलाई पनि साथमा राख्नु पर्दछ । आफ्ना परिवार र विश्वासिलो सहयोगी साथीलाई त्यसको एकप्रति फोटोकपी दिए राम्रो हुन्छ ।

५. निरोगिता प्रमाणपत्र

स्वास्थ्य परिक्षणको कागज बिना वैदेशिक रोजगारमा जान सकिदैन । कुन देशमा के-कामका लागि जाने निश्चित भएपछि काम गर्न सक्षम भएको स्वस्थताको प्रमाणपत्र पेश गर्नुपर्दछ । काममा जानु अगाडि निरोगी रहेको प्रमाण साथमा राखेमा मात्र विदेशमा अरु रोग लागेको खण्डमा उपचार खर्च भराउन सकिन्छ । स्वास्थ्य परिक्षण गर्न देश अनुसार सरकारले तोकेको क्लिनिक र अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था हुन्छन् । जतासुकैबाट लिएको स्वास्थ्य परिक्षण प्रमाण सबै देशले स्वीकार नगर्ने हुनाले सरकारले तोकिएको स्वास्थ्य संस्थाबाट मात्र निरोगिताको प्रमाणपत्र बनाउनुपर्दछ । नेपाल स्वास्थ्य व्यवसायी महासंघले केही देशका लागि यस्तो प्रमाणपत्रमा होलोग्राम अंकित स्टिकर लगाउने गरेको छ । कथंकदाचित पुनः स्वास्थ्य परीक्षण गरिँदा विदेशमा असफल भई दुई महिना भित्र फिर्ता आएमा विदेश जाँदा लागेको खर्च त्यस्ता संस्थाले फिर्ता दिनुपर्दछ । यसैले आधिकारिक निकायको स्वास्थ्य परीक्षण लिनुपर्दछ ।

६. बीमा गरौँ सुरक्षित बनौँ

बीमा गरेर धेरै प्रकारको जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । विदेशमा रोग लाग्न सक्छ, दुर्घटनामा पर्न सकिन्छ । विरामी हुँदा बीमाको पैसाले उपचार गर्न सकिन्छ, मृत्यु नै भएमा आश्रितहरुले बीमा बापतको रकम पाउँछन् । त्यसैले सम्झौतापत्र अवधि भरका लागि चाहेको बीमा गराउनुपर्दछ । वैदेशिक रोजगारीका लागि कानूनमा अनिवार्य बीमाको व्यवस्था पनि गरिएको छ । सरकारी स्वीकृतिमा वैदेशिक रोजगारमा जाँदा पाँच लाखक रुपैयाँको बीमा पाइन्छ र अझभङ्ग भएमा एक लाख रुपैयाँको सहयोग उपलब्ध हुन्छ । बीमा गरेको प्रमाणपत्र श्रम स्वीकृतिको स्टिकर लिन चाहिन्छ । त्यसबाहेक थप बीमा पनि गर्न सकिन्छ । विदेशमा पनि बीमा गर्ने कम्पनीहरु छन् । बीमा कम्पनीका विभिन्न प्रकारका योजना हुन्छन् । त्यसको छनौट गरेर बीमा गर्न सकिन्छ । त्यसमा आफ्नो इच्छा लागेको बीमा गराएर सुरक्षित बन्न सकिन्छ । तर, बीमाको कागजपत्र आफन्तलाई अथवा हकवालालाई छोडिदिनुपर्दछ । यसो



गर्दा सम्बन्धित व्यक्ति दुर्घटना परेमा त्यसको दावी गर्न उनीहरूलाई सजिलो पर्दछ ।

७. श्रम स्टिकर

वैदेशिक रोजगारमा जानका लागि श्रम विभागको स्वीकृति अनिवार्य रूपमा लिनु पर्ने कानुनी व्यवस्था छ । यस्तो श्रम स्वीकृति इजाजतपत्र प्राप्त रिक्तुटिड एजेन्सीले श्रम विभागबाट लिइदिनुपर्दछ । श्रम स्वीकृतिपछि विभागले एउटा स्टिकर दिन्छ । यो स्टिकर वैधानिक यात्राको प्रमाण हो । यस्तो स्टिकर लिन एजेन्सीले निम्न विवरण पेश गरेको हुन्छ ।

- कुनै सीपमूलक तालिम लिनुपर्ने भए त्यस्तो तालिमको प्रमाणपत्र,
- अभिमुखिकरण तालिम लिएको प्रमाणपत्र,
- निरोगिताको प्रमाणपत्र,
- कम्पनी र कामदार बीच भएको सम्झौता,
- रोजगारदाता र कामदारबीच भएको सम्झौता,
- कम्पनीलाई कामदारले तिरेको भरपाई वा भौचर,
- प्रवेशाज्ञा वा भीसा,
- करार अवधिभर मान्य हुने पाँच लाख रुपैयाँ बराबरको वैदेशिक रोजगार बीमा गरेको प्रमाण,
- पासपोर्टको प्रतिलिपी समेत विभागमा पेश गर्नुपर्ने हुन्छ ।

उपचारको बाटो

वैदेशिक रोजगारमा जाँदा कसैलाई अन्याय परेको महसुस भएको खण्डमा त्यसका विरुद्ध उपचार गर्ने विभिन्न उपाय छन् । राजदूतावास, श्रम सहचारी, वाणिज्यदूतावास लगायत सहयोगी निकायको सहयोगमा विदेशमा कानुनी उपचार लिन सकिन्छ । मुद्दाको प्रकृति हेरेर प्रहरीमा ठाडो उजुरी दिएर पनि न्याय पाउन सकिन्छ । सम्झौता अनुसार तलब सुविधा नपाए, शोषणमा परेको महसुस भए सहयोगी निकायको सहयोग लिन सकिन्छ । ठगीमा परेर स्वदेश फर्केपछि वैदेशिक रोजगार विभागमा उजुरी गर्नु पर्दछ । सरकारले तपाईंलाई निशुल्क कानुनी सहयोग उपलब्ध गराउँछ । कानुनी परामर्श गर्ने केही संस्थाले पनि सहयोग गर्न सक्छन् ।



कामको सिलसिलामा विदेशमा जानेक्रममा र विदेशमा रहँदा कामदारलाई पर्नसक्ने समस्या र यसको उपचारबारे वैदेशिक रोजगार ऐन, २०६४ मा भएको व्यवस्था

समस्याहरू	समाधानका उपायहरू
देश भित्र पर्याप्त रोजगारीको व्यवस्था नहुनु ।	कामदारको हक अधिकार राज्यको प्रमुख दायित्व भएको हुनाले वैदेशिक रोजगारलाई सुरक्षित, व्यवस्थित एवं मर्यादित बनाउने तथा वैदेशिक रोजगारमा जाने कामदारको हक हितको संरक्षण गर्ने मुख्य उद्देश्यले यो ऐन तर्जुमा भई लागू भएको हो ।
वैदेशिक रोजगारमा स्थानीय एजेन्टहरूबाट ठगी हुने सम्भावना साथै विदेशमा बसेर पनि वैदेशिक रोजगारका नाममा ठगी गर्ने प्रवृत्ति बढ्दै जानु ।	यस्तो ठगी गर्नु गैरकानुनी कार्य भएकाले दोषीलाई कारवाही हुन्छ। छिटो न्याय सम्पादनका लागि वैदेशिक रोजगार न्यायाधिकरणको व्यवस्था गरिएको छ ।
एजेन्टहरूले कामदारलाई विदेश लैजाने क्रममा गैरकानुनी बाटो अपनाउने ।	नेपाल सरकारले वैदेशिक रोजगारका लागि आफ्ना नागरिकहरू जान पाउने भनी तोके मुलुकहरूमा मात्र जाने । हालसम्ममा १ सय ८ मुलुकमा रोजगारीका लागि जान पाइन्छ ।
उमेर नपुगेकाहरूले पनि उमेर बढाएर नागरिकता, पासपोर्ट बनाई विदेश जाने हुँदा जोखिममा पर्ने ।	सबै बच्चाको जन्मदर्ता अनिवार्य बनाउने जसले गर्दा उमेर बढाउने अवस्था आउँदैन । १८ वर्ष पूरा नभएका कसैलाई पनि वैदेशिक रोजगारीमा नपठाउने ।
खुला सीमानाका कारण महिला कामदारहरू एजेन्टमार्फत् वैदेशिक रोजगारमा जाने गरेको ।	नेपालको एयरपोर्ट मात्र प्रयोग गर्न लगाउने र कसैले पनि सेटिङ मार्फत नजाने । कानुनी तरिका अपनाउने ।
असंगठित कामहरूमा महिलाहरू बढी जाने हुँदा जोखिममा पर्ने सम्भावना हुन्छ ।	संगठित काममा रोजगारीका लागि जाने, गन्तव्यको देशमा भएका सामाजिक संस्था/संजानमा आबद्ध हुने साथै राजदूतावासमा सम्पर्क समन्वय गर्ने ।
ठगीमा पर्ने (नेपालभित्र र नेपाल बाहिर)	एजेन्टलाई पैसा बुझाउदा भरपाई गरेर मात्र बुझाउने, विदेशबाट आफ्नो परिवारलाई पैसा पठाउँदा कानुनी बाटो अपनाउने ।
विदेश जाँदा संभौतापत्रमा भएको अनुसार काम नपाउनु ।	सबैले पाउने सुविधा, तलब, विदा, काम गर्नुपर्ने समय, दिन, कामदार पठाउने मुलुकलगायत अन्य तोकिए बमोजिमका विवरणहरू खुलाउनु पर्ने छ र त्यो संभौतापत्र आफैले सुरक्षितसाथ राख्ने साथै आवश्यक पर्नासाथ सम्बन्धित निकायमा जानकारी गराउने ।
पासपोर्ट, भिसा र अन्य कागजातपत्र मालिकले राखिदिने ।	पासपोर्ट भिसा र अन्य महत्वपूर्ण कागजको फोटो कपि गरी आफूले सुरक्षित साथ राख्ने, एक प्रति आफ्नो मान्छेलाई राख्न दिने । मालिकलाई यस्ता महत्वपूर्ण पासपोर्ट कागज नदिने ।



समस्याहरू	समाधानका उपायहरू
अन्य देशको एयरपोर्ट प्रयोग गर्ने, सेटिड मार्फत स्वदेशको एयरपोर्ट प्रयोग गरी जाने ।	कामका लागि विदेश जाँदा श्रम विभागबाट स्वीकृति लिएर अर्थात श्रम स्वीकृतिको स्टिकर लगाएर मात्र विदेश जाने गर्नाले जोखिममा परिदैन ।
नेपाली श्रमशक्ति वैदेशिक रोजगारीमा जाने क्रम तीव्ररूपमा बढ्नु र यसले गर्दा विदेशमा नेपाली आप्रवासीहरू विमारी हुने, दुर्घटनामा पर्ने वा मृत्युका घटनाहरू बढ्दै गएको ।	आफ्नो सीप अनुसारको काममा मात्र विदेशमा जाने र कामको प्रकृति हेरी जोखिम बमोजिमको बीमा गर्ने ।
विदेश जानु अघि जान्ने पर्ने कुरा, आवश्यक कागजात, लिनु पर्ने सतर्कता, यात्रामा गर्न हुने वा नहुने जानकारी र गन्तव्य राष्ट्रको न्यूनतम जानकारी पनि नलिई जाने प्रवृत्ति ।	विदेश जाँदा पूर्ण रूपमा सबै जानकारी लिई जानु पर्दछ र समस्या परेमा सम्बन्धित निकायमा गई सरसल्लाह लिनु पर्दछ ।
वैदेशिक रोजगारीको सिलसिलामा देश भित्र र देश बाहिर हुने ठगीमा परेको घटना बढी देखिन्छ ।	इजाजतपत्र नलिई वैदेशिक रोजगार व्यवसाय संचालन गरेमा, सरकारको स्वीकृति नलिई कामदार पठाएमा नाबालिगलाई वैदेशिक रोजगारमा पठाएमा सरकारले खुला नगरेको मुलुकमा कामदार पठाएको कसूरमा इजाजतपत्रवाला उपर जुनसुकै बेलामा उजुर गर्नुपर्दछ तर कामदार विदेशमा रहेका बखत कसुर भएको भए स्वदेश फर्किएको एक वर्षभित्र उजुर गर्न पाउने छ । यस्तो वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी कसूरको मुद्दा सरकारवादी हुन्छ र वैदेशिक रोजगार विभागको कम्तिमा राजपत्रांकित तृतीय श्रेणीको कर्मचारीले अनुसन्धान गर्दछ । यसरी अनुसन्धान तहकिकात पछि दायर भएको मुद्दाहरूमा विभागबाट भएको निर्णय उपर चित्त नबुझे श्रम तथा यातायात व्यवस्था मन्त्रालयमा र वैदेशिक रोजगार न्यायधिकरणबाट भएको फैसला उपर चित्त नबुझे निर्णय भएको मितिले ३५ दिनभित्र सर्वोच्च अदालतमा पुनरावेदन समेत गर्न सकिने कानुनी व्यवस्था गरेको छ ।
विशेषगरी महिला कामदारहरू अलेखबद्ध भई जाने अर्थात नेपालको एयरपोर्ट प्रयोग नगर्ने, सेटिडको प्रयोग गर्ने हुँदा युद्ध, महामारी वा प्राकृतिक विपत्ति जस्ता आपतकालीन अवस्थामा उद्धारका लागि समस्या भएको ।	कोही पनि गैरकानुनी बाटो अपनाएर वैदेशिक रोजगारीमा नजाने । महिला अधिकार महासन्धि र यसको साधारण सुभाब नं. २६ ले अलेखबद्ध भई गएका कामदारहरूको सुरक्षाको प्रत्याभूति गर्ने दायित्व उत्पत्तिको मुलुक हुने व्यवस्था गरेकोले राष्ट्रले सो सम्बन्धी आवश्यक व्यवस्था गर्ने जिम्मेवारी लिनुपर्ने देखिन्छ ।



सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीका लागि १० बुदे जानकारी

१. वैदेशिक रोजगारीमा जाने निर्णय परिवार र विश्वासिलो आफन्तसँगको सरसल्लाहमा गर्नु पर्दछ ।
२. वैदेशिक रोजगारीको प्रक्रिया अघि बढाउनु अघि आर्थिक लेखाजोखा गर्न आवश्यक हुन्छ ।
३. वैदेशिक रोजगारीमा जानु अघि कामको प्रकृति, सोका लागि खर्च, काम गरेबापत पाउने तलब, खाने र बस्ने व्यवस्था, काम गर्नुपर्ने घण्टा, ओभर टाइम सुविधा, करार अवधि आदि बारेमा राम्ररी जानकारी लिनु पर्दछ ।
४. आफूलाई रोजगारीका लागि विदेश पठाउने संस्था सरकारबाट मान्यता प्राप्त छ कि छैन बुझ्नु पर्दछ । दलालमार्फत वा व्यक्तिगत रूपमा जाने प्रयत्न गर्नु हुँदैन, यसले गर्दा ठगिने र विदेशमा अलपत्र पर्ने ठूलो सम्भावना हुन्छ ।
५. व्यक्तिगत प्रयासबाट भिसा प्राप्त गरी वैदेशिक रोजगारमा जाने व्यक्ति स्वयं विभागमा नेपाली दूतावासबाट प्रमाणित सक्कल कागजात सहित उपस्थित भई श्रम स्वीकृति लिन सकिन्छ ।
६. वैदेशिक रोजगारीमा जानु अगाडि परिवारमा बाल बच्चा, बूढापाका र खेतिपाती र व्यवसायको व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ ।
७. आफू जान लागेको देशको भाषा, संस्कृति, रहनसहन, चालचलन, रीति-रिवाज र कानूनका बारेमा आवश्यक जानकारी लिनु पर्दछ ।
८. विदेश जानका लागि राहदानी आफ्नै नाममा बनाउनु पर्दछ । अरुको नाममा बनेको भिसाबाट वैदेशिक रोजगारीमा जानु हुँदैन ।
९. सरकारी मान्यताप्राप्त स्वास्थ्य संस्थाबाट मात्र स्वास्थ्य परीक्षण गराई निरोगिताको प्रमाण पत्र लिनु पर्दछ ।
१०. सरकारबाट तोकिएको बीमा कम्पनीबाट करार अवधि अनुसार कम्तिमा पाँच लाख रुपैयाँको जीवन बीमा गराउनु पर्दछ ।
११. आफूले गर्ने काम सम्बन्धी सीप तालिम र अनिवार्य रूपमा लिनु पर्ने दुई दिने अभिमुखिकरण तालिम सरकारी मान्यता प्राप्त संस्थाबाट मात्र लिनु पर्दछ ।
१२. काम गर्दै गरेको देशमा श्रम स्वीकृति म्याद नाघ्दा वा नयाँ देश वा नयाँ कम्पनीमा वैदेशिक रोजगारमा जाँदा अनिवार्यरूपले श्रम स्वीकृति नवीकरण गराउनु पर्दछ । करार अवधि सकिएपछि, स्वीकृति बेगर गैरकानुनी तरीका वा भिसाको म्याद भन्दा बढी समय बस्नु हुँदैन, अन्यथा सम्बन्धित देशको कानून अनुसार कारवाही हुन सक्छ ।
१३. महिला कामदारहरु वैदेशिक रोजगारीका लागि घरेलु कामदारको रूपमा खाडी मुलुकमा (साउदी अरेबिया, यु.ए.ई., कुवेत आदि) जानु अघि नेपाली राजदुतावासबाट करारपत्र र भिसा प्रमाणित गराई श्रम स्वीकृति लिएर मात्र जानु पर्दछ ।
१४. वैदेशिक रोजगारीका लागि विभिन्न पत्रपत्रिकामा प्रकाशित हुने सूचनाको आधिकारीकता बुझ्नु परेमा वैदेशिक रोजगार विभाग वा वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डमा सम्पर्क गर्नु पर्दछ ।
१५. पासपोर्ट, राहदानी/भिसा, निरोगिताको प्रमाणपत्र, जीवन बीमाको कागजात, अभिमुखिकरण तालिम लिएको प्रमाणपत्र, करारनामा, श्रम स्वीकृति, कल्याणकारी कोषमा रु. १ हजार बुझाएको रसिद, सम्भौता पत्र, संबन्धित



सीप तालिम लिएको प्रमाणपत्र, अति आवश्यक सम्पर्क नम्बरहरु आदि एक प्रति आफूसँग राख्नु पर्दछ र एक प्रति आफ्नो परिवारको भरपर्दो र विश्वासिलो सदस्यलाई सुरक्षित तरिकाले राख्न दिनुपर्दछ ।

१६. विदेश जाँदा स्वदेशी अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल भएर मात्र जानु पर्दछ ।
१७. काम बन्द भएमा वा विरामी भई काम छाड्नु पर्ने भएमा वा काम गर्ने दौरानमा मृत्यु भएमा सरकारले दिने क्षतिपूर्तिको व्यवस्था र क्षतिपूर्ति प्राप्त गर्ने प्रक्रियाहरुका बारेमा सम्बन्धित रिक्तुटिड एजेन्सीबाट जानकारी लिनु पर्दछ ।
१८. वैदेशिक रोजगारीका लागि उड्नु अघि विदेशमा रहँदा कमाएको पैसा सुक्षित राख्न आफ्नै नाममा बैंक खाता खोल्नु पर्दछ । विदेशमा रहँदा कुनै पनि आर्थिक कारोबार बैंक वा आधिकारिक वित्तिय संस्था मार्फत मात्र गर्नु पर्दछ ।
१९. वैदेशिक रोजगारमा जाँदा एचआइभी एड्स तथा अन्य यौनजन्य सरुवा रोगका बारेमा यथेष्ट जानकारी लिनु पर्दछ ।
२०. विदेशमा काम गर्ने क्रममा आइपरेका विभिन्न समस्या समाधानमा सहयोग प्राप्त गर्नका लागि राजदूवास, श्रम संगठन, वैदेशिक रोजगार प्रवर्धन बोर्ड, ए.बी.सी. नेपाल, माइती नेपाल, पौरखी र अन्य सम्बन्धित संघ संस्थाको सम्पर्क टेलिफोन साथमा लिएर जानु पर्दछ र सुरक्षित रुपमा राख्नु पर्दछ ।

वैदेशिक रोजगारमा हुने ठगी सम्बन्धी वा अन्य सूचना लिन र दिन हटलाइन फोन नम्बर ९७७-१-४११२३५० मा सम्पर्क गर्न सकिन्छ । उक्त नम्बरमा वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी कुनै पनि गुनासो वा जानकारी दिन सकिन्छ । यसका लागि वैदेशिक रोजगार प्रवर्धन बोर्डको टोल फ्रि नम्बर १६६००१५०००५ र पौरखीको हटलाइन नम्बर ९८४९१३५२०६ मा पनि सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।



विषयवस्तु ३ - पञ्जीकरण

संवाद ३.१ : जन्म दर्ता

संवाद ३.२ : नागरिकता

संवाद ३.३ : विवाह दर्ता

संवाद ३.४ : सम्बन्ध विच्छेद

संवाद ३.५ : मृत्यु दर्ता

संवाद ३.६ : मेलमिलाप

उद्देश्यहरु

१. सहभागीहरुले व्यक्तिगत घटना दर्ता प्रक्रियाका बारेमा भन्न सक्नेछन्
२. जन्मदर्ता, नागरिकता, विवाह दर्ताको महत्वबारेमा जानकारी हुनेछन्
३. मेलमिलापका फाइदाहरुबारे बताउन सक्नेछन्



विषयवस्तु ३ - पञ्जीकरण

संवाद ३.१ : जन्म दर्ता

उद्देश्यहरु : यस संवादको अन्त्यमा किशोरीहरु

१. जन्मदर्ताको महत्व र सबै बालबालिकाको जन्म दर्ताको प्रत्याभूतिका लागि कसरी प्रभावकारी उपाय अपनाउने बारेमा बुझ्नेछन् ।

समय : १ दिन

सामग्रीहरु : बोर्ड, चक, मार्कर, साइन पेन, न्यूजप्रिन्ट, मेटा कार्ड

विधि : कार्ड देखाउने, छलफल, सहभागितामूलक छलफल, व्याख्या, प्रतिबद्धताको कार्यान्वयन चार्ट, चिठ्ठा खेल

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरुले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरु	समय/दिन
कार्ड देखाउने, छलफल	११. एनिमेटरले सबै सहभागीहरुलाई स्वागत गर्दै आजको विषयवस्तुको उद्देश्य र सत्र संचालनको प्रक्रियाबारे प्रकाश पारी सहभागितामूलक छलफलद्वारा सत्र सञ्चालन गर्नुहोस् । एनिमेटरले जन्म दर्ताको कार्ड देखाउँदै यो के हो, चिन्नुहुन्छ? भनेर सहभागीहरुलाई सोध्नुहोस् । सहभागीहरुबाट विचार लिइसकेपछि हाम्रो समाजमा बाल विवाह भनेको एक डरलाग्दो समस्या हो, जन्म दर्ता बाल विवाहलाई हटाउन लगायत अरु कैयौँ समस्याहरुको समाधानका लागि एउटा महत्वपूर्ण उपाय हुन सक्छ । बच्चाको सही उमेर निर्धारण गर्न जन्म दर्ताले सहयोग गर्दछ भनेर स्पष्ट पार्नुहोस् ।	पहिलो दिन
सहभागितामूलक छलफल	२. एनिमेटरले सहभागीहरुलाई जन्म दर्ता भनेको के हो, यो कसको जिम्मेवारी हो साथै यस सम्बन्धी नियम कानून के कस्ता छन् ? सोध्नुहोस् र उनीहरुलाई यसबारे के थाहा छ जान्ने प्रयास गर्नुहोस् । त्यसपछि निम्न बुँदाहरुको आधारमा छलफल गराई यस विषयलाई स्पष्ट पार्नुहोस् । <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">जन्म दर्ता भनेको के हो ? सरकारले आफ्नो कार्यालयमा आफ्ना कुनै पनि नागरिकका बच्चाको नाम, उमेर, ठेगाना आदिका बारेमा अभिलेख राख्ने कामलाई नै जन्म दर्ता भनिन्छ । यसमा सरकारी निकायबाट जन्म दर्ताको प्रमाणपत्र सम्बन्धित बच्चाको अभिभावकलाई दिइन्छ । बच्चाको नाम, परिचय, उमेर, ठेगाना आदिका बारेमा सूचना लिई स्थानीय पञ्जीकाधिकारीको कार्यालयमा रजिष्टर किताबमा अभिलेख राख्ने गरिन्छ । जन्म दर्ता गर्न पाउनु प्रत्येक बालबालिकाको नैसर्गिक मानव अधिकार हो ।</div>	

जन्म दर्ता गर्नका लागि जिम्मेवारी निकाय

- स्थानीय पञ्जीकाधिकारीको कार्यालय
- गाउँपालिका/नगरपालिका कार्यालय
- वडा कार्यालयहरु

जन्म दर्ता सम्बन्धी कानुनी व्यवस्था

- बच्चा जन्मेको ३५ दिन भित्र तोकिए बमोजिमको फाराम भरी स्थानीय पञ्जीकाधिकारीको कार्यालयमा सूचना दिनुपर्दछ ।
- बच्चाको जन्म नेपाल बाहिर भएको भए उक्त व्यक्ति नेपालमा आएपछि ६० दिनभित्र सम्बन्धित पञ्जीकाधिकारीको कार्यालयमा सूचना दिनुपर्दछ ।
- जन्म दर्ताको सूचना दिँदा परिवारको मुख्य व्यक्तिले र निजको अनुपस्थितिमा परिवारको उमेर पुगेको व्यक्तिले दिनुपर्दछ ।
- समयमा स्थानीय पञ्जीकाधिकारीको कार्यालयमा सूचना गरेमा कुनै शुल्क लाग्दैन ।
- म्याद नाघेको पैतीस दिनभित्र बच्चाको जन्म दर्ता गराउन आएमा स्थानीय पञ्जीकाधिकारीले रु. ८ दस्तुर लिई जन्म दर्ता गर्ने ।
- काबु बाहिरको परिस्थितिमा बाहेक म्यादभित्र पनि बच्चाको जन्म दर्ता गराउन नआएमा स्थानीय पञ्जीकाधिकारीले बढीमा रु. ५० सम्म जरिवाना गरी जन्म दर्ता गरिदिनेछ ।

३. एनिमेटर सहभागीहरुलाई उनीहरुको जन्म दर्ता भएको छ वा छैन भनेर जान्ने प्रयास गर्नुहोस् । जसलाई यसका बारेमा जानकारी छैन तिनीहरुलाई भोली घरमा आफ्नो अभिभावकलाई सोधेर आउनका लागि भन्नुहोस् । त्यसपछि एनिमेटरले सबै सहभागीहरुलाई दुई समूहमा बस्न लगाई जन्म दर्ता गर्नुका फाइदा र नगर्नुका बेफाइदा के के हुन सक्छन्, सोचेर भन्न लगाउनुहोस् । यस क्रममा सहभागीहरुले व्यक्त गरेका विचारहरुलाई एनिमेटरले बोर्डमा लेख्दै जानुहोस् । सबैको विचार आइसकेपछि एनिमेटरले यस छलफलको संक्षेपीकरण गर्नुहोस् ।

४. एनिमेटरले निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्न, केही आवश्यक बुँदा थप्न र यसको व्याख्या/विश्लेषण गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।



समूह छलफल

जन्म दर्ता गराउनुका फाइदाहरू	जन्म दर्ता नगराउदाका बेफाइदाहरू
१. बच्चाको नागरिकता र राष्ट्रियता निर्धारण गर्न सजिलो हुन्छ ।	१. बाल श्रम रोकथाम कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्न व्यवधान पुग्छ, जसले गर्दा सदैव बालबालिकाहरूको श्रम शोषण हुने संभावना रहिरहन्छ ।
२. ६ प्रकारका खतरनाक रोगको खोप लगाउन सजिलो हुन्छ । जन्म दर्ताको बाल विवाह रोकथाम गर्नका लागि सहयोग पुऱ्याउँछ ।	२. बाल विवाह सम्बन्धी ऐनको कार्यान्वयन गर्न समस्या हुन्छ
३. बाल श्रम रोकथाम गर्न पुग्छ	३. अनिवार्य प्राथमिक शिक्षामा अवरोध पुग्छ
४. विद्यालयमा भर्ना गर्न र मतदाता सूचिमा नाम राख्न सजिलो हुन्छ ।	४. अपराधका घटनाबाट बच्चाहरूलाई सुरक्षित राख्न अप्ठेरो पर्दछ ।
५. बालबालिकाको बेचबिखनको रोकथाम गर्न सहयोग हुन्छ ।	

प्रतिबद्धता

किशोरीहरूको प्रतिबद्धता निर्धारण गर्नका लागि एनिमेटरले सहयोग गर्नुहोस् ।

सम्भाव्य प्रतिबद्धता : सबै बालिकाको जन्म दर्ताको लागि पहल गर्ने, अभिभावकलाई जन्म दर्ताको महत्वका बारेमा जानकारी गराउने, जन्म दर्ता नगराइएका बालबालिकाहरूको सूची तयार गर्ने आदि हुन सक्छन् ।

प्रतिबद्धता चार्ट

प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?

पुनरावलोकन

अन्त्यमा एनिमेटरले यस सत्रको संक्षेपीकरण गर्नुहोस् । प्रश्न तयार गरी चिठ्ठाको माध्यमबाट सहभागीहरूलाई उत्तर भन्न लगाई सत्रको समापन गर्नुहोस् । साथै यसका लागि एनिमेटरले अन्य कुनै प्रभावकारी र रोचक विधि पनि अपनाउन सक्नु हुनेछ ।

प्रतिबद्धता चार्ट

चिठ्ठा खेल



जन्म दर्ता

जन्म दर्ता भनेको लिखित दस्तावेज हो । हाम्रो देशमा जन्म दर्ता गर्नका लागि कानूनले व्यवस्था गरेको छ । जन्म दर्ता गर्नु भनेको बच्चा सम्बन्धी सबै सूचना सरकारी निकायमा राख्नु हो । यो बच्चा जन्मेको कानुनी प्रमाण हो । बच्चा जन्म दर्ताको व्यवस्था **जन्म, मृत्यु तथा अन्य व्यक्तिगत घटना (दर्ता गर्ने) ऐन, २०३३** ले गरेको छ ।

यस ऐनले नेपालमा बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूको जन्म, मृत्यु, विवाह, सम्बन्ध-विच्छेद तथा बसाइ सराई जस्ता व्यक्तिगत घटना दर्ता गरी प्रमाणपत्र वितरण गर्ने साथै सरकारी कार्यालयमा यसको अभिलेख राख्ने सम्बन्धमा काम गर्दछ । जन्म दर्ताको प्रमाणपत्रले धेरै ठूलो काम गर्दछ, जुन निम्न प्रकार छन्:

- जन्म दर्ताको नागरिकताका लागि र बच्चाको राष्ट्रियताको निर्धारण गर्दछ,
- यसले सत्य उमेर पत्ता लगाउँछ,
- यसले बच्चाको उमेरको साथै कुन उमेरका बच्चा कति छन् पत्ता लगाउन सहयोग गर्दछ,
- बच्चाको खोप लगाउन सहयोग गर्दछ,
- बाल विवाह रोक्नका लागि सहयोग गर्दछ,
- बाल श्रम रोक्नका लागि सहयोग गर्दछ,
- बालबालिकाको अधिकार उपयोग गर्न सहयोग पुग्छ,
- बालबालिकाको अधिकार रक्षाका लागि सहयोग पुग्छ,
- बलात्कारमा परेका पीडितको उमेर पत्ता लगाई न्याय दिलाउन सहयोग गर्दछ,
- बेचबिखनमा परेका बालबालिकाको उद्धार गरी न्याय दिलाउन सहयोग गर्दछ,
- सरकारी, गैरसरकारी निकायहरूबाट बालबालिकाहरूले सहयोग पाउन उपयोगी हुन्छ,
- पासपोर्ट बनाउन, स्कूलमा भर्ना हुन, नागरिकता बनाउन साथै चुनावमा भोट दिन सहयोग गर्दछ,
- विवाह दर्ता गर्नका लागि सहयोग गर्दछ,
- सम्पत्तिको भोग गर्न साथै हस्तान्तरण गर्न सहयोग गर्दछ,
- देशमा कुन उमेरको जनसंख्या कति छन् भन्ने कुरा सरकारलाई थाहा हुन्छ । यसबाट सरकारलाई नागरिकहरूको हितमा कार्यक्रम बनाउन सहयोग पुग्छ ।

जन्म दर्ताको अभावमा बालिकाहरूले धेरै समस्या भैलु पर्दछ

हाम्रो जस्तो समाजमा बालिकाहरू विभिन्न प्रकारका भेदभावको सिकार हुने गर्दछन् । उनीहरूको उमेर नपुग्दै विवाह हुन सक्छ । उनीहरू बाल श्रम शोषणमा पर्न सक्छन् । अपराधी मनोवृत्तिका मानिसहरूले बालिकाहरूलाई वेश्यावृत्ति तथा यौन व्यवसायमा लगाउने र बेचबिखनमा पार्ने संभावना पनि त्यत्तिकै हुन्छ । उनीहरूलाई उद्धार गर्न पनि उमेरको आवश्यक पर्दछ, त्यो केवल जन्म दर्ताले देखाउँछ । जन्म दर्ताको अभावमा किशोरी विद्यालय भर्ना हुन पाउँदैनन् भने विभिन्न किसिमको रोगबाट लड्नका लागि लगाइने खोपबाट पनि बञ्चित हुन पुग्छन् । त्यस्ता बालिकाको नागरिकता साथै राष्ट्रियता नै गुम्ने खतरा हुन्छ ।



जन्म दर्ताको प्रक्रिया

जन्म दर्ता गर्नाका लागि नेपाल सरकारले एकजना पञ्जीकाधिकारी (रजिष्ट्रार) र निजको मातहतमा रहने गरी नेपालको प्रत्येक गाउँ विकास समिति वा नगरपालिका क्षेत्रका लागि स्थानीय पञ्जीकाधिकारीहरूको नियुक्ति गरेको छ । यी पञ्जीकाधिकारीहरूले जन्म दर्ता गराउने काम गर्दछन् । बच्चा जन्मेको ३५ दिन भित्र तोकिए बमोजिमको फाराम भरी स्थानीय पञ्जीकाधिकारीको कार्यालयमा जानकारी दिनु पर्दछ । बच्चाको जन्म नेपाल बाहिर भएको भए उक्त व्यक्ति नेपालमा आएपछि ६० दिनभित्र सम्बन्धित पञ्जीकाधिकारीको कार्यालयमा सूचना दिनुपर्दछ । जन्म दर्ताको सूचना परिवारको मुख्य व्यक्तिले र निजको अनुपस्थितिमा परिवारको उमेर पुगेको व्यक्तिले दिनुपर्दछ । समयमै स्थानीय पञ्जीकाधिकारीको कार्यालयमा सूचना दिएमा कुनै शुल्क लाग्दैन ।

- म्याद नाघेको पैतीस दिनभित्र बच्चाको जन्म दर्ता गराउन आएमा स्थानीय पञ्जीकाधिकारीले रु. ८ दस्तुर लिई जन्म दर्ता गर्नेछ ।
- काबू बाहिरको परिस्थितिमा बाहेक म्यादभित्र पनि बच्चाको जन्म दर्ता गराउन नआएमा स्थानीय पञ्जीकाधिकारीले बढीमा रु. ५० सम्म जरिवाना लिई जन्म दर्ता गरिदिनेछ ।



विषयवस्तु ३ - पञ्जीकरण

संवाद ३.२ : नागरिकता

उद्देश्यहरू : यस संवादको अन्त्यमा किशोरीहरू

१. नागरिकताको महत्व बुझ्नेछन् ।
२. नागरिकता बनाउने प्रक्रिया बताउन सक्नेछन् ।

समय : १ दिन

सामग्रीहरू : बोर्ड, चक, मार्कर, साइज पेन, न्यूजप्रिन्ट र नागरिकता सम्बन्धी घटना अध्ययन

विधि : प्रवचन, व्याख्या, विचार मन्थन, अनुभव आदान प्रदान गर्ने, प्रतिबद्धता गर्ने, प्रतिबद्धता चार्ट, बल फ्याँक्ने खेल

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरूले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरू	समय/दिन
विचार मन्थन, व्याख्या	<p>१. एनिमेटरले सबै सहभागीहरूलाई नागरिकता भनेको के हो भनेर सोध्नुहोस् । सहभागीहरू मध्ये क कसले नागरिकता प्रमाण पत्र लिएका छन्, सो बारे छलफल गर्नुहोस् ।</p> <p>२. एनिमेटरले नागरिकता कसरी बनाउने र यो बनाउन किन आवश्यक छ ? नागरिकताको कहाँ कहाँ आवश्यक पर्छ भनेर फेरी अर्को प्रश्न सोध्नुहोस् । यसको महत्वका बारेमा व्याख्या गर्नुहोस् ।</p>	पहिलो दिन



नेपाली नागरिकता प्राप्ति

१६ वर्ष उमेर पुगेपछि वंशज र जन्मका आधारमा नेपाली नागरिकता पाइन्छ। विशेष अवस्थामा अङ्गीकृत र सम्मानार्थ नागरिकता पनि प्राप्त हुन्छ। वंशज र जन्मका आधारमा नागरिकता प्राप्त गर्नका लागि निम्न विवरण उल्लेख गरी फारम भर्नुपर्दछ। फारम जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा पाइन्छ। नेपाली नागरिकता प्राप्तिका लागि गाउँ विकास समिति वा नगरपालिकाबाट सिफारिस लिनुपर्दछ।

क) सिफारिस लिनका लागि

आफू बसेको गाउँ विकास समिति वा नगरपालिकामा गएर सिफारिस विवरण फारममा व्यहोरा पेश गर्नु पर्दछ। बाबु, आमा, पति, पत्नी वा संरक्षक कोही नभएमा आफू बसेको वडामा स्थलगत सरजमीन र सनाखतको प्रक्रिया अपनाई गाउँ विकास समिति नगरपालिकाबाट सिफारिस विवरण भर्न लगाउनुपर्दछ।

ख) विवरण फारममा भर्नुपर्ने कुराहरु

- नागरिकता लिनेको :- नाम, थर, ठेगाना (स्थायी), लिङ्ग, जन्म मिति, जन्म स्थान र ४ प्रति पासपोर्ट साइजको फोटो।
- बाबु वा आमाको :- नाम, थर, ठेगाना र नागरिकता।
- विवाहितका लागि : पति वा पत्नीको नाम, थर, ठेगाना।
- बाबु, आमा, पति, पत्नीको नामनागरिकता प्रमाणपत्रबाट भिड्ने व्यक्तिबाट सनाखत, सो नभएमा नजिकको अभिभावकबाट सनाखत हुनुपर्दछ।
- जन्म मिति खुल्ने शैक्षिक प्रमाणपत्र वा जन्मदर्ता प्रमाणपत्र।
- बसाइ सरिआएको भएमा सोको प्रमाणपत्र र जग्गा भएमा जग्गाधनी प्रमाणपत्र।

ग) नागरिकता लिनुका फाइदाहरु

- व्यक्तिको राष्ट्रिय पहिचान खुल्छ।
- राज्यबाट पाउने सेवा सुविधा प्राप्त गर्न सजिलो हुन्छ।
- व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्न सजिलो हुन्छ।
- गाउँ विकास समिति र नगरपालिकाबाट सिफारिस लिन सजिलो हुन्छ।
- विदेश जानका लागि राहदानी (पासपोर्ट) बनाउन सजिलो हुन्छ।
- आफ्नो नाममा जग्गा जमीन खरिद बिक्री गर्न, संघ संस्था खोल्न, जागिर खान सकिन्छ।
- व्यापार व्यवसाय गर्न लगायतका कार्य गर्न सजिलो हुन्छ।



विषयवस्तु ३ - पञ्जीकरण

संवाद ३.३ : विवाह दर्ता

उद्देश्यहरू : यस संवादको अन्त्यमा किशोरीहरू

१. विवाह दर्ताको महत्व बुझ्नेछन् ।
२. विवाह दर्ता नगर्नाले हुनसक्ने खतराको विरुद्धमा प्रतिक्रिया जनाउन सक्नेछन् ।

समय : १ दिन

सामग्रीहरू : बोर्ड, चक, मार्कर, साइन पेन, न्यूजप्रिन्ट र विवाह दर्ता सम्बन्धीको घटना अध्ययन

विधि : प्रवचन, व्याख्या, विचार मन्थन, अनुभव आदान प्रदान गर्ने, प्रतिबद्धता चार्ट, बल फ्याँक्ने खेल खेल्ने

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरूले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरू	समय/दिन
विचार मन्थन, व्याख्या	<p>१. एनिमेटरले सबै सहभागीहरूलाई स्वागत गर्दै आजको संवादको विषय र यसका उद्देश्यहरूका बारेमा प्रष्ट पार्नुहोस् । यसपछि सहभागीहरूलाई मीनाको कथा सुनाउनुहोस् र घटनाबारे छलफल गराउनुहोस् ।</p> <p>२. एनिमेटरले सबै सहभागीहरूलाई विवाह दर्ता भनेको के हो भनेर सोध्नुहोस् । सहभागीहरूको विचार बुझिसकेपछि के विवाह दर्ता गर्नु आवश्यक छ ? भनी फेरी अर्को प्रश्न सोध्नुहोस् । सहभागीहरूको विचार लिइसकेपछि उनीहरूको विचारलाई सम्बोधन गर्दै विवाह दर्ता भनेको के हो र यसको महत्व के छ भन्ने बारेमा सरल भाषामा व्याख्या गर्नुहोस् ।</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>विवाह दर्ता भनेको लिखित दस्तावेज हो । हाम्रो देशमा विवाह दर्ता गर्नका लागि कानूनले व्याख्या गरेको छ । विवाह दर्ता गर्नु भनेको विवाह सम्बन्धी सबै सूचना सरकारी निकायमा राख्नु हो । यो एउटा विवाहको कानूनी प्रमाण हो । विवाह दर्ताको व्याख्या जन्म, मृत्यु तथा अन्य व्यक्तिगत घटना (दर्ता गर्ने) ऐन, २०३३ ले गरेको छ ।</p> <p>यस ऐनले नेपालमा बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूको जन्म, मृत्यु, विवाह, सम्बन्धविच्छेद तथा बसाइ सराइ जस्ता व्यक्तिगत घटना दर्ता गरी प्रमाणपत्र वितरण गर्ने सरकारी कार्यालयमा यसको अभिलेख राख्ने समबन्धमा काम गर्दछ ।</p> <p>विवाह भएको ३५ दिन भित्र तोकिए बमोजिमको फाराम भरी स्थानीय पञ्जीकाधिकारीको कार्यालयमा सूचना गर्नु पर्दछ ।</p> </div>	पहिलो दिन



विवाह दर्ताका लागि व्यवस्थापकीय संरचना

विवाह दर्ता गर्नका लागि नेपाल सरकारले एकजना पञ्जीकाधिकारी (रजिष्ट्रार) र निजको मातहतमा रहने गरी नेपालको प्रत्येक गाउँ विकास समिति वा नगरपालिका क्षेत्रका लागि स्थानीय पञ्जीकाधिकारी (रजिष्ट्रार) हरु नियुक्त गरेको छ । यी पञ्जीकाधिकारीहरूले विवाह दर्ता गराउने काम गर्दछन् । विवाह भएको ३५ दिन भित्र तोकिए बमोजिमको फाराम भरी स्थानीय पञ्जीकाधिकारीको कार्यालयमा सूचना दिनुपर्दछ । विवाह नेपाल बाहिर भएको भए उक्त व्यक्ति नेपालमा आएपछि ६० दिनभित्र सम्बन्धित पञ्जीकाधिकारीको कार्यालयमा सूचना दिनुपर्दछ । विवाह दर्ताको सूचना दिँदा पति पत्नी दुवै उपस्थित हुनुपर्दछ । समयमा स्थानीय पञ्जीकाधिकारीको कार्यालयमा सूचना गरेमा कुनै शुल्क लाग्दैन ।

विवाह दर्ता किन आवश्यक छ ?

- कानुनी रूपमा सुरक्षित हुन ।
- लोग्नेलाई दोस्रो विवाह गर्नबाट रोक्न अर्थात गरेमा कानुनले त्यसलाई सजायको व्यवस्था गरेको छ भने स्वास्नीलाई न्याय दिलाउन ।
- बालविवाहको अन्त्य गर्न ।
- लोग्ने स्वास्नीको सम्पत्तिमा अरुले दाबी गर्न नपाउने । लोग्ने वा स्वास्नी कसैको मृत्यु भएमा सम्पत्तिलाई कानुनी रूपले नै प्राप्त गर्न ।
- सरकारी तहमा विवाह सम्बन्धी सबै अभिलेख राख्न ।

विवाह दर्ता गर्नका लागि आवश्यक पर्ने सूचनाहरू

- दुलहा र दुलही दुवैको नाम, उमेर, ठेगाना
- जिल्ला, गाउँपालिका/नगरपालिका, वडा नं.
- दुलहाको बुबा र हजुरबुबाको नाम
- दुलहीको बुबा र हजुर बुबाको नाम
- विवाह गरेको मिति
- दुलहा र दुलही दुवैको नागरिकताको प्रमाण पत्र नं. जारी मिति र जिल्ला

विवाह दर्ता शुल्क

- म्याद नाघेको ३५ दिनभित्र विवाह दर्ता गराउन आएमा स्थानीय पञ्जीकाधिकारीले रु. ८ दस्तुर लिई दर्ता गर्नेछ
- काबु बाहिरको परिस्थितिमा बाहेक म्यादभित्र पनि विवाह दर्ता गराउन नआएमा स्थानीय पञ्जीकाधिकारीले बढीमा रु. ५० सम्म जरिवाना गरी दर्ता गरिदिनेछ ।



<p>खुला छलफल</p> <p>जीवनका सत्य घटनाका अनुभव साटासाट/ आदान प्रदान</p>	<p>३. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई विवाह दर्ता नगर्नाले के परिणाम ल्याउन सक्छ भन्ने बारेमा सोध्नुहोस् । सहभागीहरूलाई पालैपालो उत्तर दिन लगाउनुहोस् र बोर्डमा लेख्दै व्याख्या गर्नुहोस् ।</p> <p>४. सहभागीहरूलाई विवाह दर्ता नगरेकी महिलाले भोग्नु परेको अवस्थाको यथार्थ घटना सुनाउन लगाई ती घटनाहरूको विश्लेषण गर्न लगाउनुहोस् ।</p>																									
<p>प्रतिबद्धता चार्ट</p> <p>बल फ्याक्ने खेल</p>	<p style="text-align: center;">प्रतिबद्धता</p> <p>एनिमेटरले सहभागीहरूलाई परिवार र समुदायका मानिसहरूलाई विवाह दर्ता गर्ने सम्बन्धमा सचेत पार्न प्रतिबद्धता चार्ट निर्धारण गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।</p> <p>प्रतिबद्धता चार्ट</p> <table border="1" data-bbox="367 712 1252 1097"> <thead> <tr> <th>प्रतिबद्धता</th> <th>समय</th> <th>जिम्मेवारी</th> <th>कसरी गर्ने ?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p>पुनरावलोकन</p> <p>एनिमेटरले सबै किशोरीहरूलाई गोलाकार रूपमा उभिन लगाउनुहोस् । त्यसपछि एउटा बल एक जना सहभागीलाई दिनुहोस् र प्रश्न सोध्नुहोस् । उत्तर दिइसकेपछि सहभागीले त्यो बल त्यही गोलाकार भएर उभिएका सहभागीहरूमध्ये कुनै अर्कोलाई फ्याकेर दिनुपर्दछ । त्यसपछि बल हातमा परेको सहभागीलाई प्रश्न सोध्नुहोस् । जति जना सहभागीहरू छन् त्यतिवटा प्रश्न पहिले नै तयार पारेर ल्याउनुपर्दछ । यसरी यस विधिबाट सबै सहभागीहरूको हातमा बल पुग्नुपर्दछ र सबैलाई प्रश्न पनि सोध्नुपर्दछ ।</p>	प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?																					
प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?																							



विवाह दर्ता

विवाह दर्ता भनेको लिखित दस्तावेज हो । हाम्रो देशमा विवाह दर्ता गर्नका लागि कानूनले व्यवस्था गरेको छ । विवाह दर्ता गर्नु भनेको विवाह सम्बन्धीको सबै सूचना सरकारी निकायमा राख्नु हो । यो एउटा विवाहको कानुनी प्रमाण हो । विवाह दर्ताको व्यवस्था **जन्म, मृत्यु तथा व्यक्तिगत घटना (दर्ता गर्ने) ऐन, २०३३** ले गरेको छ ।

यस ऐनले नेपालमा बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूको जन्म, मृत्यु, विवाह, सम्बन्ध विच्छेद तथा बसाइ सराई जस्ता घटना दर्ता गरी प्रमाणपत्र वितरण गर्ने सरकारी कार्यालयमा यसके रेकर्ड राख्ने सम्बन्धमा काम गर्दछ ।

विवाह दर्ता गर्नका लागि आवश्यक सूचनाहरू

- दुलाहा र दुलही दुवैको नाम, उमेर, ठेगाना,
- जिल्ला, गाउँपालिका/नगरपालिका, वाड नं.,
- दुलाहाको बुबा र हजुरबुबाको नाम,
- दुलहीको बुबा र हजुरबुबाको नाम,
- विवाह गरेको मिति,
- दुलाहा र दुलही दुवैको नागरिकताको प्रमाणपत्र नं. जारी मिति र जिल्ला ।

विवाह दर्ता किन आवश्यक छ ?

- कानुनी रूपमा सुरक्षित हुन ।
- लोग्नेलाई दोस्रो विवाह गर्नबाट रोक्न अर्थात गरेमा कानूनले त्यसलाई सजायको व्यवस्था गरेको छ, भने स्वास्नीलाई न्याय दिलाउन ।
- बालबिलाहको अन्त्य गर्न ।
- लोग्ने स्वास्नीको सम्पत्ति अरुको नहुने । लोग्ने वा स्वास्नी कसैको मृत्यु भएमा सम्पत्ति कानुनी रूपले नै प्राप्त गर्न ।
- सरकारमा विवाह सम्बन्धी सबै रेकर्ड राख्न ।

उदाहरणका लागि

मीना र रमेशले विवाह गरे तर दुवैले विवाह दर्ता गर्न सम्झिएनन् । केही समय पछि दुई जनामा बेमेल भयो र यसले सम्बन्ध-विच्छेदको अवस्था ल्यायो । रमेशले मीनालाई कुनै पनि किसिमको सम्पत्ति दिन इन्कार गर्‍यो । मीनालाई दैनिक जीवन निर्वाह गर्न अष्टेरो पत्‍यो किनकी उनीसँग सम्पत्ति पनि छैन र विवाह गरेको प्रमाण पनि छैन । अहिले मीनाले आफ्नो जीवनमा सुधार ल्याउन संघर्ष गरिरहेकी छन् ।

विवाह शुल्क

विवाह दर्ता गर्नका लागि नेपाल सरकारले एकजना पञ्जीकाधिकारी (रजिष्ट्रार) र निजको मातहतमा रहने गरी नेपालको प्रत्येक गाउँ विकास समिति वा नगरपालिका क्षेत्रका लागि स्थानीय पञ्जीकाधिकारी (रजिष्ट्रार) हरूको



नियुक्ति गरेको छ । यी नै पञ्जीकाधिकारीहरूले विवाह दर्ता गराउने काम गर्दछन् । विवाह भएको ३५ दिन भित्र तोकिए बमोजिम फाराम भरी स्थानीय पञ्जीकाधिकारीको कार्यालयमा सूचना गर्नु पर्दछ । विवाह नेपाल बाहिर भएको भए उक्त व्यक्ति नेपालमा आएपछि ६० दिनभित्र सबन्धित पञ्जीकाधिकारीको कार्यालयमा सूचना दिनुपर्दछ । विवाह दर्ताको सूचना दिँदा पति पत्नी दुवै उपस्थित हुनुपर्दछ । समयमा स्थानीय पञ्जीकाधिकारीको कार्यालयमा सूचना गरेमा कुनै शुल्क लाग्दैन ।

- म्याद नाघेको पैतीस दिनभित्र विवाह दर्ता गराउन आएमा स्थानीय पञ्जीकाधिकारीले रु. ८ दस्तुर लिई दर्ता गर्नेछ ।
- काबू बाहिरको परिस्थितिमा बाहेक म्यादभित्र पनि विवाह दर्ता गराउन नआएमा स्थानीय पञ्जीकाधिकारीले बढीमा रु. ५० सम्म जरिवाना गरी दर्ता गरिदिने छ ।

अनुसूची - १४

(नियम ७ सँग समबन्धित)

नेपाल सरकार

स्थानीय विकास मन्त्रालय

स्थानीय पञ्जीकाधिकारीको कार्यालय

..... गाउँपालिका/नगरालिका

..... जिल्ला

विवाह दर्ताको प्रमाणपत्र

दर्ता मिति:

दर्ता नं.....

पारिवारिक लगत फाराम नं.

यस कार्यालयमा खडा गरिएको विवाह दर्ता किताब अनुसार प्रमाणित गरिन्छ, कि सूचक श्री तथा श्रीमती.....ले भरको अनुसूची-४ को सुचना फाराम बमोजिम श्री..... को नाति श्री

को छोरा जिल्ला गा.पा./न.पा. वार्ड नं. मा बस्ने वर्ष को श्री

सँग श्री को नातिनी श्री..... को छोरी जिल्ला

गाउँपालिका/न.पा. वार्ड नं. मा बस्ने वर्ष की सुश्री को मिति

मा सामाजिक परम्परा/विवाह दर्ता ऐन २०२८ अनुसार विवाह भएको हो ।

नागरिकताको प्रमाण-पत्र लिएको भए

प्रमाण-पत्र नं., जारी मिति र जिल्ला

(क) दुलाहा:

(ख) दुलही:

स्थानीय पञ्जीकाधिकारीको

सही:

नाम, थर:

मिति:



विषयवस्तु ३ - पञ्जीकरण

संवाद ३.४ : सम्बन्ध विच्छेद

उद्देश्यहरु: यस संवादको अन्त्यमा किशोरीहरु

१. सम्बन्ध-विच्छेद भनेको के हो र सम्बन्ध विच्छेदका प्रक्रियाहरुका बारेमा भन्न सक्नेछन्:
२. सम्बन्ध-विच्छेद हुनुका कारणका बारेमा वर्णन गर्न सक्नेछन् ।
३. सम्बन्ध-विच्छेद जस्तो सामाजिक रोगलाई रोकथाम गर्ने उपायहरु/बाटो पत्ता लगाउन सक्नेछन् ।

समय: १ दिन

सामग्रीरु: बोर्ड, चक, मार्कर, साइन पेन र न्यूजप्रिन्ट

विधि: चित्रमा आधारित छलफल, व्याख्या, कारण विश्लेषण, समूह छलफल, प्रवाह चित्र, प्रतिबद्धता चार्ट, चिन्ता खेल

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरुले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरु	समय/दिन
चित्रमा आधारित छलफल	<p>१. एनिमेटरले सबै सहभागीहरुलाई स्वागत गर्दै विषयवस्तुको उद्देश्य र सत्र संचालनको प्रक्रियाबारे प्रकाश पारी सहभागीतामूलक छलफलद्वारा सत्र सञ्चालन गर्नुहोस् ।</p> <p>सहभागीहरुलाई काखमा सानो बच्चा बोकेकी एउटी महिलाले एक जना पुरुषसँग भगडा गरिरहेको पोष्टर देखाएर छलफल गराउनुहोस् । यो पोष्टरमा के देख्नुभयो भनेर सहभागीहरुलाई प्रश्न गर्नुहोस् ।</p> <p>सहभागीहरुको कुरा सुनिसकेपछि एनिमेटरले चित्रका पात्रहरु बीच भगडा हुनुको मुख्य कारण “लोगनेले स्वास्नीलाई छोडपत्र दिन्छु भनेको हुँदा छोडपत्र गर्न त्यति सजिलो छैन, कुनैपनि सूचना नदिई मुखले भनेर छोडपत्र दियो भने म तिमीलाई जेल हाल्छु भनेर बहर गरिरहेकी छिन्”, भन्नुहोस् ।</p> <p>त्यसपछि एनिमेटरले सम्बन्ध-विच्छेदका बारेमा निम्न प्रकारले व्याख्या गर्नुहोस् ।</p>	पहिलो दिन
व्याख्या	<p>लोगने र स्वास्नीको नाता विवाह भएर जोडिएको हुन्छ । लोगने र स्वास्नीको नाता पछिबाट जोडिएको हुनाले यो टुट्न पनि सक्छ । हाम्रो समाजमा विवाह धेरै प्रकारबाट हुन्छन् । विवाह जसरी भएपनि सम्बन्ध-विच्छेद हुन सक्छ । दम्पतिले आफुहरुलाई सो दाम्पत्य जीवनबाट अलग्याउनु वा दाम्पत्य जीवनको अन्त्य गर्नुलाई सम्बन्ध-विच्छेद भनिन्छ । यसलाई पारपाचुके वा छोडपत्र पनि भन्ने गरिन्छ । त्यसरी सम्बन्ध-विच्छेद भइसकेको लोगने स्वास्नीको नाता सम्बन्ध कायम रहँदैन । सम्बन्ध-विच्छेद भइसकेपछि ती दुवैले अरुसँग अर्को विवाह गर्न सक्छन् । सम्बन्ध-विच्छेद गर्ने कारण प्रष्ट खोली सम्बन्धित निकायमा निवेदन दिनुपर्दछ । मुखले सम्बन्ध-विच्छेद गरें भन्दैमा हुँदैन</p>	



समूह कार्य, व्याख्या	२. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई सम्बन्ध-विच्छेदका कारणहरू न्यूजप्रिन्टमा लेख्न लगाउनुहोस् र त्यसलाई व्याख्या गर्नका लागि सहयोग गर्नुहोस् ।													
कारण विश्लेषण	३. कारणहरूका बारेमा विश्लेषण गरिसकेपछि स्वास्थ्यले सम्बन्ध-विच्छेद गर्नसक्ने कानुनी आधारहरू र लोग्नेले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न सक्ने आधारहरू एउटै नभएको कुरा जानकारी गराउनुहोस् । साथै सम्बन्ध-विच्छेदका बारेमा भएका नेपाली कानुनी प्रावधानका बारेमा बताउनुहोस् ।													
	४. सम्बन्ध-विच्छेदको कारणहरूका बारेमा विश्लेषण गरिसकेपछि सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । दुई वटा समूहलाई सम्बन्ध-विच्छेदको नकारात्मक पक्षका बारेमा र बाँकी दुई वटा समूहलाई सम्बन्ध-विच्छेदले गर्दा सम्बन्ध-विच्छेद गरिएकी महिलाको अवस्थाका बारेमा छलफल गरी न्यूजप्रिन्टमा लेखी प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि एनिमेटरले सम्बन्ध-विच्छेदको नकारात्मक पक्षका बारेमा निम्न प्रकार छलफल गराउनुहोस् ।													
समूह छलफल	<ul style="list-style-type: none"> ➤ बालबालिकाको जीवन अस्तव्यस्त हुनु र उनीहरूको मानसिक अवस्था विग्रिनु । ➤ बालबालिकालाई पालैपालो आमा, बुबाले राख्ने हुँदा उनीहरूको समग्र विकासमा नकारात्मक प्रभाव पर्दछ । ➤ धेरै जसो सम्बन्ध विच्छेदको घटनाले बेसहारा ग्रामीण महिलाहरू अति गरिब र सहारा बिना भएका छन् । 	दोस्रो दिन												
प्रवाह चित्र	५. एनिमेटरले समबन्ध विच्छेदको नकारात्मक प्रभावका बारेमा प्रवाह चित्र तयार गर्न लगाई त्यसको व्याख्या गर्न भन्नुहोस् ।													
प्रतिबद्धता चार्ट	<p style="text-align: center;">प्रतिबद्धता</p> <p>एनिमेटरले सहभागीहरूलाई सम्बन्ध-विच्छेदका कारणहरू पत्ता लगाई ती कारणहरूको रोकथामका उपायहरू तयार पार्न सहयोग गर्नुहोस् साथै यसको रोकथामका लागि सहभागीहरूले तयार पार्न लागेका क्रियाकलाप र प्रतिबद्धतालाई पनि सहयोग गर्नुहोस् ।</p> <table border="1" data-bbox="367 1601 1252 1792"> <thead> <tr> <th>प्रतिबद्धता</th> <th>समय</th> <th>जिम्मेवारी</th> <th>कसरी गर्ने ?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?									
प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?											
चिट्ठा खेल	<p>पुनरावलोकन</p> <p>अन्त्यमा एनिमेटरले यस सत्रको संक्षेपीकरण गर्नुहोस् । प्रश्न तयार गरी चिट्ठाको माध्यमबाट सहभागीहरूलाई उत्तर भन्न लगाई सत्रको समापन गर्नुहोस् । साथै यसका लागि अन्य कुनै प्रभावकारी विधि पनि अपनाउन सक्नु हुनेछ ।</p>	तेस्रो दिन												



सम्बन्ध विच्छेद

लोगने र स्वास्नीको नाता बाबु, आमा र छोराछोरीको भन्दा बेग्लै खालको हुन्छ । बाबु, आमा र छोराछोरी, दाजु-भाइ, दिदी-बहिनी बीचको नाता जन्मने बित्तिकै हुन्छ । यो नाता जन्मबाट भएकाले छुट्टिने कुरै आउँदैन । तर लोगने र स्वास्नीको नाता पछिबाट जोडिएको हुनाले यो टुट्न पनि सक्छ । किनभने लोगने र स्वास्नीको नाता विवाहबाट जुटेको हुन्छ ।

हाम्रो समाजमा विवाह धेरै प्रकारबाट हुन्छ । विवाह जसरी भएपनि सम्बन्ध-विच्छेद हुन सक्छ । लोगने र स्वास्नीको बीचको नाता तोड्ने कामलाई सम्बन्ध-विच्छेद भनिन्छ । यसलाई पारपाचुके वा छोडपत्र पनि भन्ने गरिन्छ । सम्बन्ध-विच्छेद भइसकेका लोगने स्वास्नीको नाता सम्बन्ध कायम रहँदैन । सम्बन्ध-विच्छेद भइसकेपछि ती दुवैले अरुसँग अर्को विवाह गर्न सक्छन् । सम्बन्ध-विच्छेद गर्ने कारण प्रष्ट खोली निवेदन दिनुपर्दछ । जस्तो पायो त्यस्तो कारणबाट भने सम्बन्ध विच्छेद हुँदैन । सम्बन्ध-विच्छेद गर्न कुन-कुन कारण हुनुपर्दछ भन्ने कुरा कानूनमा किटिएको हुन्छ ।

सम्बन्ध विच्छेद गर्न के कस्तो कानुनी अधिकार दिएको छ ?

१. सम्बन्ध-विच्छेद गर्ने अधिकार केवल लोगने र स्वास्नीको हुन्छ । लोगने र स्वास्नी दुवै मिलेर पनि सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाउँछन् भने छुट्टाछुट्टै उजुरी दिएर पनि सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाउँछन् । सम्बन्ध-विच्छेद गर्न लोगनेको छुट्टै बाटो हुन्छ भने स्वास्नीको छुट्टै बाटो हुन्छ । लोगने र स्वास्नी दुवैले मिलेर सम्बन्ध-विच्छेद गर्दाको स्थिति भने छुट्टै हुन्छ ।
२. सम्बन्ध-विच्छेद गर्न चाहने लोगनेले आफ्नो स्वास्नीसँग सम्बन्ध-विच्छेद गर्न चाहेको कुरा खुलाई बसोबास गरी आएको गाउँ विकास समिति र नगरपालिकामा निवेदन दिनु पर्दछ । उक्त गाउँ विकास समिति र नगरपालिकाले एक वर्षसम्म सम्झाउने बुझाउने प्रयास गर्दछ । सम्झाउँदा बुझाउँदा पनि लोगने स्वास्नी मिलेनन् भने उक्त सम्बन्ध-विच्छेद गराउने नगराउने र राय सहित सम्बन्धित जिल्ला अदालतमा आफ्नो सिफारि पठाउँछ ।
३. स्वास्नी मानिसले सम्बन्ध विच्छेद गर्न चाहेमा सोभै सम्बन्धित अदालतमा गई निवेदन दिन सक्छन् । यसले महिलालाई सजिलो तरिकाले अदालतमा जाने अधिकार दिएको छ । त्यसैगरी, लोगने स्वास्नी दुवैको मञ्जुरीले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न चाहेमा सम्बन्धित गा.पा. वा नगरपालिकामा गई निवेदन दिएर सम्बन्ध-विच्छेद गर्न सकिने कानुनी व्यवस्था छ ।

सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाउने आधारहरू

सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाइने आधारहरू लोगने र स्वास्नीलाई छुट्टाछुट्टै छन् तर लोगने र स्वास्नी दुवैले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न चाहे भने कुनै आधार वा कारण चाहिँदैन ।

लोगनेले सम्बन्ध विच्छेद गर्न पाउने आधारहरू

१. सामान्यतया लोगने स्वास्नी मिलेरै बस्छन् । तर कहिलेकाहिँ लोगने स्वास्नी भगडा गरेर छुट्टाछुट्टै बस्दछन् र एक अर्काको वास्ता पनि गर्दैनन् । यसरी बस्दा स्वास्नीले लोगनेबाट मञ्जुरी लिएकी हुँदैनन् । लोगनेको मञ्जुरी लिई



स्वास्ती अलग बस्न सकछे तर मञ्जुरी नलिई अलग बस्न भने पाउँदिन । त्यसरी मञ्जुरी नलिई स्वास्ती लोग्नेबाट अलग बसी भने लोग्नेले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाउने अधिकार सुरु हुन थाल्छ । अलग भएको समय तीन वर्ष पुग्नासाथ लोग्नेले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाउने अधिकार पाउँछ । त्यसरी अलग बसेको समय लगातार हुनुपर्दछ । कहिले आउने कहिले जाने गरेको स्थितिमा तीन वर्ष पुगे पनि सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाइँदैन । लगातार तीन वर्ष वा सो भन्दा बढी समय बित्नुपर्दछ ।

२. स्वास्तीले लोग्नेलाई विष खुवाउने वा हतियारले घातक आक्रमण गरेर मार्ने प्रयास गर्ने जस्ता ज्यान जाने काम गरेको खण्डमा लोग्नेले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाउँछ । यस्तो अवस्थामा लोग्ने स्वास्ती मिलेर बस्न सम्भव हुँदैन । त्यसैगरी ज्यान जाने त होइन तर लोग्नेको शरीरको कुनै अङ्गलाई विगाने काम स्वास्तीले गरी भने पनि त्यस्तो लोग्नेले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाउँछ । लोग्नेलाई ठूलो शारीरिक वा मानसिक कष्ट हुने किसिमको काम स्वास्तीले गरी भने त्यस्ती स्वास्तीसित लोग्नेले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाउँछ । लोग्नेको ज्यान जाने काम वा अङ्गभङ्ग हुने काम गर्नलाई स्वास्तीले जाल प्रपञ्च मात्र गरेकी रहिछे भने पनि लोग्नेले त्यस्ती स्वास्तीसित आफ्नो सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाउँछ ।
३. स्वास्तीलाई निको नहुने यौन सम्बन्धी कुनै रोग लागेमा पनि लोग्नेले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाउँछ ।
४. विवाह भएको १० वर्षभित्र स्वास्तीको कारणबाट सन्तान नभएको भन्ने नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त मेडिकल बोर्डबाट प्रमाणित भएमा लोग्नेले चाहेमा सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाउँछ ।
५. स्वास्तीले परपुरुषसँग करणी गराएको ठहरेमा पनि लोग्नेले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाउँछ । स्वास्तीले अर्को विवाह गरेमा अधिल्लो लोग्ने स्वास्तीको सम्बन्ध स्वतः विच्छेद हुन्छ ।

स्वास्तीले सम्बन्ध विच्छेद गर्न पाउने आधारहरु

१. लोग्नेले अर्को विवाह गर्‍यो भने स्वास्तीले त्यस्तो लोग्नेसँग बस्दिन भनि सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाउँछे । तर यो अधिकार कान्छी स्वास्तीले भने पाउँदिन । जो उपर सौता ल्याएको हो त्यसले मात्र आफ्नो सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाउँछे । सौता लाग्न जानेले पाउँदिन । हाम्रो समाजमा कहिलेकाहीं बाजा नबजाई रीतिस्थिति अनुरूप विवाह नगरी स्वास्ती ल्याउने अथवा पर डेरा गरी स्वास्ती ल्याएको अथवा राखेकोलाई पनि कानुनले विवाह भएको मान्छ ।
२. लोग्नेले स्वास्तीलाई खानलाउन दिनुपर्दछ भन्ने कुरा हाम्रो कानुनमा छ । स्वास्तीले खानलाउन पाइन भने त्यस्तो लोग्नेबाट सम्बन्ध-विच्छेद गराउन पाउँछे ।
३. लोग्नेले स्वास्तीलाई घरबाट निकाली दियो भने पनि स्वास्तीले त्यस्ता लोग्नेबाट आफ्नो लोग्ने स्वास्तीको सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाउँछे ।
४. लोग्नेले स्वास्तीको हेरविचार गर्नुपर्दछ । तर लोग्नेले स्वास्तीको खोजखबरै लिएन, हेरविचारै गरेन गरेन र स्वास्ती छाडि अलग बसेको रहेछ भने स्वास्तीले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाउनछे । तीन वर्ष वा त्यो भन्दा बढी समयसम्म खोजखबर हेरविचार नगरेको रहेछ भने मात्र स्वास्तीले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाउँछ । कहिले खोजखबर गर्ने, कहिले नगर्ने गरेको रहेछ भने सम्बन्ध-विच्छेद हुँदैन । लगातार खोजखबर नगरी तीन वर्ष वा त्यो भन्दा बढी समय बित्नुपर्दछ अनिमात्र सम्बन्ध-विच्छेद हुनसक्छ ।



५. लोगने नपुंसक रहेछ भने अथवा पछि नपुंसक भयो भने स्वास्नीले यस्ता लोगनेवाट सम्बन्ध-विच्छेद गराउन पाउँछे ।
६. स्वास्नीको ज्यानै जाने, अङ्गभङ्ग हुने काम वा उसको जीउमा ठूलो कष्ट हुने वा मानसिक कष्ट हुने किसिमको काम लोगनेले गच्यो भने त्यस्तो लोगनेवाट पीडित स्वास्नीले आफ्नो सम्बन्ध-विच्छेद गराउन पाउँछे । लोगनेले ज्यान जाने, अङ्गभङ्ग हुने वा जीउमा ठूलो कष्ट हुने वा मानसिक कष्ट हुने काम नगरे पनि त्यस्तो काम गर्नका लागि जाल प्रपञ्च मात्र गरेछ भने पनि स्वास्नीले त्यस्तो लोगनेसँग सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाउँछे ।
७. लोगनेलाई निको नहुने यौन सम्बन्धी कुनै रोग लागेमा पनि स्वास्नीले चाहेमा निजसँग सम्बन्ध विच्छेद गर्न पाउँछे ।
८. लोगनेलो परस्त्रीसँग करणी गरेको ठहरेमा पनि स्वास्नी मान्छेलाई सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाउने छुट छ ।
९. लोगनेले स्वास्नीलाई जबरजस्ती करणी गरेको ठहरेमा त्यस्तो लोगनेसित स्वास्नीले सम्बन्ध-विच्छेद गर्न पाउँछे ।

सम्बन्ध विच्छेद भइसेपछि अंशक के कस्तो अधिकार हुन्छ ?

सम्बन्ध-विच्छेद गर्ने स्वास्नी मानिसले सम्बन्ध-विच्छेद गर्दा लोगनेवाट अंश छुट्याई लिन पाउँछिन् । अंश छुट्ट्याई लिन नचाहेमा सोको सट्टा वार्षिक वा मासिक खर्च लिन पाउँछिन् । लोगनेले अंश दिन नसकेमा माना चामल खर्च माग्न पाउने व्यवस्था कानुनले गरिदिएको छ । तर, यो सुविधा महिलाले अर्को विवाह नगरुन्जेलसम्म मात्र पाउँछिन् ।

सम्बन्ध-विच्छेद पछि नाबालकको स्थिति के हुने र नाबालकको पालन पोषण सम्बन्धी के व्यवस्था छ ?

- लोगने स्वास्नीको सम्बन्ध-विच्छेद भएको मितिले २७२ दिन भित्र जन्मेको सन्तान अन्यथा प्रमाणित नभएमा सो सम्बन्ध भएको लोगनेको ठहर्छ ।
- नाबालकलाई आमाले आफै पालन चाहेमा निजैले र निजले पालन नचाहेमा बाबुले पालनु पर्दछ । दुवैको मञ्जुरी अवस्थामा दुवैले आलोपालो गरी पालन पाउँछ ।
- सम्बन्ध-विच्छेद पश्चात् नाबालकको पालन पोषण खर्च भराउँछ । आमाले पाल्दा बाबुले आफ्नो इज्जत आमद अनुसार खान, लाउन, शिक्षा, औषधि उपचार समेतको मनासिव खर्च दिनु पर्दछ ।
- बाबुले त्यस्तो नाबालक पालेको रहेछ भने बाबु भन्दा आमाको आयस्ता बढी रहेछ भने अदालतले अवस्था विचार गरी आदेश तोकिए बमोजिम त्यस्तो महिलाले पनि नाबालकको खान, लाउन, शिक्षा र औषधि उपचारको खर्च व्यहोर्नु पर्दछ ।



विषयवस्तु ३ - पञ्जीकरण

संवाद ३.५ : मृत्यु दर्ता

उद्देश्यहरु : यस संवादको अन्त्यमा किशोरीहरु

१. मृत्यु दर्ता भनेको के हो र यसको महत्व बारेमा बुझ्नेछन् ।

समय : १ दिन

सामग्रीहरु : बोर्ड, चक, मार्कर, साइन पेन, न्यूजप्रिन्ट, मेटा कार्ड

विधि : कार्ड देखाउने, छलफल, सहभागितामूलक छलफल, व्याख्या, प्रतिबद्धताको कार्यान्वयन चार्ट, चिठ्ठा खेल

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरुले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरु	समय/दिन
छलफल	➤ एनिमेटरले सहभागीहरुलाई मृत्यु दर्ता भनेको के हो, यो कहाँ गरिन्छ र यसको महत्व के छ भनेर सोध्नुहोस् र उनीहरुलाई यसबारे के थाहा छ जान्ने प्रयास गर्नुहोस् । त्यसपछि छलफल गराई यस विषयलाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।	पहिलो दिन



मृत्यु भएको सूचना दर्ता सम्बन्धी जानकारी

परिवारमा कसैको मृत्यु भएमा परिवारको मुख्य व्यक्तिले सो नभएमा परिवारको १६ वर्ष पुगेको व्यक्तिले आफू बसेको गाउँ विकास समिति वा नगरपालिकामा सो सम्बन्धी सूचना दिनुपर्दछ। सूचना दिन फारममा मृतकको नाम, लिङ्ग, उमेर, मृत्यु भएको मिति, मृत्यु भएको ठाउँ, जन्मेको देश, नागरिकता, स्थायी ठेगाना, वैवाहिक अवस्था, शिक्षा, धर्म र मृत्युको कारण खुलाउनुपर्दछ। फारममा मृतकको बाबु, बाजे र पति पत्नीको नाम, थर र मृत्यु भएको सूचना दिनेको नाम, थर, ठेगाना र नागरिकता नं. पनि खुलाउनुपर्दछ।

मृत्यु भएको सूचना दर्ता गर्दा हुने फाइदाहरू

- मृतकको नाममा भएको चल अचल सम्पत्ति जीवितका नाममा नामसारी गरिलिन सजिलो हुन्छ।
- मृत्यु भएको अभिलेख रहन्छ।
- मृतकको नाममा अन्य व्यक्तिले फर्जी मत खसाल्ने जस्ता अनावश्यक फाइदा लिन पाउँदैन।

व्यक्तिगत घटनाको सूचना घटना भएको ३५ दिनसम्म दर्ता गराउँदा कुनै दस्तुर लाग्दैन। ३५ दिनभित्र दर्ता गराउन नसकेमा अर्को ३५ दिन भित्र गराएमा रु ८/- दस्तुर लाग्नेछ। सो मिति सम्म पनि घटनाको सूचना दर्ता गराउन नसकेमा त्यसपछि जहिले गरे पनि बढीमा रु. ५०/- सम्म विलम्ब शुल्क लाग्नेछ। लेखपढ गर्न नसक्नेका लागि सूचना फारम पञ्जीकाधिकारीले नै पनि भरिदिने व्यवस्था छ। घटनाको दर्ता गरेपछि प्रमाणपत्र पनि निःशुल्क पाइन्छ।



विषयवस्तु ३ : पञ्जीकरण

संवाद ३.६ : मेलमिलाप

उद्देश्यहरु : यस संवादको अन्त्यमा किशोरीहरु

१. मेलमिलाप भनेको के हो र मेलमिलापकर्ता को हुन्छन् भन्ने बारेमा भन्न सक्नेछन् ।
२. मेलमिलापको विशेषता र यसको क्षेत्रफल बारेमा भन्न सक्नेछन् ।
३. मेलमिलापको फाइदाका बारेमा व्याख्या/विश्लेषण गर्न सक्नेछन् ।

समय : १ दिन

सामग्रीहरु : बोर्ड, चक, मार्कर, साइन पेन, न्यूजप्रिन्ट र लेखिएको पोष्टर

विधि : चित्र प्रदर्शनी, खुला छलफल, व्याख्या, नाटक मन्चन, अनुभव आदान प्रदान, प्रतिबद्धता चार्ट, प्रश्न उत्तर, छलफल

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरुले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरु	समय/दिन
चित्र, प्रदर्शनी, खुला छलफल	<p>१. एनिमेटरले सहभागीहरुलाई मेलमिलाप सम्बन्धी कुनै चित्र देखाएर छलफल गराउनुहोस् । छलफलबाट मेलमिलाप शब्द निस्केपछि आजको संवाद शीर्षक बोर्डमा लेख्नुहोस् । यसपछि सहभागीहरुलाई मेलमिलापको अर्थ के हो र मेलमिलापकर्ता भनेको को हुन् भन्ने बारेमा सोध्नुहोस् । सहभागीहरुबाट आएका विचारहरुलाई बोर्डमा लेख्दै जानुहोस् र छलफल गराउनुहोस् । यसपछि मेलमिलापका बारेमा निम्न कुरा भन्नुहोस्</p> <p>“मेलमिलापको माध्यमबाट छिटो, छरितो तथा सरल प्रक्रियाबाट विवाद समाधान गर्न र विवाद समाधानको प्रक्रियालाई कम खर्चिलो बनाई न्यायमा सर्वसाधारणको पहुँच बृद्धि गराई सर्वसाधारणको हित र सुविधा कायम गर्न मेलमिलापको कार्यविधिको सम्बन्धमा कानून निर्माण गरिएको छ । मेलमिलापका माध्यमबाट विवादित पक्षबीच समाधान गर्ने कुरा मेलमिलाप सम्बन्धी ऐन, २०६८ ले व्यवस्था गरेको छ ।”</p> <p>२. एनिमेटरले निम्न सूचनाको आधारमा मेलमिलापका बारेमा धारणागत रूपमा स्पष्ट पार्नुहोस् ।</p>	पहिलो दिन
व्याख्या	<p style="text-align: center;">मेलमिलाप</p> <p>मानिसको जीवनमा धेरै सानातिना र ठूला समस्याहरु आउने गर्दछन् । केही समस्याहरु साना हुन्छन् र ती घटनाहरुलाई अदालतसम्म पुऱ्याइरहनु पर्दैन । साथै केही मानिसहरु ती घटनाहरुलाई अदालत समक्ष कानुनी दायरामा पुऱ्याउन आर्थिक अभावका कारण असक्षम हुन्छन् । त्यस्ता समस्याहरुलाई समाधान गर्न दुवै पक्षको सहमतिमा गर्ने कार्यलाई मेलमिलाप भनिन्छ । यो मेलमिलापको माध्यमबाट भगडा मिलाउने काम संसारभरि पाइन्छ । यसका लागि मेलमिलापकर्ताको आवश्यकता पर्दछ ।</p>	



यसमा न्यायाधीश, वकिल हुँदैनन् । यसमा दुई पक्ष र भगडा मिलाउने मध्यस्थकर्ता/मेलमिलापकर्ता हुन्छ, र यही मध्यस्थकर्ता/मेलमिलापकर्ताले भगडा मिलाउँछ । यो भगडा मिलाउने सजिलो तरिका हो । भगडाका दुई पक्ष बीचमा खुला छलफल हुन्छ, मध्यस्थकर्ता/मेलमिलापकर्ताले छलफल गर्नका लागि वातावरण मिलाउने काम गर्दछ र अन्त्यमा दुवै पक्ष समस्याको समाधानमा पुग्दछन् । यो समस्या समाधान गर्ने एउटा सामाजिक प्रक्रिया हो । यसमा दुवै पक्षको सुरक्षा साथै गोपनीयताको ग्यारेन्टी गरिएको हुन्छ । समस्याको कारणहरूका बारेमा र उनीहरूको भावनामा जोड दिएर मध्यस्थकर्ता/मेलमिलापकर्ताले सहजीकरण गरेको हुन्छ । मध्यस्थकर्ता/मेलमिलापकर्ताले कानुनी व्याख्या गर्नुका साथै र दुवै पक्षका लागि मानसिक सहयोग गर्दछ । मेलमिलापको यस्तो माध्यमबाट भगडा मिल्नैपर्दछ भन्ने अनिवार्य भने छैन । दुवै पक्षको इच्छा भएमा मध्यस्थकर्ता/मेलमिलापकर्ताले भगडा मिलाउन सहयोग गर्ने सामाजिक प्रक्रिया हो । यो प्रक्रियाबाट भगडा मिलेमा समय, पैसाको बचत हुनुका साथै दुई पक्ष बीच पहिले जस्तै मेलमिलापको अवस्था आउँछ ।

मेलमिलापका विशेषताहरू

- भगडालु दुवै पक्षमा मिलापत्र गर्नका लागि भित्री इच्छा हुनुपर्दछ
- दुवै पक्षको भगडा मिलाउनका लागि तेस्रो पक्ष हुन्छ, जसलाई मेलमिलापकर्ता भनिन्छ
- मेलमिलापको अवस्थाका बारेमा दुवै पक्षले निर्धारण गर्दछन्
- मेलमिलापकर्ताले दुवै पक्षलाई समान व्यवहार गर्नु पर्दछ, कसैलाई सजाय वा अवसर दिनु हुँदैन
- मेलमिलाप सम्बन्धी कानुनी व्यवस्था छ तर यसैबाट समाधान गर्नुपर्दछ भन्न मिल्दैन, मिलापत्रबाट समस्या समाधान नभएमा अदालतमा जान सकिन्छ
- भगडा मिलाउने क्रममा साक्षी हुनैपर्दछ भन्ने त छैन तर भगडा मिलाउनका लागि सहजीकरण गर्नका लागि मेलमिलापकर्ताको आवश्यकता पर्दछ
- भगडा भएका दुवै पक्षको इच्छाबाट मात्र मेलमिलाप सम्भव हुन्छ
- कसैले पनि आर्थिक रूपमा घाटा सहनु पर्दैन
- मेलमिलाप लिखित रूपमा हुन्छ र त्यो दुवै पक्षले पालना गर्नुपर्दछ

३. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई माथि उल्लेख गरिएका बुँदाहरूका आधारमा नाटक मञ्चन गर्न लगाउनुहोस् । नाटकमा दुवै पक्षका भगडालु र तेस्रो सहजीकरण गर्ने मेलमिलापकर्ता हुनुपर्दछ ।

नाटक मञ्चन

४. एनिमेटरले सहभागीहरुबाट मेलमिलापकर्ताको भूमिकाका बारेमा जान्ने प्रयास गर्नुहोस् । सहभागीहरुको छलफलपछि एनिमेटरले निम्न बुँदाहरुका आधारमा स्पष्ट पार्नुहोस् ।

मेलमिलापकर्ताको क्रियाकलाप

- दुवै पक्षलाई समान व्यवहार गर्ने
- मेलमिलापकर्तालाई आफ्नो मिलापत्रको विधि र तरिकाप्रति पूर्ण विश्वास/आत्मविश्वास हुनुपर्दछ
- गोपनीयता कायम राख्ने
- दुवै पक्षको कुरा सुन्ने
- सजिलो तरिकाबाट छलफलको विधिलाई अगाडि बढाउने
- समयलाई महत्व दिने
- दुवै पक्षलाई समान फाइदाको ग्यारेन्टी गर्ने
- सधैं सत्य बोल्ने
- सहज वातावरण निर्माण गर्ने
- आफ्नो विचार राख्ने र होसियारीपूर्वक सल्लाह दिने
- मेलमिलापको प्रक्रियामा भएको निर्णयलाई लिपिबद्ध गर्ने

५. एनिमेटरले सहभागीहरुलाई मिलापत्र सम्बन्धी कुनै अनुभव छ कि, सोध्नुहोस् र त्यस घटनामा मिलापत्र हुनुका कारणहरुलाई विश्लेषण गर्न लगाउनुहोस् । यसैगरी मिलापत्र गर्ने निर्णयको सकारात्मक र नकारात्मक पक्षका बारेमा सूचि तयार गर्न भननुहोस् ।

६. एनिमेटरले मेलमिलाप सम्भव नहुने घटनाहरुलाई प्रष्ट पार्नुहोस्

यी विषयहरुलाई मिलापत्रबाट हेर्न सकिदैन

अदालत बाहिरबाट भगडा मिलाउनु भनेको अनौपचारिक प्रक्रिया हो । त्यसैकारण सबै भगडा मिलापत्रको माध्यमबाट मिल्द सक्दैन । साधारण किसिमका मुद्दा मात्र मिलापत्रको माध्यमबाट मिल्न सक्छ जस्तै: कूटपिट, लुटपिटका मुद्दा आदि । प्रायः देवानी प्रकृतिका मुद्दाहरु मिलापत्रबाट मिलाउन सकिन्छ । सरकारवादी भएर चल्ने फौजदारी प्रकृतिका मुद्दाहरु मिलापत्रको माध्यमबाट मिलाउन पाइदैन जुन निम्न हुन्:

- ज्यान सम्बन्धीका मुद्दा,
- बलात्कार सम्बन्धीका मुद्दा,
- अपहरण सम्बन्धीका मुद्दा,
- मानव बेचबिखन सम्बन्धीका मुद्दा,
- भ्रष्टाचार सम्बन्धी मुद्दा आदि ।



प्रतिबद्धता

एनिमेटरले मिलापत्रको सम्बन्धमा सहभागीहरूलाई भूमिका निर्धारणमा सहयोग गर्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले आफ्नो कार्ययोजना बनाउनुपर्दछ । सहभागीहरूको प्रतिबद्धता यस प्रकारको हुन सक्नेछन् :

१. मिलापत्रबाट मिलेका परिवारका सदस्यसँग छलफल गर्ने ।
२. सबै अभिभावकहरूसँग छलफल गर्ने आदि ।

प्रतिबद्धता चार्ट

प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?

पुनरावलोकन

एनिमेटरले यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई कुनै प्रभावकारी क्रियाकलापको माध्यमबाट यस सम्पूर्ण सत्रमा सिकेका कुराहरूको पुनरावलोकन गराउनुहोस् । पुनरावलोकन गराउन निम्न प्रश्नहरू सोध्न सकिन्छ:

- मेलमिलापकर्ताको क्रियाकलापहरू के के हुन सक्छन् ?
- मेलमिलापको विशेषताहरू के के छन् ?
- मेलमिलाप के हो र प्राय कसले यो काम गर्दछ ?

(नोट : संवादमा पंजिकरण (व्यक्तिगत घटना दर्ता) सम्बन्धि समुदायलाई जानकारी दिनका लागि बनाएका प्रतिबद्धताहरूको कार्यान्वयनको लागि आवश्यक तयारी गरि जनचेतना मुलक अभियानहरू (जस्तो : गाउँपालिका सचिवसँग अन्तरक्रिया, व्यक्तिगत घटना दर्ताहरू गर्न सहजिकरण गर्ने आदि) सञ्चालन गर्नुहोला । यसका लागि आवश्यक परेमा क्षमता अभिवृद्धि तथा अनुगमन सहजकर्ता तथा अन्य व्यक्तिहरूको सहयोग लिनुहोला । यस प्रकारको अभियानका तयारी तथा कार्यान्वयन ५ दिन भित्र गर्नुहोला ।)



मध्यस्थता/मेलमिलापको माध्यमबाट भगडा मिलाउने कार्य

मानिसको जीवनमा धेरै सानातिना र ठूला समस्याहरु आउने गर्दछन् । केही समस्याहरु साना हुन्छन् र ती घटनाहरुलाई अदालतसम्म पुऱ्याउन नपर्ने हुन्छ । साथै कतिपय त्यस्ता घटनाहरुलाई अदालत समक्ष कानुनी दायरामा पुऱ्याउन आर्थिक अभावका कारणले गर्दा असक्षम हुन्छन् । त्यस्ता समाधान गर्न दुवै पक्षको सहमतिमा गर्ने कार्यलाई मेलमिलाप भनिन्छ । यो मेलमिलापको माध्यमबाट भगडा मिलाउने काम संसारभरि पाइन्छ । यसका लागि मेलमिलापकर्ताको नियुक्ति गरिएको हुन्छ ।

यसमा न्यायधीश, वकिल हुँदैन यसमा दुई पक्ष र भगडा मिलाउने मध्यस्थकर्ता/मेलमिलापकर्ता हुन्छ र यही मध्यस्थकर्ता/मेलमिलापकर्ताले भगडा मिलाउँछ । यो भगडा मिलाउने सजिलो तरिका हो । भगडाका दुवै पक्ष बीचमा खुला छलफल हुन्छ । मध्यस्थकर्ता/मेलमिलापकर्ताले छलफल गर्नका लागि वातावरण मिलाउने काम गर्दछ र अन्त्यमा दुवै पक्ष समस्याको समाधानमा पुग्छन् । यो एउटा समस्या समाधान गर्ने सामाजिक प्रक्रिया हो । यसमा दुवै पक्षको सुरक्षा र गोपनीयताको ग्यारेन्टी गरिएको हुन्छ । समस्याको कारणहरुका बारेमा र उनीहरुको भावनामा जोड दिएर मध्यस्थकर्ता/मेलमिलापकर्ताले सहजीकरण गरेका हुन्छन् । मध्यस्थकर्ता/मेलमिलापकर्ताले कानुनी व्याख्या गर्न र दुवै पक्षका लागि मानसिक सहयोग गर्दछ । यो मेलमिलापको माध्यमबाट भगडा मिल्नैपर्दछ भन्ने अनिवार्य प्रक्रिया होइन । दुवै पक्षको इच्छा भएमा मध्यस्थकर्ता/मेलमिलापकर्ताले भगडा मिलाउन सहयोग गर्ने सामाजिक प्रक्रिया हो । यो प्रक्रियाबाट मिलेमा समय, पैसाको बचत हुनुको साथै फेरी दुई पक्ष बीचमा पहिलेकै जस्तो मेलमिलापको अवस्था आउँछ ।

मेलमिलापको माध्यमबाट छिटो, छरितो तथा सरल प्रक्रियाबाट विवादको समाधान गर्न र विवाद समाधानको प्रक्रियालाई कम खर्चिलो बनाई न्यायमा सर्वसाधारणको पहुँच बृद्धि गराई सर्वसाधारणको हित र सुविधा कायम गर्न कानून निर्माण गरिएको छ । मेलमिलापको माध्यमबाट समस्या समाधान गर्ने कुरा मेलमिलाप सम्बन्धी ऐन, २०६८ ले व्यवस्था गरेको छ । वर्तमान अवस्थामा अदालतहरुमा पनि मेलमिलाप केन्द्रको स्थापना गरी मेलमिलापकर्ताको नियुक्ति गरेको पाइन्छ । जसको काम अदालत समक्ष पुगेका भगडाका घटनालाई मेलमिलापको माध्यमबाट समाधान गर्ने हो ।

मेलमिलाप सम्बन्धी ऐन, २०६८ अन्तर्गत भएका मेलमिलापका विशेषताहरु

- कुनै सम्झौतामा मेलमिलापद्वारा विवादको समाधान गरिने व्यवस्था भएकोमा त्यस्तो सम्झौता वा सो अन्तर्गत उत्पन्न हुने विवाद सोही सम्झौतामा उल्लेख भएको कार्यविधि पूरा गरी निरुपण गराउनु पर्नेछ ।
- मुद्दा हेर्ने निकाय समक्ष दायर भएको वा नभएको प्रचलित कानून बमोजिम मिलापत्र हुन सक्ने विवादलाई पक्षहरुले मेलमिलापद्वारा समाधान गर्न चाहेमा यस ऐन बमोजिमको कार्यविधि अपनाई समाधान गर्न सकिनेछ ।
- पक्षहरुले मुद्दा हेर्ने निकायमा दायर भएको मुद्दालाई मेलमिलापद्वारा समाधान गर्न चाहेमा सोही व्यहोरा उल्लेख गरी जुनसुकै बखत सम्बन्धित मुद्दा हेर्ने निकाय समक्ष निवेदन दिन सक्नेछन् र त्यस्तो निवेदन प्राप्त हुन आएमा मुद्दा हेर्ने निकायले त्यस्तो मुद्दा जुनसुकै तहमा रहेको भए पनि मेलमिलापबाट निरुपण गर्न आदेश दिनेछ ।
- मुद्दा हेर्ने निकाय समक्ष दायर भएको कुनै मुद्दा मेलमिलापको कार्यविधिबाट निरुपण हुन उपयुक्त छ भन्ने मुद्दा हेर्ने निकायलाई लागेमा र त्यसका पक्षहरु सो कुरामा सहमत भएमा मुद्दा हेर्ने निकायले मेलमिलापद्वारा विवादको



निरुपण गर्ने आदेश दिन सक्नेछ ।

- मेलमिलापको कार्यविधिबाट विवादको निरुपण हुने विषयको अतिरिक्त त्यस्तो कार्यविधिबाट निरुपण हुन नसक्ने विषय पनि सोही विवादमा निरुपण गर्नु पर्ने रहेछ, भने त्यस्तो विषयमा मेलमिलापबाट विवादको निरुपण गर्न मुद्दा हेर्ने निकायले आदेश दिने छैन ।
- भगडा भएका दुवै पक्षको इच्छाबाट मात्र मेलमिलाप सम्भव हुन्छ ।
- तेस्रो पक्षलाई मेलमिलापकर्ता भनिन्छ, जसले दुई पक्षलाई मिलाउनका लागि सहजीकरण गर्दछ ।

मेलमिलापकर्ताको नियुक्ति

सम्भौतामा मेलमिलापकर्ता नियुक्त गर्ने व्यवस्था भएकोमा सोही बमोजिम र त्यस्तो व्यवस्था नभएकोमा यस ऐन बमोजिम मेलमिलापकर्ताको नियुक्ति गर्नुपर्नेछ । मेलमिलापकर्ता नियुक्ति गर्दा पक्षहरूले आपसी सहमतिबाट नियुक्ति गर्नु पर्नेछ ।

मेलमिलापकर्ताले पालना गर्नु पर्ने कुराहरू

- मेलमिलाप सम्बन्धी काम कारवाही निष्पक्ष रूपले गर्नु पर्ने,
- कुनै पक्षप्रति भुकाव, आग्रह, पूर्वाग्रह वा सो देखिने कुनै व्यवहार गर्न नहुने,
- कुनै पक्षलाई डर, त्रास, भुक्त्यान वा प्रलोभनमा पारी मेलमिलाप गराउन नहुने,
- विवादका कुनै पक्षसँग विवाद कायम रहेको बखत आर्थिक लेनदेन भएको हुन नहुने,
- मेलमिलाप गराउने सम्बन्धमा यो ऐन वा यस ऐन अन्तर्गत बनेको नियम विपरीत कुनै काम गर्न नहुने,
- मेलमिलाप सम्बन्धी काम कारवाहीको सिलसिलामा पक्षसँग आर्थिक तथा अन्य स्वार्थजन्य कुनै काम कारवाही वा लेनदेन व्यवहार गर्न नहुने,
- मेलमिलापको कार्य सम्पादन गर्दा पालना गर्नु पर्ने आचारसंहिता पालना गर्ने ।



विषयवस्तु ४ - जातीय विभेद र छुवाछुत

संवाद ४.१ : जातीय छुवाछुत भनेको के हो ?

उद्देश्यहरू : यस संवादको अन्त्यमा किशोरीहरू

- जातीय छुवाछुत भनेको के हो भन्ने बारेमा भन्न सक्नेछन् ।
- कस्ता कस्ता कार्य जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत हुन् भन्न सक्नेछन् ।

समय : १ दिन

सामग्रीहरू : बोर्ड, चक, मार्कर, साइन पेन, न्यूजप्रिन्ट र लेखिएको पोष्टर

विधि : चित्र प्रदर्शनी, खुला छलफल, व्याख्या, नाटक मञ्चन, अनुभव आदान प्रदान, प्रतिबद्धता चार्ट, प्रश्न उत्तर, छलफल

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरूले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरू	समय/दिन												
कोडमा आधारित छलफल	१. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई जातीय छुवाछुत सम्बन्धी कुनै कोड देखाएर कोडबारे छलफल गराउनुहोस् । यसपछि सहभागीहरूलाई अबको सत्रको विषयवस्तु “जातीय छुवाछुत” हुनेछ भन्नुहोस् र विषयवस्तुलाई बोर्डमा लेख्नुहोस् । एनिमेटरले सहभागीहरूलाई यस सत्रको उद्देश्य र सत्र अन्तर्गत संवादका शीर्षकहरू बताउनुहोस् ।	पहिलो दिन												
खुला छलफल	२. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई सामाजिक “जातीय छुवाछुत” बारे के थाहा छ, विभिन्न प्रश्न गरेर बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् । यसपछि जातीय छुवाछुतको अर्थ राम्ररी बुझाउनुहोस् । र कस्ता कस्ता कार्यहरू जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत अन्तर्गत पर्दछन् भन्ने बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।													
	प्रतिबद्धता													
	एनिमेटरले सहभागीहरूलाई प्रतिबद्धता चार्ट तयार पार्न सहयोग गर्नुहोस् ।													
प्रतिबद्धता चार्ट	<table border="1"> <thead> <tr> <th>प्रतिबद्धता</th> <th>समय</th> <th>जिम्मेवारी</th> <th>कसरी गर्ने ?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?									
प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?											
	पुनरावलोकन													
	एनिमेटरले यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई कुनै प्रभावकारी क्रियाकलापको माध्यमबाट यस सम्पूर्ण सत्रमा सिकेका कुराहरूको पुनरावलोकन गराउनुहोस् ।													

जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत भनेको के हो ?

कुनै पनि प्रथा, परम्परा, धर्म, संस्कृति, रीतिरिवाज वा अन्य कुनै नाममा कसैले कुनै पनि व्यक्तिलाई जात, वंश, समुदाय वा पेशाका आधारमा भेदभावपूर्ण व्यवहार गर्नु, छुन नहुने जात भनेर विभेद गर्नु, बहिष्कार गर्नु कुनै कार्य गर्न वा नगर्न प्रतिबन्ध लगाउनु, निष्काशन गर्नु, अपहेलना गर्नु वा अनय भेदभावजन्य कार्य गर्नु नै जातीय भेदभाव र छुवाछुत हो ।



कस्ता कस्ता कार्य जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत हुन् ?

- धर्म, संस्कृति, रीतिरिवाज, परम्परा, जात, जातिका आधारमा छुवाछुत गरी सार्वजनिक स्थान (धारा, कुवा, मठ मन्दिर, मस्जिद, विद्यालय, समुदायिक भवन र कार्यक्रम, अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी, विवाह, भोज-भतेर आदि) तथा निजी स्थानमा प्रवेश गर्न रोक लगाउने ।
- उपरोक्त आधारमा सार्वजनिक समारोह वा स्थानबाट निष्काशन गर्ने वा सार्वजनिक सेवाको प्रयोगमा बञ्चित गर्ने ।
- जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत जन्य कार्यलाई उक्साउने र भड्काउने ।
- जात, जाति, वंश, समुदाय वा पेशाका आधारमा कुनै पेशा व्यवसाय गर्न प्रतिबन्ध लगाउने वा बाध्य पार्ने ।
- जाति आधारमा कुनै धार्मिक कार्य गर्न रोक लगाउने ।
- जात, जाति, वंश, समुदाय वा पेशाका आधारमा कुनै वस्तु सेवा वा सुविधा उत्पादन, बिक्री वा वितरण गर्न रोक लगाउने ।
- जात, जातिका आधारमा परिवारका कुनै सदस्यलाई बहिष्कार गर्ने, घर भित्र प्रवेश गर्न नदिने वा घर गाउँबाट निकाल्ने वा निस्कन बाध्य पार्ने ।
- सार्वजनिक वा निजी धाराहरुको प्रयोग गर्न नदिने ।
- प्रचलित कानून बमोजिम उमेर पुगेका वर-वधुबाट मञ्जुर भएको अन्तरजातीय विवाह गर्नबाट कुनै व्यक्तिलाई जात, जातिका आधारमा रोक लगाउने वा भइरहेको विवाह विच्छेद गराउन कर लगाउने कार्य ।
- जात, जाति, वंश वा समुदायका आधारमा कुनै पनि व्यक्तिलाई कुनै किसिमको श्रममा लगाउन इन्कार गर्ने वा श्रमबाट निष्कासन वा पारिश्रमिकमा भेदभाव गर्ने कार्य ।



विषयवस्तु ४ - जातीय विभेद र छुवाछुत

संवाद ४.२ : जातीय छुवाछुत विरुद्धका कानूनी प्रावधानहरू

जातीय छुवाछुत/विभेदको जनचेतनामूल अभियान

उद्देश्य : यस संवादको अन्त्यमा किशोरीहरू

१. जातीय छुवाछुत अन्तर्गत ऐनमा भएका दण्ड, सजाय र क्षतिपूर्ति सम्बन्धी व्यवस्था व्याख्या/विश्लेषण गर्न सक्नेछन् ।

समय : १ दिन

सामग्रीहरू : बोर्ड, चक, मार्कर, साइन पेन, न्यूजप्रिन्ट र लेखिएको पोष्टर

विधि : चित्र प्रदर्शनी, खुला छलफल, व्याख्या, नाटक मन्चन, अनुभव आदान प्रदान, प्रतिबद्धता चार्ट, प्रश्न उत्तर, छलफल

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरूले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरू	समय/दिन																								
खुला छलफल	१. एनिमेटरले आफ्नो समुदायमा जातीय छुवाछुतका घटनाहरू कतिको हुने गरेका छन् र त्यस प्रकारका कार्यहरू गर्ने व्यक्तिहरूलाई के कस्तो सजाय दिइएको छ त्यस बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।	पहिलो दिन																								
सहभागितामूलक छलफल	२. सहभागीताहरूबाट आएका कुरा टिपिसकेपछि जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत विरुद्ध राज्यले गरेको व्यवस्था बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।																									
	प्रतिबद्धता																									
	एनिमेटरले सहभागीहरूलाई प्रतिबद्धता चार्ट तयार पार्न सहयोग गर्नुहोस् ।																									
	प्रतिबद्धता चार्ट																									
प्रतिबद्धता चार्ट	<table border="1"> <thead> <tr> <th>प्रतिबद्धता</th> <th>समय</th> <th>जिम्मेवारी</th> <th>कसरी गर्ने ?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?																					दोस्रो दिन
प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?																							
	पुनरावलोकन																									
	एनिमेटरले यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई कुनै प्रभावकारी क्रियाकलापको माध्यमबाट यस सम्पूर्ण सत्रमा सिकेका कुराहरूको पुनरावलोकन गराउनुहोस् ।																									

(नोट: संवादमा जातीय विभेद र छुवाछुत सम्बन्धि समुदायलाई जानकारी दिनका लागि बनाएका प्रतिबद्धताहरूको कार्यान्वयनको लागि आवश्यक तयारी गरि सोको न्युनिकरणको लागि जनचेतना मूलक अभियानहरू (जस्तो: सडक नाटक, गीत, व्यक्तित्वकला, कविता, घरदैलो आदि) सञ्चालन गर्नुहोला । यसका लागि आवश्यक परेमा क्षमता अभिवृद्धि तथा अनुगमन सहजकर्ता तथा अन्य व्यक्तिहरूको सहयोग लिनुहोला । यस प्रकारको अभियानका तयारी तथा कार्यान्वयन ३ दिन भित्र गर्नुहोला ।)

संवाद सञ्चालन निर्देशिका भाग : दुई



जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत विरुद्ध राज्यले गरेको व्यवस्था

नेपालमा जातीय छुवाछुत तथा भेदभावको अन्त्यका लागि २०२० सालमा आएको नयाँ मुलूकी ऐनले पहिलो पटक छुवाछुतजन्य कार्यलाई दण्डनीय बनायो भने नेपालको संविधान, २०७२ को भाग ३ धारा १४ मा छुवाछुत तथा जातीय भेदभाव विरुद्धको मौलिक हकको पनि व्यवस्था गरेको छ। यसका साथै यस्तो कार्यको अन्त्यका लागि व्यवस्थापिका संसदले २०६८ साल जेष्ठ १० गते जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत (कसूर र सजाय) ऐन २०६८ जारी गरेको छ। यसको मुख्य उद्देश्य प्रत्येक व्यक्तिको समानता, स्वतन्त्रता र सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने अधिकारको संरक्षण गर्दै समतामूलक समाजको सृजना गर्नु रहेको छ।

ऐनमा भएका दण्ड, सजाय र क्षतिपूर्ति सम्बन्धी व्यवस्था

- जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत जन्य कसूर गरेमा ३ महिना देखि ३ वर्ष सम्म कैद वा १ हजार रुपैयाँ देखि २५ हजार रुपैयाँ सम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुन सक्छ।
- ऐन बमोजिम कसूर गरेको ठहरिएमा अदालतले कसूरदारबाट पीडितलाई पच्चीस हजार रुपैयाँ देखि एक लाख रुपैयाँ सम्म क्षतिपूर्ति भराइदिन सक्नेछ।
- क्षतिपूर्ति बाहेक कसूरदारले पीडितलाई कुनै हानी नोक्सानी पुऱ्याएको रहेछ भने अदालतले सोको प्रकृतिको आधारमा उपचार खर्च वा थप हानी नोक्सानीको मनासिब रकम कसूरदारबाट पीडितलाई भराउने आदेश दिन सक्नेछ।
- सार्वजनिक पद धारण गरेको व्यक्तिले यस ऐन बमोजिमको कसूर गरेमा निजलाई अन्य व्यक्तिलाई हुने सजायमा थप पचास प्रतिशत सजाय हुने व्यवस्था गरेको छ।
- यस ऐन बमोजिमको कसूरको अनुसन्धान, तहकिकातको काममा कसैले बाधा बिरोध गरेमा निजलाई सो अनुसन्धान तथा तहकिकात गर्ने अधिकारीको प्रतिवेदनका आधारमा अदालतले कसूरदारलाई कुनै सजायको आधा सजाय गर्न सक्नेछ।

जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत विरुद्ध उजुरी गर्ने निकाय

- जातीय भेदभाव र छुवाछुतको कसूर कसैले गरेको वा गर्न लगाएको थाहा पाउने व्यक्ति वा पीडित स्वयंले नजिकको प्रहरी कार्यालयले उजुरी दर्ता गर्न सक्नेछ।
- प्रहरी कार्यालयले उजुरी दर्ता गर्न नमानेमा स्थानीय निकाय (गा.पा. वा नगरपालिका) उजुर गर्न सकिन्छ।
- स्थानीय निकाय (गा.पा. वा नगरपालिका) बाट पनि सुनुवाई नभएमा जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा पनि उजुरी दिन सकिनेछ।
- यसका अलवा जातीय भेदभाव र छुवाछुत घटनाका पीडितले कानुनी परामर्शका लागि दलित अधिकारका लागि पैरवी गर्ने संघ संस्थाको मद्दत लिन सक्नेछ।
- अन्य निकायबाट सुनुवाई नभएमा न्यायका लागि राष्ट्रिय दलित आयोगमा उजुरी दर्ता गर्न सकिनेछ र सो निकायले सम्बन्धित प्रहरी कार्यालयमा आवश्यक कारवाहीका लागि समन्वय गर्नेछ।



विषयवस्तु ४ - जातीय विभेद र छुवाछुत

संवाद ५.१ : समावेशीकरण के हो र यो किन आवश्यक छ ?

उद्देश्यहरु : यस संवादको अन्त्यमा किशोरीहरु

१. सामाजिक समावेशीकरणको अर्थ तथा आवश्यकता भन्न सक्नेछन् ।

समय: २ दिन

सामग्रीहरु : कोड, बोर्ड, चक, मार्कर, साइन पेन, न्यूजप्रिन्ट

विधि : कोडमा आधारित छलफल, खुला छलफल, व्याख्या, सत्य घटना सुनाउने, घटनाको विश्लेषण, नाटक, प्रवाह चित्र, प्रतिबद्धताको कार्यान्वयन चार्ट

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरुले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरु	समय/दिन												
कोडमा आधारित छलफल	१. सहभागीहरुलाई सामाजिक समावेशीकरण सम्बन्धी कुनै कोड देखाएर कोडबारे छलफल गराउनुहोस् । यसपछि अबको सत्रको विषयवस्तु “सामाजिक समावेशीकरण” हुने बताएर विषयवस्तुलाई बोडमा लेख्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरुलाई यस सत्रको उद्देश्य र संवादका शीर्षकहरु बताउनुहोस् ।	पहिलो दिन												
खुला छलफल, व्याख्या	२. सहभागीहरुलाई सामाजिक समावेशीकरणबारे विभिन्न प्रश्न गरेर बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् । यसपछि सामाजिक समावेशीकरणको अर्थ राम्ररी बुझाउनुहोस् । ३. सहभागीहरुलाई उनीहरुले सामाजिक समावेशीकरण सम्बन्धी कुनै घटनाहरु देखेको अथवा सुनेका भए सुनाउन र घटनाहरुको विश्लेषण गर्न भन्नुहोस् ।	दोस्रो दिन												
सत्य घटना सुनाउने, घटनाको विश्लेषण नाटक	४. सहभागीहरुलाई चार समुहमा विभाजन गरी सबै समूहलाई गाउँ घरमा सामाजिक समावेशीकरणको अवस्थालाई नाटकको माध्यमबाट देखाउन भन्नुहोस् । नाटकको प्रस्तुती पछि नाटकले देखाउन खोजेको अवस्थालाई विश्लेषण गर्न लगाउनुहोस् । ५. सहभागीहरुलाई सामाजिक समावेशीकरण नहुँदा समुदायलाई पर्ने असरहरुलाई प्रवाह चित्रका माध्यमबाट देखाउन भन्नुहोस् । यसबाट उनीहरुले समुदायमा शान्ति र विकासका लागि सामाजिक समावेशीकरण जरुरी भएको महशुस गर्नेछन् सन्दर्भ सामग्रीको सहयोगमा सामाजिक समावेशीकरणको आवश्यकता बुझाउनुहोस्													
प्रवाह चित्र व्याख्या प्रतिबद्धता चार्ट	<p style="text-align: center;">प्रतिबद्धता</p> <p>एनिमेटरले सहभागीहरुलाई प्रतिबद्धता चार्ट तयार पार्न सहयोग गर्नुहोस् ।</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>प्रतिबद्धता</th> <th>समय</th> <th>जिम्मेवारी</th> <th>कसरी गर्ने ?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">पुनरावलोकन</p> <p>एनिमेटरले यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरुलाई कुनै प्रभावकारी क्रियाकलापको माध्यमबाट यस सम्पूर्ण सत्रमा सिकेका कुराहरुको पुनरावलोकन गराउनुहोस् ।</p>	प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?									
प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?											



सामाजिक समावेशीकरण

हाम्रो समाजमा विभिन्न जातजाति, भाषा, धर्म र संस्कृति भएका समुदायहरू मिलेर बनेको छ । नेपालको संविधानले जात, धर्म, वर्ण, लिङ्ग आदिका नाउँमा कसैलाई पनि भेदभाव नगरिने कुरा उल्लेख गर्दै सबैको समान हक अधिकार रहने कुराको प्रत्याभूति दिएको छ । तर पनि सामाजिक संस्कार, धर्म, परम्परा, चाल चलन आदिका नाउँमा सबै मानिसले समान सहभागिताको अवसर पाएका छैनन् । सबैले समान सहभागिताको अवसर नपाउनु भनेको सामाजिक अन्याय हो । जातजाति, भाषा, क्षेत्र र लिङ्गका आधारमा कुनै वर्ग एवम् समुदायलाई भेदभाव गरी काम गरेमा यसले असन्तुष्टि र असहमतिलाई जन्माउँछ ।

आज हाम्रो समाजमा देखिएका समस्याहरू, गरीबी र द्वन्द्वलाई राम्ररी केलाएर हेर्दा मूलतः लैङ्गिक, वर्गीय र जातीय भेदभाव नै मूल कारक बनेको पाइन्छ । हालसम्म गरिएका विकास प्रयासहरूले यी विभेदहरूलाई अपेक्षा अनुरुप सम्बोधन गर्न सकेको पाइँदैन । त्यसैले समाजको समग्र विकासका लागि गरिने हरेक क्रियाकलापहरूमा सामाजिक सावेशीकरणको अभ्यास गर्नु पर्दछ ।

सामाजिक समावेशीकरण के हो ?

सामाजिक विकासका क्रियाकलापहरूमा सबै सरोकारवालाहरूको समान स्वामित्व तथा प्रयासहरू हुनु नै सामाजिक समावेशीकरण हो । समाज विभिन्न व्यक्ति, दृष्टिकोण, विचार, रहन सहन तथा संस्कृतिको एकीकृत रूप हो । समाजमा सामाजिक विविधतालाई आत्मसात गरिन्छ र समुदायका सदस्यहरूले आफूलाई सम्मानित महसुस गर्दछन् भने साँचो अर्थमा त्यही नै सामाजिक समावेशीकरण हो । सामाजिक समावेशीकरणको अवस्थामा समुदाय स्तरमा हुने हरेक निर्णयहरूमा सबै जात जाति, वर्ग र लिङ्गको अर्थपूर्ण सहभागिता सुनिश्चित हुन्छ । जसले गर्दा समुदायका सदस्यहरूले सामुदायिक निर्णयहरूमा स्वामित्व महसुस गर्दछन् ।

हाम्रो समाजमा जात जाति, भाषा, धर्म, लिङ्ग, वर्ग र संस्कृति तथा अनेकौं विविधता पाइन्छ । यो समाजको सुन्दर पक्ष हो तथापि यी विविधताहरू बीचको असमान सामाजिक सम्बन्धका कारण भौतिक आवश्यकताहरू, अरुवाट सम्मान पाउने आवश्यकता र आत्मसम्मानको आवश्यकता जस्ता आधारभूत मानवीय आवश्यकताहरू पूरा हुन नसकेको अवस्थामा छ । यस्ता भौतिक आवश्यकताहरू पूरा हुँदैनन् मानिस सन्तुष्ट र खुशी भएर बस्न सक्दैन । खासगरी मानिसको अस्तित्व र सम्मानले उसको सामाजिक हैसियत निर्धारण गर्दछ । सामाजिक समावेशीकरणले व्यक्तिको आदर र अस्तित्वलाई प्रत्यक्ष असर गर्दछ । यसले मानिसको सामाजिक हैसियत सुधार गर्न सहयोग गर्दछ । सामाजिक सम्बन्धमा खुलस्त र दोहोरो सञ्चार गराउँछ, यसले गर्दा साझा बुझाई कायम हुन्छ, मानिस मानिसमा आपसी विश्वास बढ्छ र शक्ति सम्बन्धमा रूपान्तरण ल्याउँछ ।

सामाजिक न्याय सबै मानिसले पाउनुपर्छ भन्ने मान्यताका आधारमा सामाजिक समावेशीकरण प्रक्रियालाई प्राथमिकताका साथ सबैले अपनाउनु पर्दछ । यस प्रक्रियाबाट मात्र समतामूलक समाजको निर्माण गर्न सकिन्छ । समतामूलक समाज भनेको सबैको समान अवसर, सहभागिता र प्रतिष्ठा रहने समाज हो जसले सबै नागरिकलाई समान न्याय दिन्छ । यस्तो समाजमा नीति निर्णय प्रक्रियामा सबैको समान सहभागिता रहन्छ ।



सामाजिक समावेशीकरणको आवश्यकता

सामाजिक समावेशीकरणको अवधारणा सन् १९७० को दशकतिर फ्रान्सबाट शुरु भएको हो । त्यसबेला समाजमा पिछडिएका वर्गहरूलाई राज्य संचालनका सबै क्षेत्रमा समानुपातिक सहभागीको अवसर प्राप्त हुने गरी 'सहभागिताका लागि समावेशी' अवधारणालाई अघि सारिएको हो । समावेशीकरणको मुख्य उद्देश्य समतामूलक शोषणरहित समाजको स्थापना गर्नु हो । त्यसका साथै निम्न कारणले गर्दा पनि सामाजिक समावेशीकरणको आवश्यकता पर्दछ ।

- सामाजिक न्याय स्थापना गर्न ।
- सामाजिक विखण्डन र हिंसात्मक द्वन्द्व सृजना हुनबाट समाजलाई जोगाउन ।
- पिछडिएका वर्गहरूलाई विकासको मूलधारमा ल्याउन ।
- सामाजिक, आर्थिक विभेदका कारण उत्पन्न भएका द्वन्द्वलाई कम गरी शान्तिपूर्वक विकास कार्य गर्न ।
- सबैलाई सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने अवसर प्रदान गर्न ।
- न्यायपूर्ण नीतिको कार्यान्वयन गर्न र थप नीति नियम बनाउन ।
- विकासको गतिलाई उचित बाटो लैजान ।



विषयवस्तु ५ - सामाजिक समावेशीकरण

संवाद ५.२ : समावेशीकरण गर्ने उपायहरू

उद्देश्यहरू : यस संवादको अन्त्यमा किशोरीहरू

१. सामाजिक समावेशीकरण गर्ने तरिकाहरू भन्न सक्नेछन् ।

समय : २ दिन

सामग्रीहरू : बोर्ड, चक, मार्कर, साइन पेन, न्यूजप्रिन्ट, मेटा कार्ड

विधि : खेल, सफलताको कथामा आधारित छलफल, समूह छलफल, व्याख्या, प्रतिबद्धता चार्ट, समूहद्वारा प्रश्न सोध्ने

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरूले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरू	समय/दिन
खेल	<p>१. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई तल दिइएको खेल खेलाउनुहोस् ।</p> <p>खेलको तरिका</p> <p>दुई जना सहभागीलाई तालिम हलबाट बाहिर पठाउनुहोस् । भित्र रहेका सहभागीहरूलाई एक अर्काको हात समाती गोलो घेरा बनाउन लगाउनुहोस् र उनीहरूलाई बाहिर गएका सहभागीहरू आएर गोलो घेराभित्र पस्न खोजेमा भित्र पस्न नदिने, तर केही गरेर भित्र पस्न सफल भएमा गोलो लाइनमा पस्न नदिन भन्नुहोस् । यसपछि बाहिर पठाएका सहभागीहरूलाई बाहिरै गएर आफूले भित्र बोलाएपछि जसरी भए पनि बाँकी सहभागीहरूले बनाएको घेरा भित्र पस्न र भित्र पसिसकेपछि घेराको लाइनमा मिल्ने प्रयास गर्न भन्नुहोस् । प्रयास गर्दा पनि उनीहरूले लाइनमा बस्न दिएनन् भने भित्रै एउटा छुट्टै समूह बनाउने र भित्र भित्रै द्वन्द्व सुरु गर्न निर्देशन दिनुहोस् । यसपछि खेल सुरु गर्न बाहिरका सहभागीहरूलाई भित्र बोलाएर घेराभित्र पस्न भन्नुहोस् ।</p> <p>२. खेल सकेपछि खेलले के सन्देश भन्ने कुरा एनिमेटरले सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् । अन्त्यमा आफूले समुदायमा सामाजिक समावेशीकरण र सामाजिक न्यायको अवस्था नभएमा द्वन्द्व सुरु हुन सक्छ भन्ने कुरा भन्नुहोस् ।</p> <p>३. खेलसँगै जोड्दै सहभागीहरूलाई आजको संवादको शीर्षक “सामाजिक समावेशीकरण गर्ने उपायहरू” रहेको बताउनुहोस् । शीर्षकलाई बोर्डमा लेख्नुहोस् ।</p>	पहिलो दिन
सफलताको कथामा आधारित छलफल	<p>४. सहभागीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी सन्दर्भ सामग्रीमा भएको सफलताका कथा समूहमा पढेर छलफल गर्न भन्नुहोस् । यसपछि प्रत्येक समूहलाई कथाबाट बुझेका कुराहरू प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् ।</p> <p>५. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई सामाजिक समावेशीकरण गर्ने उपायहरू के के हुन सक्छन्, समूहमा छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।</p>	



समूह छलफल	<p>६. एनिमेटरले सन्दर्भ सामग्रीको सहयोग लिई सामाजिक समावेशीकरण गर्ने उपायहरु स्पष्ट पार्नुहोस् ।</p>																									
व्याख्या	<p style="text-align: center;">प्रतिबद्धता</p> <p>एनिमेटरले सहभागीहरुलाई समुदायमा सामाजिक समावेशीकरणको अवस्था ल्याउन उनीहरुले के के भूमिका निर्वाह गर्न सक्दछन्, छलफल गरेर पत्ता लगाउन भन्नुहोस् । यसपछि पत्ता लगाएका क्रियाकलापहरुको आधारमा प्रतिबद्धता चार्ट तयार गर्न भन्नुहोस् ।</p>	दोस्रो दिन																								
प्रतिबद्धता चार्ट	<p>प्रतिबद्धता चार्ट</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">प्रतिबद्धता</th> <th style="width: 25%;">समय</th> <th style="width: 25%;">जिम्मेवारी</th> <th style="width: 25%;">कसरी गर्ने ?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?																					
प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?																							
समूहद्वारा प्रश्न सोध्ने	<p>पुनरावलोकन</p> <p>एनिमेटरले सहभागीहरुलाई चार वटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । यसपछि प्रत्येक समूहलाई पुनरावलोकनका लागि प्रश्न तयार गर्न केही समय दिनुहोस् । प्रत्येक समूहले प्रश्न तयार गरी सकेपछि एक अर्कालाई प्रश्न सोध्न लगाई पुनरावलोकन गराउनुहोस् ।</p>																									



सामाजिक समावेशीकरण गर्ने उपायहरू

सामाजिक समावेशीकरण गर्न निम्न उपायहरू अपनाउनुपर्छ

प्रतिनिधित्व : समुदायमा कुनै पनि कार्यका लागि गरिने समूह तथा समितिको गठन, योजनाको छनौट, सञ्चालन, अनुगमन आदिमा कसलाई समेटिएको छ र कसलाई छैन सो को निष्कर्ष गर्नु पर्दछ । अल्पसंख्यक, महिला, दलित, आदिवासी, जनजाती आदिको समानुपातिक प्रतिनिधित्व अनिवार्य रूपमा हुनु पर्दछ ।

सहभागिता : विकासका प्रत्येक चरणहरूमा हुने छलफल र क्रियाकलापहरूमा सबै जात जाति, वर्ग तथा लिङ्गको सक्रिय सहभागिता हुनु पर्दछ । त्यस्तो सहभागिताका लागि प्रतिनिधित्व गरेर आएका सबै पक्षले आ-आफ्नो विचार निर्धक्कसँग राख्न सक्ने वातावरण बनाउनुपर्दछ । उनीहरूलाई आफ्ना विचार राख्नका लागि मौका दिनुका साथै उनीहरूको हौसला बढाउनुपर्दछ । उनीहरूले प्रस्तुत गरेका विचारहरूलाई सकारात्मक रूपमा लिनुपर्दछ ।

अन्तिम निर्णय प्रक्रिया : सहभागितात्मक छलफलपछि अन्तिम निर्णय गर्दा पनि छलफलकै आधारमा सबैको विचारको प्रतिनिधित्व हुने गरी गरिनुपर्दछ । उदाहरणका लागि कुनैपनि समितिले गर्ने निर्णयमा मुख्य पदहरू जस्तै: अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, सचिव, कोषाध्यक्षमा को कसको प्रतिनिधित्व छ भन्ने कुराले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ । त्यसैले ती प्रमुख पदहरूमा पनि सबै जात, वर्ग तथा लिङ्गको समानुपातिक प्रतिनिधित्व हुनुपर्दछ । यसरी सबै पक्षको विचारलाई समेट्न सकिन्छ ।

सामाजिक समावेशीकरण मूलतः समुदायमा मेलमिलाप र आपसी सद्भाव राख्न उपयोगी साबित भएको कार्यशैली हो । यसबाट समुदायका मानिसहरू सबैले आ-आफ्नो ठाउँमा समझदारीका साथ कुनै पनि काममा समानुपातिक सहभागिता जनाउने अवसर प्राप्त गर्दछन् । जसबाट समुदायमा सामाजिक सद्भाव कायम गर्न मद्दत मिल्दछ ।

सामाजिक समावेशीकरण-सफलताको उदाहरण

तीन चार वर्ष अघि कैलाली जिल्लाको बेलादेवीपुरका मानिसहरूले एक सफल कार्य गर्न सक्षम भएका थिए । अघिल्लो वर्ष जसरी उनीहरूले एक आपसी कामको बाँडफाँड र जिम्मेवारीको वहन गरेका थिए । त्यसैगरी त्यस वर्ष पनि विभिन्न समितिहरूको निर्माण र तिनको प्रमुख जिम्मेवारीको पदमा सबै जातजातिका महिला र पुरुषलाई राखेर काम सम्पन्न गरिएको थियो । सबै जात जातिको पूर्ण सहभागिता, पारदर्शिता र मेलमिलापसँग बेलादेवीपुरवासीले सदरमुकाम धनगढी जोड्ने ग्रामीण सडक बनाउन सफल भएका छन् । उक्त सडक बनाउने कार्यमा स्थानीय स्तरमा सबै जातजातिको पूर्ण सहभागिता रहेको थियो । परिणामस्वरूप उनीहरूले छोटो समयमा नै स्थानीय स्तरको स्रोतबाट नै उक्त बाटो बनाउन सफल भएका थिए ।

उक्त ग्रामीण सडक तयार भएपछि त्यस गाउँका मानिसहरूले गाउँमा उत्पादित तरकारी, दूध, फलफूल आदि धनगढी बजारमा बेच्न ल्याउन थाले । आजभोलि त उक्त सडकमा जीवहरू चलन थालेकाले स्थानीयवासीहरूलाई अब्ज सजिलो भएको छ । विद्यार्थीहरू घरबाट नै धनगढीसम्म पढ्न आउन थालेका छन् ।

कैलाली जिल्लामा आजभोली पनि बेलादेवीपुर गाउँपालिका विकास निर्माणको कार्यमा अगाडि रहेको छ । जसले गर्दा बेलादेवीपुरवासी खुशीले गद्गद हुँदै सामाजिक समावेशीकरणमा जोड दिनका लागि एउटै आवाजमा भन्ने गर्छन् “कुनै पनि विकास निर्माणको कार्य गर्नुछ भने समुदायको सम्पूर्ण सदस्यहरूको पूर्ण समावेशीकरण हुनुपर्छ ।”



संवाद ६.१ - प्रजनन स्वास्थ्य र यसको महत्व

संवाद ५.१ : समावेशीकरण के हो र यो किन आवश्यक छ ?

उद्देश्यहरू

यस संवादको अन्त्यमा किशोर-किशोरीहरू

१. प्रजनन स्वास्थ्य भनेको के हो ? भन्न सक्नेछन् ।

२. प्रजनन स्वास्थ्यको महत्व बारे भन्न सक्नेछन् ।

समय : १ दिन

सामग्रीहरू : चित्र, बोर्ड, चक, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट

विधि : चित्र छलफल, खुला छलफल, समूह छलफल र प्रस्तुतीकरण, प्रतिबद्धता चार्ट, खेल

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरूले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरू	समय/दिन												
चित्र छलफल	१. सहभागीहरूलाई प्रजनन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित समस्याहरू दर्शाउने चित्र देखाएर छलफल गराई आजको संवादको विषय प्रजनन स्वास्थ्य भएको बताउनुहोस् ।	पहिलो दिन												
खुला छलफल	२. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नमा छलफल गराउनुहोस्: प्रश्न १ : प्रजनन शब्दको अर्थ के हो ? प्रश्न २ : प्रजनन स्वास्थ्य भनेको के हो ?													
समूह छलफल र प्रस्तुतीकरण	३. किशोरीहरूबाट आएका कुराहरूलाई बोर्डमा टिप्पै जानुहोस् । यसपछि न्यूजप्रिन्टमा लेखेर ल्याएका कुराहरूको आधारमा प्रजनन स्वास्थ्यका बारेमा स्पष्ट पार्नुहोस् । ४. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई समूहहरूमा विभाजन गरी निम्न लिखित प्रश्नहरू समूहमा छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् प्रश्न १ : तपाईंको परिवार र समुदायमा किशोर-किशोरी तथा विवाहित महिलाहरूको प्रजनन स्वास्थ्य कस्तो छ ? प्रश्न २ : तपाईंको परिवार र समुदायमा किशोरी तथा विवाहित महिलाहरूको प्रजनन सम्बन्धी कस्ता कस्ता समस्याहरू छन् ? यस विषयमा अझ बढी प्रष्ट पार्न सहभागीहरूको प्रस्तुतिबाट आएका विचारहरूमा आफ्ना विचार जोड्दै एनिमेटरले प्रजनन स्वास्थ्यको महत्वमा जोड दिनुहोस् ।	दोस्रो दिन												
प्रतिबद्धता चार्ट	प्रतिबद्धता <table border="1"> <thead> <tr> <th>प्रतिबद्धता</th> <th>समय</th> <th>जिम्मेवारी</th> <th>कसरी गर्ने ?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?									
प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?											
खेल	एनिमेटरले किशोरीहरूलाई प्रतिबद्धता चार्ट तयार पार्न सहयोग गर्नुहोस् । पुनरावलोकन अन्त्यमा पाठको पुनरावलोकन गराउन सबै सहभागीहरूलाई तातो आलु को खेल खेलाई पुनरावलोकन गराउनुहोस् । सहभागीमध्ये ज-जस्को हातमा तातो आलु आउँछ, उसले सम्झेर प्रजनन स्वास्थ्य र त्यसको महत्व बारे भन्नु पर्ने हुन्छ ।													



प्रजनन स्वास्थ्यको अवधारणा

सबै मानिसहरू स्वस्थ रहन र सुखी जीवन बिताउन चाहन्छन्, जुन उनीहरूको आधारभूत मानव अधिकार पनि हो। मानिसहरूको स्वास्थ्य स्थितिमा सुधार गर्नका लागि राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा विभिन्न प्रयासहरू पनि भएका छन्। विश्व स्वास्थ्य संगठन तथा युनिसेफले पनि स्वास्थ्यलाई महत्वपूर्ण मुद्दाको रूपमा लिएर काम गरिरहेका छन्। तर पूर्ण स्वास्थ्यको अवस्थामा पुग्नका लागि स्वास्थ्यको कुनै एक पक्षमा मात्र केन्द्रित भएर पुग्नै नसकिने।

स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने विभिन्न पक्षहरूमध्ये प्रजनन स्वास्थ्य पनि एक महत्वपूर्ण पक्ष हो। सन् १९९४ मा इजिप्टको राजधानी कायरोमा भएको 'जनसंख्या र विकासबारे अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन' ९क्षलतभचलबतप्यलबी ऋयलाभचभलअभ यल एयउगवितप्यल बलम म्भखभयिऊभलत० मा मानिसहरूको स्वस्थ जीवनका लागि प्रजनन स्वास्थ्य पनि एक महत्वपूर्ण पक्ष रहेको स्वीकार गरी अवधारणा ल्याइयो।

प्रजनन स्वास्थ्य भनेको के हो ?

प्रजनन स्वास्थ्य भनेको प्रजनन प्रणाली र यसका कार्य तथा प्रक्रियाहरूसँग सम्बन्धित सबै कुराहरूमा खाली कुनै रोग वा कमजोरी नभएको अवस्थालाई मात्र नभई पूर्ण रूपमा शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक सम्बृद्धिको अवस्था हो। रोग तथा दुर्बलता नहुनु मात्र प्रजनन स्वास्थ्य होइन। यसमा प्रजनन प्रणाली र यसका कार्य तथा प्रक्रियासँग सम्बन्धित सबै कुराहरू आउँछन्। प्रजनन स्वास्थ्य अन्तर्गत निम्न कुराहरू पर्दछन्:

- सुरक्षित यौन जीवन यापन गर्नु।
- सन्तान जन्माउन सक्षम हुनु, कहिले र कति जना छोराछोरी जनमाउने भन्ने कुराको आफै स्वतन्त्रतापूर्वक निर्णय गर्न पाउनु।
- महिलालाई प्रचलित कानून विपरित नहुने गरी महिनावारी तथा प्रजनन प्रक्रियालाई नियमित गराउन सक्ने अधिकार हुनु।
- गर्भनिरोधका साधनहरूबारे पूर्ण जानकारी प्राप्त गर्ने तथा आफ्नो खर्चले धान्न सक्ने तथा प्रभावकारी गर्भनिरोधको साधन स्वतन्त्र रूपले छनौट गर्ने अधिकार प्राप्त हुनु।
- महिलाका लागि सुरक्षित रूपमा प्रसूती हुने तथा स्वस्थ शिशु जन्माउन दम्पतिहरूका लागि उपयुक्त स्वास्थ्य सेवाको सुविधा उपलब्ध हुनु।

माथी उल्लेखित बुँदाहरूका अतिरिक्त लैङ्गिक समानता, महिला सशक्तिकरण, पुरुषको सहभागिता तथा मानिसको जीवन चक्रको प्रत्येक अवस्थामा उपयुक्त स्वास्थ्य सेवा पाउने विषयहरू पनि प्रजनन स्वास्थ्यमा समाहित भएका छन्। त्यसैले मानिसहरू पूरा स्वस्थ हुन शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक तवरले मात्र स्वस्थ भएर पुग्नै नसकिने। पूर्ण स्वस्थ हुनका लागि मानिसको प्रजनन प्रणाली तथा यसका कार्य र प्रजनन प्रक्रिया समेत स्वस्थ हुनुपर्दछ।

प्रजनन स्वास्थ्यको महत्व

वास्तवमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य भनेको मानव विकास कै कोशेढुंगा हो। प्रजनन स्वास्थ्यले भ्रूण अवस्थादेखि मानिस नमरुनजेलसम्म महत्व राख्ने हुँदा यो मानव विकास प्रक्रियाकै महत्वपूर्ण अङ्ग हो। सुरक्षित यौन



सम्पर्क भए मात्र भ्रूण स्वस्थ रहने, स्वस्थ शिशुको जन्म हुने, स्वस्थ बालक हुने, युवा तथा किशोर अवस्थामा सुरक्षित र जिम्मेवारीपूर्ण यौन व्यवहार अपनाएमा युवा अवस्थामा यौन रोग र अनिच्छित गर्भधारण, असुरक्षित गर्भपतन आदि समस्याबाट मुक्त हुन्छन् । पुनः यी युवाबाट असल सन्तानलाई जन्म दिएमा भविष्यमा सन्तति स्वस्थ रहन्छन् ।

यति मात्र होइन जिम्मेवारीपूर्ण स्वस्थ व्यवहार अपनाएमा मात्र महिलाको प्रजनन उमेरपछि, देखापर्ने पाठेघर तथा स्तनको क्यान्सरजस्ता समस्या भोग्नु नपर्ने हुँदा यसले प्रजनन स्वास्थ्यको महत्व भन्नु बढाएको छ । किशोरावस्थामा बालबालिकाहरूलाई यौन, यौनिकता, सानै उमेरमा यौन सम्बन्ध, गर्भधारण, यौन रोग, अवाञ्छित गर्भधारण, असुरक्षित गर्भधारण तथा मातृ मृत्युजस्ता महत्वपूर्ण पक्षहरूबारे जानकारी गराउनु अति आवश्यक छ । यस्ता जानकारीले प्रजनन अङ्ग, तिनका काम, शारीरिक विकास क्रममा मानव शरीरमा देखा पर्ने परिवर्तन, परिवार नियोजन, मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य, यौन रोग तथा एच.आई.भी. र एड्स जस्ता रोगहरूबाट सुरक्षित हुने उपायहरूबारे सु-सूचित भई स्वस्थ जीवन बिताउन ठूलो सहयोग पुग्नेछ ।

प्रजनन स्वास्थ्य प्रजनन र स्वास्थ्य दुई शब्द मिलेर बनेको छ, जसको अर्थ प्रजनन वा सन्तान उत्पादन सम्बन्धी भन्ने बुझिन्छ । प्रजनन स्वास्थ्यबारे विश्व स्वास्थ्य तथा प्रजनन स्वास्थ्य महाशाखाको परिभाषा अनुसार पनि पूर्ण स्वास्थ्य हुनका लागि प्रजनन प्रणाली, प्रजनन कार्य तथा प्रजनन प्रक्रिया समेत स्वस्थ हुनुपर्दछ ।

हाम्रो मुलुकमा उपयुक्त ज्ञानको कमीले गर्दा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी अनेक थरीका समस्याहरू जस्तै: उच्च रक्तस्राव, लामो व्यथा लाग्नु, बच्चा अड्कनु, आड भर्नु आदिले गर्दा कैयौं महिलाको अकालमा ज्यान गइरहेको छ । तथाकाले पनि हाम्रो मुलुकमा मात्र प्रत्येक दुई घण्टामा एउटी महिलाको बच्चा जन्माउने क्रममा मृत्यु हुने गरेको देखिन्छ । अतः प्रजनन स्वास्थ्यको सुरक्षा गरेमा प्रजनन उमेरका महिलाको मृत्युदर घट्छ, किशोरी तथा युवतीको यौन प्रजनन स्वास्थ्यको सुरक्षा हुन्छ । गर्भवती, नवजात शिशु र सुत्केरीको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ तथा जन्मान्तर गर्न सहयोग पुग्छ ।

प्रजनन स्वास्थ्यका भागहरू

- परिवार नियोजन
- सुरक्षित मातृत्व
- नवजात शिशु स्याहार
- गर्भपतनका जटिलताहरूको रोकथाम तथा उपचार
- जनेन्द्रियको संक्रमण, यौन रोग तथा एच.आई.भी. र एड्स
- बाँझोपनको रोकथाम तथा उपचार
- किशोरावस्थामा प्रजनन स्वास्थ्य
- विद्यालय जाने उमेरका केटाकेटी, उमेर ढल्केका र वयस्क महिलाको स्वास्थ्य तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू



६.२ - किशोरावस्थामा गर्भधारण

उद्देश्यहरु :

यस संवादको अन्त्यमा किशोर-किशोरीहरु

१. गर्भावस्था भनेको के हो, बताउन सक्नेछन् ।
२. गर्भावस्थाका लक्षणहरुबारे बताउन सक्नेछन् ।
३. किशोरावस्थामा गर्भधारण गर्दा अपनाउने समस्याहरु बारे भन्न सक्नेछन् ।
४. किशोरावस्थामा गर्भधारण गर्दाको परिणामप्रति सचेत हुनेछन् ।

समय : ३ दिन

सामग्रीहरु : चित्र, बोर्ड, चक, मार्कर, साइन पेन, न्यूजप्रिन्ट

विधि : प्रश्न, छलफल, समूह छलफल, नाटक, प्रतिबद्धता चार्ट, प्रश्न उत्तर

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरुले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरु	समय/दिन
चित्र छलफल	१. एनिमेटरले एउटी किशोरीको पेट ठूलो भएको र किशोरावस्थामा गर्भवती हुँदा ती किशोरीले भोगेका समस्याहरुलाई दर्शाउने चित्रमा छलफल गराउनुहोस् । यसपछि सहभागीहरुलाई अबको संवादको विषय किशोरावस्थामा गर्भधारण हो भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।	पहिलो दिन देखि तेस्रो दिन सम्म
खुला छलफल	२. एनिमेटरले सहभागीहरुलाई गर्भावस्था के हो, भनेर सोध्नुहोस् । सहभागीहरुले भनेका कुराहरु बोर्डमा टिप्नुहोस् । यसपछि आफूले गर्भावस्थाको परिभाषा व्याख्या गर्नुहोस् । ३. गर्भवती भएको चिन्हहरुका बारेमा सहभागीहरुलाई के के थाहा छ, त्यसबारे एनिमेटरले पत्ता लगाउनुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरुलाई आफ्नो परिवारमा दिदी, भाउजु, आमा, काकी अथवा अन्य कुनै महिलालाई गर्भवती देखेको आधारमा गर्भावस्थाका चिन्हहरुबारे विचार व्यक्त गर्न भन्नुहोस् । सहभागीहरुको विचार लिइसकेपछि एनिमेटरले गर्भवती महिलामा देखिने चिन्ह/लक्षणहरुका बारेमा व्याख्या गर्नुहोस् । ४. एनिमेटरले 'यदि कुनै किशोरीले गर्भधारण गरिन् भने समाजले उनलाई कस्तो दृष्टिकोणले हेर्दो रहेछ ?' भन्ने प्रश्न सोधेर वा सहभागीहरुले यस्तो कुनै सत्य घटना भएको देखेको, सुनेको वा पत्रपत्रिकामा पढेको छ भने उनीहरुलाई भन्न लगाउनुहोस् । ५. एनिमेटरले 'किशोरावस्थामा गर्भधारण गर्दाको परिणाम' का साथै 'आकस्मिक परिवार नियोजनका साधनहरु' बारे सन्दर्भ सामग्रीका माध्यमबाट प्रष्ट पारी दिनुहोस् ।	



प्रतिबद्धता

अन्त्यमा सबै किशोरीहरूलाई कलिलो उमेरमा कसैको मायाजाल, ललाई फकाई वा बहकाउमा परेर अनैतिक शारीरिक सम्बन्ध राख्नु हुँदैन भन्ने बारे जनचेतना फैलाउन प्रतिबद्धता चार्ट बनाउन लगाउनुहोस् ।

प्रतिबद्धता चार्ट

प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?

प्रतिबद्धता चार्ट

पुनरावलोकन

सहभागीहरूलाई २ वटा समूहमा राखी निम्न प्रश्नहरूको उत्तर छलफलको माध्यमले प्रत्येक समूहबाट एक/एक जनालाई भन्न लगाउनुहोस् ।

प्रश्न उत्तर

प्रश्नहरू

- गर्भधारणका लक्षण भन्नुहोस् ।
- किशोर अवस्थामा गर्भधारण गर्दा कस्तो खालको परिणाम देखा पर्दछ ?



किशोरावस्थामा गर्भधारण

गर्भावस्था भनेको के हो ?

महिलाको पाठेघरभित्र बिस्तारै भ्रूण विका भई बच्चा हुनु नै गर्भावस्था हो, जसले गर्भधारणदेखि बच्चा जन्मने वा गर्भपतन नभएको अवधिसम्मलाई जनाउँछ ।

जुनसुकै गर्भावस्था सधैं जोखिमपूर्ण नै हुन्छ, त्यसमा पनि किशोरावस्थाको गर्भावस्था बढी नै जोखिमपूर्ण हुन्छ । किनभने यस उमेरमा आमाको शरीर गर्भधारण गर्न सक्ने गरी विकसित भइसकेको हुँदैन । प्रजनन स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले महिलाका लागि २० वर्ष पुगेपछि मात्र सन्तान जन्माउने उपयुक्त उमेर मानिएको छ किनकि २० वर्ष सम्ममा महिलाको प्रजनन अङ्ग परिपक्व भइसकेको हुन्छ । परिपक्व उमेरका महिलाले आफ्नो नवजात शिशुको राम्रो स्याहार तथा रेखदेख गर्न र गर्भावस्थाका बेला आफूले पाउनु पर्ने स्याहार पुऱ्याउन पनि सक्षम हुन्छिन् । त्यसैगरी पुरुष पनि २५ वर्ष पुगेपछि मात्र सन्तानको जिम्मेवारी लिन सक्षम हुन्छ भन्ने मानिएको छ । किनभने महिलालाई जस्तै पुरुषमाथि पनि सन्तानको ठूलो जिम्मेवारी हुन्छ । परिपक्व उमेरका दम्पति आफ्नो परिवारको योजना बनाउन सक्षम हुन्छन् । यसका विपरीत किशोरावस्थामा गर्भधारण गर्दा किशोर तथा किशोरीहरूको जीवनमा अनेकौं नकारात्मक परिणामको सामना गर्नु पर्ने हुन सक्छ । यसमा पनि सानो उमेरमा गर्भधारण गर्दाको नकारात्मक परिणाम किशोरी बालिकाहरूले बढी भोग्नु परेको पाइएको छ ।

हालसम्मको अध्ययनले देखाए अनुसार गर्भधारण गरेका महिलाहरूमध्ये ४० प्रतिशतलाई गर्भावस्था, प्रसव तथा सुत्केरी अवस्थामा अत्यावश्यक प्रसूति सेवाको खाँचो पर्ने गर्दछ भने २० प्रतिशतलाई आपतकालिन प्रसूति सेवाको नै खाँचो पर्दछ । यस्तो अवस्थामा आपतकालीन प्रसूति सेवा समयमै उपलब्ध हुन सकेन भने आमा र बच्चा दुबैको मृत्यु हुन सक्छ ।

गर्भधारणका लक्षणहरू

गर्भधारणका लक्षण अर्थात् गर्भवती भएको थाहा पाउने लक्षणहरू यसप्रकार छन्

- महिनावारी (नछुने) रोकिन्छ ।
- विहान-बिहान रिंगटा लाग्ने, वाकवाकी र बान्ता समेत हुन थाल्छ । यसलाई morning sickness भनिन्छ ।
- स्तनको आकार ठूलो तथा भरिलो गह्रौं हुन थाल्छ । स्तनका मुन्टा वरिपरिको रंग भन् गाढा भएर आउँछ ।
- छिनछिनमा पिसाब लाग्छ ।
- छिटो थकाइ लाग्न थाल्छ ।
- पेटमा बच्चा बढ्ने हुँदा पेट बढेर आउँछ, तीन महिनामा पेट छाम्दा पाठेघर बढेको महसुस हुन थाल्छ ।
- प्रयोगशाला परीक्षण (मूत्र परीक्षण) बाट गर्भधारण भए नभएको करीब ३ देखि ६ हप्ताभित्रमै पत्ता लाग्दछ ।
- चार महिनादेखि पेटमा बच्चा चलेको आमाले थाहा पाउँछिन् ।
- पाँच महिनामा जाँच गराउँदा बच्चाको मुटुको धड्कन सुनिने हुन्छ ।

गर्भावस्था एक विशेष अवस्था हो । यसबेला महिलाको शरीरमा विभिन्न परिवर्तनहरू हुन्छन् र उनीहरूमा विभिन्न समस्याहरू पनि देखा पर्छन् । साधारणतया यस्ता समस्याहरू प्राकृतिक र सामान्य भए तापनि कुनै कुनै



अवस्थामा भने ज्यानै जोखिममा पर्नेसम्म हुन सक्छ। यस्तो खतरापूर्ण परिस्थिति बन्न जाँदा विश्वभरीमा वर्षेनी करीब पाँच लाख महिलाहरु मर्ने गर्छन् जसलाई मातृमृत्यु पनि भनिन्छ। प्रायः यस किसिमका मृत्युलाई आधारभूत सेवा तथा हेरचाह पुऱ्याएकै भरमा रोक्न सकिन्छ।

किशोरावस्थामा गर्भवती हुँदाको अवस्था

किशोरावस्थामा विपरीत लिङ्गीका व्यक्तिप्रति यौनिक रुपमा आकर्षित हुनु, तथा यौनसम्पर्क गर्ने चाहना हुन सक्दछ। यस्ता परिवर्तनहरु प्राकृतिक हुन्, किनभने मानिस जन्मजात नै यौनिक हुन्छ। तर पनि यसलाई कसरी प्रकट गर्ने भन्ने कुरा समाज तथा संस्कृति अनुरूप फरक हुन्छ। किशोरावस्थामा प्रवेश गर्न थालेपछि शारीरिक तथा भावनात्मक रुपमा तीव्र परिवर्तन हुन थाल्दछन्। यस उमेरमा यौन सम्बन्धी कुराहरु धेरै सोच्न थाल्नु, विपरीत लिङ्गको अर्को व्यक्तिप्रति यौनिक रुपमा आकर्षित हुनु तथा यौन सम्पर्क गर्ने चाहना हुनु आदि परिवर्तनहरु राम्ररी देखिन्छ। यस्ता परिवर्तनहरु स्वाभाविक तथा प्राकृतिक हुन्। यौन सम्पर्क गर्ने तीव्र चाहना भयो भन्दैमा विवाहअघि यौन सम्पर्क गर्न हुँदैन।

किशोरावस्थाका विभिन्न समस्याहरुमध्ये विवाहपूर्वको यौन सम्बन्ध हो। यस अवस्थामा हुने वा गरिने यौन सम्बन्धलाई समस्या हुनुका मुख्य दुई कारण छन्, ती हुन् स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले खासगरी किशोरीहरुका लागि असुरक्षित मानिएको यौन सम्बन्ध तथा सामाजिक रुपमा अमर्यादित मानिएको विवाहपूर्वको सम्बन्ध। किशोरावस्थामा केटीहरुको प्रजनन अङ्ग यौन तथा प्रजनन क्रियाका लागि विकसित भइसकेको हुँदैन र यस्तो यौन सम्पर्कलाई असुरक्षित मानिन्छ। त्यसैगरी हाम्रो समाजमा विवाहपूर्वको यौन सम्पर्कलाई अमर्यादित मानिन्छ र यसले किशोर-किशोरी तथा तिनको परिवारको सामाजिक प्रतिष्ठानमा धक्का लाग्दछ। यस विषयमा कसैले थाहा पाएमा केटीहरुका लागि भविष्यमा विवाह गर्न समेत गाह्रो हुन्छ। विवाहपूर्वको यौन सम्बन्धले गर्दा भविष्यमा दाम्पत्य जीवनमा कलह हुन सक्छ। कसैकसैमा विवाहपूर्व यौन सम्बन्ध स्थापित गरेपछि हुने आत्मग्लानिले अपराध बोध हुँदा मानसिक तनाव बढ्न गई एक्कासी अप्रिय निर्णय लिने, हत्या वा आत्महत्या गर्ने सम्भावना पनि हुन्छ। त्यसैले सर्वप्रथम किशोरीहरुले गर्भावस्था भनेको के हो भन्ने कुरा बुझ्नु अति आवश्यक छ।

किशोरावस्थामा गर्भधारण गर्दाको परिणाम

किशोरावस्थामा गर्भधारण गर्दा किशोरीहरुले निम्न प्रकारका समस्या र अप्ठ्याराहरुको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ

- शिक्षा (पढाई)मा बाधा तथा अवरोध।
- सानै उमेरमा परिवार तथा सन्तानको जिम्मेवारी वहन गर्नुपर्ने।
- व्यक्तित्व विकासमा अवरोध हुने।
- सानो उमेरमा पाठेघरको राम्रो विकास नभइसकेको हुनाले यस बेलामै गर्भ रह्यो भने बच्चा कम तौलको हुन्छ, बच्चाको राम्रो विकास हुँदैन, गर्भपतन हुनसक्छ वा बच्चाको मृत्यु पनि हुनसक्छ।
- प्रजनन अङ्ग विकसित नभई सकेकोले सानो उमेरमा बच्चा जन्माउँदा प्रसव व्यथा लामो तथा गाह्रो हुनसक्छ वा अन्य विभिन्न किसिमका जटिलताहरु आउन सक्छन्।
- गर्भावस्थामा हुने उच्च रक्तस्राव, शरीरमा कम्पन आउने, बढी रक्तचाप हुने जस्ता समस्या आउन सक्छन्।
- किशोरीहरुले मानसिक अपरिपक्ताले गर्दा गर्भावस्थामा आफ्नो स्वास्थ्यप्रति राम्रो ध्यान पुऱ्याउन सक्दैनन् र नवजात शिशुको राम्रो स्याहार पनि गर्न सक्दैनन्।



- आफ्नो परिवारको योजना बनाउन असमर्थ हुन्छन् ।
- सानो उमेरमा महिलाको प्रजनन शक्ति धेरै हुन्छ । सानै उमेरदेखि बच्चा जन्माउने महिलाको सन्तान धेरै हुन्छ र त्यस्ता महिलाको स्वास्थ्य स्थिति कमजोर हुन सक्छ ।
- सानो उमेरमा प्रजनन प्रक्रिया, परिवार नियोजन तथा मातृ शिशु स्वास्थ्य सेवा (पूर्वप्रसूति, प्रसव तथा सुत्केरी सेवा) बारे राम्रो जानकारी नभएकाले आमा र शिशु दुवैको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्न सक्छ ।
- किशोरावस्थामा गर्भवती हुँदाका नकारात्मक असरहरू मध्ये विद्यालयमा पढ्दा पढ्दै गर्भधारण गर्दाको परिणाम सबैभन्दा गम्भीर हुन्छ । किनभने यस उमेरमा गर्भधारण गर्दा विवाहपूर्व यौन क्रियाकलापमा संलग्नता भएको भनेर एक गम्भीर प्रकृतिको सामाजिक कलंकको भागी हुनु पर्ने हुन्छ । शारीरिक कारणले मात्र होइन सामाजिक कारणले पनि विवाहपूर्व यौन कार्यमा संलग्न हुनुलाई अनुचित मानिएको छ र यसको असर किशोरीको जीवनमा मात्र होइन उनीहरूको अभिभावकको सामाजिक प्रतिष्ठामा समेत पर्दछ । अभिभावकले आफ्नो सामाजिक प्रतिष्ठामा बचाउन छोरीलाई असुरक्षित गर्भपतन गराउँछन् अथवा अगाडी फेला पर्ने जो कोहीसँग विवाह गरिदिने गरिन्छ ।
- असुरक्षित गर्भपतन गर्नुपर्ने बाध्यता हुन्छ, जसमा बालिकाको ज्यान जाने सम्भावना हुन्छ ।

आकस्मिक परिवार नियोजन

अवाञ्छित गर्भ र असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट हुने गर्भलाई रोक्न प्रयोग गरिने परिवार नियोजनका साधनहरूलाई आकस्मिक परिवार नियोजन भनिन्छ । विवाहपूर्व किशोरावस्थामा बलात्कार भई अथवा अरु पनि अवस्थामा असुरक्षित यौन सम्पर्क हुन गई गर्भधारण हुने आशंका भएमा आकस्मिक परिवार नियोजनका निम्न साधन प्रयोग गरी त्यसको अवाञ्छित गर्भधारणबाट जोगिन सकिन्छ ।

कुनै बेला अवाञ्छित रूपमा यौन सम्पर्क हुन गएर वा बलात्कार भए गर्भधारण हुने आशंका भई आकस्मिक परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्नु परेमा यौन सम्पर्क भएको ७२ घण्टाभित्रमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार पिल्स चक्की खानुपर्छ । यदि पिल्स चक्की खान नसकेमा यौन सम्पर्क भएको ७ दिनभित्रमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट पाठेघरमा कपर टी राख्नु पर्दछ ।

आकस्मिक परिवार नियोजनका उपरोक्त साधन हाल उपलब्ध छन् तर यी साधन प्रयोग गर्नुअघि स्वास्थ्यकर्मीको परामर्श लिनु बुद्धिमानी साथै जरुरी हुन्छ । कुनै बाध्यताले गर्दा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श नलिएर नै उपरोक्त साधन प्रयोग गरेमा पनि नियमित समयमा महिनावारी नभएमा स्वास्थ्य चिकित्सकसँग अनिवार्य रूपमा सम्पर्क राख्नुपर्छ ।

आकस्मिक परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्नुपर्ने अवस्थाहरू

- बलात्कारबाट गर्भ रहेमा
- असुरक्षित यौन सम्पर्क भएमा
- डिपो सुई लगाउन दुई हप्ताभन्दा ढिलो भएमा
- यौन सम्पर्क गर्दा कण्डम फुटेमा
- कपर टी पाठेघरबाट खसेमा



संवाद ६.८ - परिवार नियोजन

उद्देश्यहरू

यस संवादको अन्त्यमा किशोर-किशोरीहरू

१. परिवार नियोजन भनेको के हो ? भन्न सक्नेछन् ।
२. परिवार नियोजनका फाइदाहरूका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
३. परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरू तथा स्थायी विधिका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

समय : २ दिन

सामग्रीहरू : चित्र/पोस्टर, बोर्ड, चक, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट

विधि : चित्र/पोस्टर छलफल, खुला छलफल, समूह छलफल, प्रस्तुतीकरण, घटना छलफल, व्याख्या, प्रतिबद्धता चार्ट, समूह कार्य

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरूले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरू	समय/दिन
चित्र/पोस्टर छलफल	१. एनिमेटरले उपयुक्त कोडको प्रस्तुति र छलफल गर्दै सहभागीहरूलाई आजको संवादको विषय परिवार नियोजन हो, भन्नुहोस् ।	पहिलो र दोस्रो दिन
खुला छलफल	२. एनिमेटरले बालबच्चाहरू धेरै हुँदा परिवारमा हुने समस्याहरू सम्बन्धी चित्र अथवा पोस्टर देखाएर त्यसमा छलफल गराउन सके राम्रो हुन्छ । नभए सहभागीहरूलाई परिवार नियोजनका बारेमा छलफल गराउन निम्न प्रश्न सोध्नुहोस्: प्रश्न : परिवार नियोजन भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?	
समूह छलफल प्रस्तुतीकरण	३. एनिमेटरले सबै सहभागीहरूलाई दुई समूहमा बाँड्नुहोस् । त्यसपछि एउटा समूहलाई एक देखि दुई जान र अर्कोलाई समूहलाई दुई जना भन्दा बढी छोरा छोरी हुँदा परिवारमा कस्तो असर परेको हुन्छ त्यसबारे छलफल गरी प्रस्तु गर्न लगाउनुहोस् ।	
व्याख्या	४. सहभागीहरूको प्रस्तुतिपछि एनिमेटरले परिवार नियोजनको महत्वबारेमा प्रष्ट पार्नुहोस् । ५. एनिमेटरले किशोरीहरूलाई परिवार नियोजनको स्थायी विधि र अस्थायी साधनहरूका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।	



प्रतिबद्धता

प्रतिबद्धता चार्ट

प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?

प्रतिबद्धता चार्ट

पुनरावलोकन

अन्त्यमा परिवार नियोजन सम्बन्धी संवादको पुनरावलोकन गराउनका लागि सबै सहभागीलाई चार वटा समूहमा विभाजन गरी निम्न प्रश्नहरूको उत्तर समूहमा छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

प्रश्नहरू

- परिवार नियोजन भनेको के हो ?
- परिवार नियोजन गर्न किन आवश्यक छ ?
- परिवार नियोजनका स्थायी विधि के के हुन् ?
- परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरू के के हुन् र यो कहाँ कहाँ पाईन्छ ?

समूह कार्य

उनीहरूको प्रस्तुतीकरणपछि एनिमेटर र सहभागीहरू दुवैले प्रश्नहरू सोधी अझ स्पष्ट हुनुहोस् ।



परिवार नियोजन भनेको के हो ?

परिवार नियोजन भनेको आफ्नो इच्छा अनुसार योजना बनाई सन्तान जन्माउनु हो । परिवार नियोजनका उपायहरू प्रयोग गरेर आफूले सन्तान जन्माउने समयको योजना बनाउन सकिन्छ ।

परिवार नियोजनका फाइदाहरू

- परिवार नियोजनले अनिच्छित गर्भधारण हुनबाट बचाई स्वस्थ रहन मद्दत गर्दछ ।
- परिवार नियोजनको साधन कण्डमले अनिच्छित गर्भधारण लगायत यौनरोगहरू तथा एच.आई.भी. संक्रमण हुनबाट बचाउँछ ।
- परिवार नियोजनले भविष्यमा हुने सन्तानलाई स्वस्थ रहन सहयोग गर्दछ । उचित समयको दुरीमा जन्मिएका बच्चाहरूको हेरचाह र पालनपोषण राम्रो हुने भएकाले उनीहरू स्वस्थ हुन्छन् र उनीहरूको शारीरिक तथा मानसिक क्षमता विकास पनि पूर्ण हुने बढी संभावना हुन्छ ।
- परिवार नियोजनले घर परिवारलाई स्वस्थ र सुखी रहनमा मद्दत गर्दछ ।

परिवार नियोजन किन आवश्यक छ ?

क) आमाको स्वास्थ्यका लागि

बच्चालाई नौ महिनासम्म कोखमा राखेर जन्म दिएपछि आमाको शरीर पहिलेकै अवस्थामा पुग्न कम्तिमा पनि तीन देखि चार वर्ष लाग्दछ । यसबेलासम्म अर्को बच्चा नपाएमा आमाको स्वास्थ्य राम्रो भएर शरीर स्वस्थ र हृष्टपुष्ट हुन्छ । पटक पटक सुत्केरी हुँदा रगत कम भई आमा कमजोर हुने तथा विभिन्न रोगहरू समेत लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।

ख) बच्चाको स्वास्थ्यका लागि

- तीन देखि चार वर्षको फरकमा पाएको बच्चा जन्मदै स्वस्थ हुन्छ ।
- कम्तिमा दुई वर्षसम्म आमाको दूध नियमित खान पाएका बच्चाहरू निरोगी हुन्छन् ।
- सन्तान थोरै भएमा आर्थिक भार कम भएर परिवारका सबै सदस्यहरूले पौष्टिक खानेकुराहरू प्रशस्त खान पाउँछन् ।
- थोरै सन्तान भएपछि केटाकेटीको राम्रो लालन पालन गर्न सकिन्छ ।
- तीन देखि चार वर्षको फरकमा पाएको बच्चाहरूको गभदेखि नै पूर्ण विकास हुने भएकाले स्वस्थ हुन्छन् । लुलो, लंगडो, अन्धो तथा सुस्त मनस्थितिका हुँदैनन् ।

ग) छोराछोरीको शिक्षाका लागि

- थोरै सन्तान भएका छोराछोरीलाई राम्रो शिक्षा दिन सकिन्छ ।

परिवार नियोजनका साधनहरू

परिवार नियोजनका साधनहरू स्थायी तथा अस्थायी गरी दुई प्रकारका छन् । कण्डम बाहेक परिवार नियोजनका कुनै पनि साधन प्रयोग गर्नु अघि डाक्टर वा स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह लिनु अत्यावश्यक छ ।



परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरू

क) कण्डम

कण्डम पुरुषले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो । यो साधन पातलो रबरले बनेको हुन्छ । पुरुषले यौन सम्पर्क गर्ने समयमा उत्तेजित भएको लिङ्गमा ठिक तरिकाले लगाई यौन सम्पर्क गरेमा लिङ्गबाट निस्केको वीर्य कण्डममै रहन्छ र योनिमा भर्न पाउँदैन र गर्भ रहँदैन ।

कण्डमको सही ढंगले प्रयोग गर्दा गर्भाधारण हुनबाट बचाउनुका साथै एच.आइ.भी. लगायतका यौन सम्पर्कबाट सर्ने अन्य यौन रोगहरू संक्रमण हुनबाट पनि रोक्ने भएकाले कण्डमलाई दोहोरो रोकथामको साधन भनिन्छ ।

ख) खाने चक्की पिल्स

यो महिलाहरूले खाने परिवार नियोजनको चक्की हो । महिलाले नियमित रूपमा एक एक चक्की पिल्स दिनहुँ नियमित रूपमा खाने गरेमा महिलाहरूको डिम्बाशयबाट हरेक महिनामा निस्कने डिम्ब उत्पादन हुन सक्दैन । यो चक्की महिनावारी भएको पाँच दिनदेखि खान शुरु गर्नुपर्छ । सकेसम्म एउटै समयमा खानुपर्छ । खाँदा सेतो चक्कीबाट शुरु गर्नुपर्छ । खैरो चक्की खाँदा महिनावारी हुन्छ । एउटा पत्ती सकिएको भोलिपल्ट फेरी अर्को पत्तीको सेतो चक्कीबाट खान सुरु गर्नुपर्छ । यो चक्की खान छाडेपछि गर्भ रहन्छ । पिल्स खानु भन्दा पहिले स्वास्थ्यकमीको सल्लाह लिनु पर्दछ । पिल्सले यौन रोगहरू संक्रमण हुनबाट बचाउने काम भने गर्दैन ।

पिल्समा महिलाको अण्डाशयले बनाउने इस्ट्रोजन र प्रोजेस्टेरोन भनिने हर्मोनको प्रयोग गरिरहेको हुन्छ, जसले:

- प्रायः डिम्बाशयबाट डिम्ब निस्कन दिँदैन ।
- पाठेघरको मुखबाट निस्कने स्रावलाई बाक्लो बनाई शुक्रकीटलाई डिम्बसम्म पुग्नबाट रोक्छ ।
- कहिलेकाहीं निशेचित डिम्बलाई पाठेघरमा छिर्न दिँदैन ।

ग) आई.यू.डी. (कपर टी)

यो प्लाष्टिकले बनेको हुन्छ जसमा तामाको तार राखिएको हुन्छ र यसलाई विशेष यन्त्रद्वारा तालिम प्राप्त डाक्टर वा नर्सले महिलाको पाठेघर भित्र राख्दछन् । महिनावारी भएको दिनलाई पहिलो दिन गनेर महिनावारी भएको चारदेखि सात दिन भित्र अथवा सुत्केरी भएको पाँच/छ हप्ता भित्र कपर टी लगाइन्छ । महिलाको पाठेघरमा एक पटक कपर टी लगाए पछि यसले १२ वर्षसम्म गर्भ रोक्ने काम गर्छ । कपर टी लगाएपछि शुरु शुरुमा महिनावारीमा गडबडी हुन सक्छ तर आत्तिनु पर्दैन । यी स्वतः हराएर जान्छ । पाठेघरमा वा योनिमा संक्रमण भएका महिलालाई यो उपाय उपयुक्त हुँदैन ।

घ) नरप्लान्ट/इम्प्लान्ट

यो एक किसिमको हार्मोन हो, जसलाई क्याप्सुल जस्तो आकार दिइएको हुन्छ । स्वास्थ्यकमीले यस्ता छ वटा क्याप्सुल महिलाको पाखुरामा अलिकति चिरेर छाला मुनि घुसाएर राखिदिन्छन्, जसबाट थोरै थोरै हार्मोन निस्किएरहन्छ । यो राख्नाले सात वर्षसम्म गर्भ रहँदैन । सात वर्ष पुगेपछि भने यो पाखुराबाट निकाल्नु पर्छ । यो लगाएर महिनावारीमा



गडबडी भए पनि आत्तिनु पर्दैन । पछि यो स्वतः ठीक हुन्छ ।

ड) डिपोप्रोभेरा सुई (तीन महिने सुई)

यो महिलाले लिने सुई हो । यो सुई प्रत्येक तीन तीन महिनामा महिलाको पाखुरा वा फिलामा दिइन्छ । पहिलो पटक सुई लिँदा महिनावारी भएको सात दिनभित्र वा गर्भ तुहिएको वा सुत्केरी भएको ६ हप्ता पछि लगाउनु पर्छ । सुई लगाएपछि महिनावारीमा गडबडी भए पनि आत्तिनु पर्दैन । पछि स्वतः ठीक हुन्छ । यो साधन खासगरी एउटा बच्चा भइसकेका युवतीहरूका लागि बढी उपयोगी हुन्छ ।

परितार नियोजनका स्थायी विधिहरू

पुरुषका लागि स्थायी नियोजनका उपाय - भ्यासेक्टोमी

भ्यासेक्टोमी तालिम प्राप्त डाक्टरले पुरुषको शुक्रकीट आउने नली काटेर बाँधिदिन्छन् । यसो गर्नाले सम्भोगका बेला स्वलन हुने पुरुषको बीर्यसँग शुक्रकीट बाहिर आउन पाउँदैन र गर्भ रहँदैन । तर भ्यासेक्टोमी गरेको ३ महिना वा २० पटक सम्म यौन सम्पर्क गर्दा पुरुषले कण्डम प्रयोग नगरेमा यस अवधि भित्र गर्भ रहने सम्भावना हुन्छ । यो विधि सन्तानको रहर पुगिसकेकाले अपनाइन्छ । यसले एच.आइ.भी. लगायतका कुनै पनि यौनरोगहरूको संक्रमण हुनबाट रोकथाम गर्ने काम गर्दैन ।

महिलाहरूका लागि स्थायी नियोजनका उपाय -मिनिल्याप

मिनिल्याप तालिम प्राप्त डाक्टरले महिलाको पेटको तल्लो भागमा अलिकति चिरेर डिम्ब आउने नली काटेर बाँधी दिन्छन् । यसले गर्दा गर्भ रहँदैन । मिनिल्यापले एच.आइ.भी. लगायतका कुनै पनि यौनरोगहरू संक्रमण हुनबाट रोकथाम गर्ने काम गर्दैन ।



संवाद ३.३ : गर्भपतन

उद्देश्यहरु

यस संवादको अन्त्यमा किशोर-किशोरीहरु

१. गर्भपतन भनेको के हो ? भन्न सक्नेछन् ।
२. सुरक्षित र असुरक्षित गर्भपतनका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
३. गर्भपतनपछिका स्याहारहरुबारे भन्न सक्नेछन् ।

समय : ३ दिन

सामग्रीहरु : चित्र/पोस्टर, बोर्ड, चक, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट

विधि : चित्र/पोस्टर छलफल, खुला छलफल, समूह छलफल, प्रस्तुतिकरण, घटना छलफल, व्याख्या, प्रतिबद्धता चार्ट, समूह कार्य

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरुले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरु	समय/दिन
चित्र/पोस्टर छलफल	१. एनिमेटरले उपयुक्त कोडको प्रस्तुती र छलफल गर्दै सहभागीहरुलाई आजको संवादको विषय गर्भपतन हो, भन्नुहोस् । २. एनिमेटरले गर्भपतनले गर्दा हुने समस्याहरु सम्बन्धी चित्र अथवा पोस्टर देखाएर त्यसमा छलफल गराउन सके राम्रो हुनेछ । नभए सहभागीहरुलाई गर्भपतनका बारेमा छलफल गराउन निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् प्रश्न : गर्भपतन भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?	पहिलो र दोस्रो दिन
खुला छलफल	२. किशोरीहरुबाट आएका विचारहरुलाई एनिमेटरले बोर्डमा लेख्नुहोस् साथै छलफल गराउनुहोस् । यसपछि आफूले गर्भपतनको परिभाषा प्रष्ट पार्नुहोस् ।	
समूह छलफल प्रस्तुतिकरण	३. एनिमेटरले सबै किशोरीहरुलाई दुई समूहमा बाँड्नुहोस् । त्यसपछि एउटा समूहलाई सुरक्षित गर्भपतन र अर्कोलाई असुरक्षित गर्भपतन बारे छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । ४. सहभागीहरुको प्रस्तुतिपछि एनिमेटरले सुरक्षित गर्भपतन, असुरक्षित गर्भपतन र असुरक्षित गर्भपतनका जटिलताहरु प्रष्ट पार्नुहोस् ।	
घटना छलफल	५. एनिमेटरले किशोरीहरुलाई निम्न घटना सुनाएर छलफल गराउनुहोस्: “गाउँमा एक युवती उपचार नपाएर सिकिस्त थिइन् । उनी बाल विधवा थिइन् । केही समयपछि उनको मृत्यु भएको सुनियो । वास्तवमा उनी विरामी हुनुको कारण उनले तीन चार वटा काँचका शिशी सिलौटामा पिसेर औषधी बनाएर ढिँडाको डल्लो भित्र हालेर निलेकी थिइन् । काँचका धूलाले उनको गर्भमा हुर्किरहेको अवैध भ्रूणलाई पाठेघरबाट छुट्याउनेछ र भूँडी ठूलो देखिनु अघि नै भ्रूण बाहिर निस्केर उनको इज्जत जोगिनेछ भन्ने उनलाई विश्वास थियो । तर उनको पेटका भ्रूण मात्र भरेन त्यो काँचका धूलाले उनी स्वयंको जीवनलीला पनि साँच्चै कष्टसाथ समाप्त भयो ।”	
व्याख्या		



<p>प्रतिबद्धता चार्ट</p>	<p>६. एनिमेटरले किशोरीहरुलाई गाउँघरमा महिलाहरुले गर्भपतन सम्बन्धी कस्ता कस्ता समस्याहरु भोगी रहेका छन्, समूहमा छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।</p> <p>७. त्यसपछि एनिमेटरले सहभागीहरुलाई गर्भपतनका कानूनी प्रावधानबारे छलफल गराउँदै प्रष्ट पार्नुहोस् ।</p> <p style="text-align: center;">प्रतिबद्धता</p> <p>एनिमेटरले किशोरीहरुलाई गाउँघरमा गर्भपतन सम्बन्धी समस्याहरु समाधानका लागि उपायहरु के के हुन सक्छन्, छलफल गरी पत्ता लगाउन भन्नुहोस् । त्यसपछि किशोरीहरुले ती उपायहरु मध्ये कुन कुन उपायहरु कार्यान्वयन गर्न सक्नेछन्, त्यस सम्बन्धी प्रतिबद्धता चार्ट तयार गर्न भन्नुहोस् ।</p> <p>प्रतिबद्धता चार्ट</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">प्रतिबद्धता</th> <th style="width: 25%;">समय</th> <th style="width: 25%;">जिम्मेवारी</th> <th style="width: 25%;">कसरी गर्ने ?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?																					<p>दोस्रो दिन</p>
प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?																							
<p>समूह कार्य</p>	<p style="text-align: center;">पुनरावलोकन</p> <p>अन्त्यमा गर्भपतन सम्बन्धी संवादको पुनरावलोकन गराउनका लागि सबै सहभागीलाई चार वटा समूहमा राखी निम्न प्रश्नहरुको उत्तर समूहमा छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।</p> <p>प्रश्नहरु</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ गर्भपतन भनेको के हो ? ➤ गर्भपतन कति प्रकारको हुन्छ ? ➤ गर्भपतनपछिका स्याहारमा के के कुराहरुलाई ध्यान दिनु पर्छ । ➤ नेपालको कानूनले गर्भपतनका सम्बन्धमा के के कानूनी व्यवस्था गरेको छ ? <p>अन्त्यमा उनीहरुको प्रस्तुतिकरणपछि एनिमेटर र किशोरीहरु दुवैले प्रश्नहरु सोधी अभि स्पष्ट हुनुहोस् ।</p>																									



गर्भपतन

जनसंख्या र विकास सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन (International on Population and Development, ICPD) का अनुसार गर्भपतन, त्यसमा पनि असुरक्षित गर्भपतन महिला मृत्युको तथा समग्र महिला स्वास्थ्यकै लागि एक जटिल समस्या हो। विश्वभरमा हुने गर्भवती महिलाहरूको मृत्युहरूमध्ये भण्डै ५० प्रतिशत असुरक्षित गर्भपतनका कारण हुने गरेको पाइएको छ।

आफ्नो प्रजनन सम्बन्धी निर्णय गर्ने तथा त्यस सम्बन्धी सेवा पाउने अधिकार यौन तथा प्रजनन अधिकारको अभिन्न अङ्ग हो, जसमा सुरक्षित गर्भपतन सेवा पनि पर्दछ। अनिच्छित गर्भ रहेका महिला तथा किशोरीहरूलाई गर्भपतन सम्बन्धी उपयुक्त सूचना, परामर्श तथा सेवा प्रदान गरेर यसबाट हुने नकारात्मक प्रभावलाई न्यूनीकरण गरी महिला स्वास्थ्यमा सकारात्मक र गुणात्मक परिणाम ल्याउन सक्ने तथ्यलाई हाल हाम्रो देशका नीतिनिर्माताहरूले पनि मनन गरी यस सम्बन्धी नयाँ कानूनी प्रावधान ल्याइएको छ।

गर्भपतनको परिभाषा

पछिल्लो पटक महिनावारी भएको पहिलो दिनबाट गणना गरी २८ हप्ता वा सात महिनाभन्दा पहिले नै गर्भमा रहेको भ्रूण वा बच्चा गर्भाशयबाट बाहिर निस्कनु वा निकाल्नुलाई गर्भपतन भन्ने गरिन्छ। अर्थात् गर्भपतन भन्नाले शिशु आमाको शरीर बाहिर बाँच्नका लागि योग्य हुनुभन्दा अगाडी नै निस्कनुलाई भन्न सकिन्छ। यो आफै पनि हुनसक्छ वा गराइएको पनि हुनसक्छ। यसरी खेर गएको भ्रूण मृत वा ज्यूँदो जे पनि हुन सक्छ। साधारणतया बोलीचालीको भाषामा भन्नुपर्दा चाहेर गर्भको अन्त्य गर्नुलाई गर्भपतन भनिन्छ भने नचाहेर गर्भ अन्त्य हुनुलाई गर्भ तुहिनु भनिन्छ।

गर्भपतनका किसिमहरू

सामान्यतया गर्भपतनलाई आफै हुने गर्भपतन वा गर्भ तुहिनु र जानी जानी गराइएको (वा बाह्य हस्तक्षेप हुने) गर्भपतन गरी दुई किसिमले वर्गीकरण गरिएको पाइन्छ।

गर्भपतनका प्रमुख कारणहरू

क) आफै हुने गर्भपतनका कारणहरू

- गर्भावस्थामा गम्भीर चोटपटक लागेमा
- पाठेघरको बनावट असामान्य भएमा
- जथाभावी औषधिको प्रयोग गरेमा
- पाठेघरभित्र अनावश्यक तन्तुहरूको वृद्धि भएमा
- शरीरमा हार्मोनको असन्तुलन भएमा
- योनि तथा पाठेघरमा सङ्क्रमण भएमा
- गम्भीर मानसिक आघात परेमा
- उमुर नपुगी गर्भधारण भएमा



- कुनै पनि यौनजन्य रोगहरु लागेको खण्डमा
- औँलो, म्यादी ज्वरो, मूत्र प्रणालीको सङ्क्रमण आदि जस्ता कडा रोग लागेमा

ख) जानीजानी गर्भपतन गराउनुका प्रमुख कारणहरु

- परिवार नियोजनका साधनहरु असफल भएर वा तिनको सही प्रयोग गर्न नजानी रहन जाने अनियोजित वा अनिच्छित गर्भ रहन गएमा
- बलात्कार तथा हाडनाता करणीको कारणले गर्भवती भएकोमा
- पेटको भ्रूण गम्भीर किसिमले विकलाङ्ग हुने अवस्था भएमा
- गर्भवती महिलामा मानसिक वा अन्य गम्भीर रोग लागि स्वास्थ्य खराब हुने स्थिति देखिएमा
- विवाहपूर्ण वा वैवाहिक सम्बन्ध अघि अनिच्छित गर्भमा

छोरालाई बढी महत्व दिने हाम्रो सामाजिक तथा धार्मिक मान्यताले गर्दा कतिपय महिलाहरु परिवार तथा लोग्नेको दबाबमा समेत परी भ्रूणको परीक्षण गराई छोरी भएमा गर्भपतन गराउने चलन पनि हाम्रो मुलुकमा बढ्न थालेको छ ।

सुरक्षित र असुरक्षित गर्भपतन

सुरक्षित गर्भपतन के हो ?

- उपयुक्त तालिम प्राप्त तथा अनुभवी स्वास्थ्यकर्मीबाट गराइएको छ भने
- निर्मलीकरण गरिएको औजार र साधनको प्रयोग गरिएको छ भने (जसले योनि तथा पाठेघरमा सङ्क्रमण गर्ने जीवाणुको प्रवेश हुँदैन)
- पछिल्लो पटक महिनावारी भएको तीन महिनाभित्र (१२ हप्ता) गर्भपतन गराइएको छ भने

असुरक्षित गर्भपतन के हो ?

- ज्ञान र सीप नभएको व्यक्तिबाट गर्भपतन गराएमा
- उपयुक्त औषधि र औजारको प्रयोग नगरी अरु नै गलत वस्तुको प्रयोग गरेमा
- फोहोर ठाउँमा असुरक्षित तरिकाले गर्भपतन गराएमा
- तीन महिला पुगिसकेको गर्भलाई सुविधायुक्त अस्पतालमा नगराई अन्यत्र गएर गर्भपतन गराएमा

असुरक्षित गर्भपतनबाट हुने सम्भावित जटिलताहरु

- योनिबाट असामान्य रूपमा रक्तस्राव हुनु ।
- पेटमा ज्यादै थिच्चाले वा योनिभित्र कडा वस्तु घुसानाले भित्री अङ्गहरु जस्तै: पाठेघर, पिसाब थैली, आन्द्रा आदिमा चोट लाग्ने र फुट्न सक्ने भई योनि र प्रजनन अङ्गहरुमा स्थायी हानि पुग्न सक्छ ।



- फोहोर वस्तु योनिभित्र घुसानाले धनुष्टङ्कार लगायत अन्य गम्भीर सङ्क्रमणहरु हुन सक्दछन् ।
- महिलाको इच्छा विपरीत जबरजस्ती गर्भपतन गराइएको हो भने उनलाई गम्भीर मानसिक आघात पर्न सक्छ ।
- भविष्यमा गएर महिलामा बाँझोपन पनि हुन सक्छ ।

गर्भपतन गरिसकेपछि के गर्नुपर्दछ ?

गर्भपतन गराइसकेपछि गर्भवती हुने लक्षणहरु जस्तै वाकवाकी लाग्ने, स्तनमा असजिलो महसुस हुने जस्ता कुराहरु एक दुई दिनभित्र हट्छ । यदि हराएन भने गर्भ राम्रोसँग नखसेको हुन सक्छ । यस्तो हुनु खतराजनक कुरा हो । तसर्थ तुरुन्त सिपालु स्वास्थ्यकर्मीकहाँ जानुपर्छ ।

गर्भपतन गराइसकेपछि महिलालाई थाकेको जस्तो तथा पेट दुखेकोजस्तो महसुस हुन सक्छ । साथै करीब दुई हप्तासम्म रगत बगिरहने हुन पनि सक्छ । तर दोस्रो दिनदेखि बगेको रगत महिनावारी हुँदा सामान्यतया बग्नेभन्दा बढी हुनु हुँदैन । चार देखि छ महिना पुगिसकेको गर्भको पतन गराएको हो भने महिनावारी सुरु हुन अलि बढी समय लाग्छ ।

गर्भपतन गरी सक्नासाथ तुरुन्तै अर्को गर्भ रहने सम्भावना भएकाले गर्भ रोक्नका लागि परिवार नियोजनका साधन नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा औषधि पसलहरुमा पनि उपलब्ध हुन्छ तर यसको प्रयोग गर्नुअघि स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग राम्ररी परामर्श गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

गर्भपतनका कानूनी प्रावधानहरु

कस्तो अवस्थामा गर्भपतन गराउन पाइन्छ ?

- १२ हप्ता (तीन महिना) भित्रको गर्भ
- बलात्कार वा हाडनाता करणीबाट रहन गएको १८ हप्ता (पाँच महिना सात दिनसम्मको) गर्भ
- गर्भपतन नगराएमा गर्भवती महिलाको ज्यानमा खतरा पर्ने भएमा वा शारीरिक वा मानसिक रूपले स्वास्थ्यमा असर पर्ने अवस्थामा अपाङ्ग बच्चा जन्मन सक्ने अवस्थामा मान्यता र योग्यताप्राप्त चिकित्सकको रायले जुनसुकै अवधिको अवधिको गर्भ ।



संवाद ६.४ - सुरक्षित मातृत्व तथा शिशु स्याहार

उद्देश्यहरू

यस संवादको अन्त्यमा किशोर-किशोरीहरू

१. सुरक्षित मातृत्व भनेको के हो ? व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।
२. गर्भावस्थाका जोखिम तथा समस्याका बारेमा भन्न सक्नेछन् ।
३. गर्भावस्थाको बेला आफ्नो स्याहार गर्न र सुरक्षित आमा बन्न सक्षम हुनेछन् ।
४. शिशु स्याहार गर्दा के-कस्तो कुराहरूलाई ध्यान दिनुपर्छ, बारे बुझ्न सक्नेछन् ।

समय : २ दिन

सामग्रीहरू : बोर्ड, चक, साइन पेन, न्यूजप्रिन्ट

विधि : चित्र कोर्ने, खुला छलफल, अनुभव आदानप्रदान, समूह कार्य, व्याख्या, पी.आर.ए. (स्वास्थ्य सेवा चार्ट), प्री तबद्धता चार्ट, विश्लेषणात्मक व्याख्या

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरूले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरू	समय/दिन
चित्र कोर्ने	१. एनिमेटरले कोडको प्रस्तुति र त्यससँग सम्बन्धित कुराहरू सहभागीहरूलाई जानकारी गराउँदै अबको संवादको विषय सुरक्षित मातृत्व तथा शिशु स्याहार भएको जानकारी गराउनुहोस् । त्यसपछि, सहभागीहरूलाई गर्भवतीले पाउनुपर्ने स्याहारलाई चित्र कोरेर देखाउन लगाई चित्रको व्याख्या गर्न भन्नुहोस् ।	पहिलो दिन
खुला छलफल	२. चित्र बनाइसकेपछि ती चित्रहरूमध्ये कुनै एउटा चित्र सबैलाई देखाउँदै निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् प्रश्न: हाम्रा परिवारहरूमा गर्भवती महिलाहरूले के कस्तो खतरा र जोखिमको सामना गर्नु परेको छ ?	
अनुभव आदानप्रदान	सहभागीहरूको प्रतिक्रिया आएपछि गर्भवती अवस्था, प्रसूती अवस्था र सुत्केरी अवस्थाका खतराका लक्षणहरू स्पष्ट पार्नुहोस् । गर्भावस्थामा हुने खतरालाई सामना गरी आमा र बच्चा दुवै स्वस्थ हुनु नै सुरक्षित मातृत्व हो भन्नुहोस् ।	
समूह कार्य	३. सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गरी गर्भावस्थामा महिलालाई के कस्तो स्याहार चाहिन्छ, त्यसका बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक समूहले तलका कुनै एक विषयमा आफ्नो समूहमा छलफल गरी त्यसलाई प्रस्तुतीकरण गर्नुपर्नेछ । छलफल गर्ने विषयहरू यसप्रकारका हुनेछन् ➤ खाना ➤ आराम गर्ने/खतरनाक क्रियाकलाप नगर्ने ➤ शारीरिक हेरविचार/व्यक्तिगत सरसफाइ ➤ मानसिक सहयोग	



<p>व्याख्या</p> <p>पी.आर.ए. (स्वास्थ्य सेवा चार्ट)</p>	<p>समूह कार्यका बेला एनिमेटर प्रत्येक समूहमा जानुपर्छ र परिवारबाट गर्भवती महिलाले पाउनु पर्ने स्याहारबारे सहभागीहरूलाई सल्लाह दिनुपर्छ । समूहको एक जनाले प्रस्तुतीकरण गर्नुपर्छ । प्रस्तुतीकरणपछि एनिमेटरले सबै समूहबाट आएका कुराहरूलाई समीक्षा गर्दै निम्न कुराहरू भन्नुहोस् ।</p> <p>नियमित रूपमा स्वास्थ्य जाँच गर्ने, गर्भवती भएको पाँच देखि आठ महिनाको बीचमा टिटानसको खोप लगाउने, पौष्टिक खाना खाने र प्रशस्त पानी पिउने, गाढो/गरुडो काम नगर्ने, खुसी रहने, दिनमा एक-दुई घण्टा आराम गर्ने र राती आठ घण्टा अनिवार्य रूपमा सुत्ने । अस्पताल वा स्वास्थ्य चौकीमा सुत्केरी गराउनु राम्रो हुन्छ । यदि यो सम्भव नभएमा तालिम प्राप्त दक्ष नर्सबाट सुत्केरी गराउनुपर्छ । सधै सम्भन्नु पर्ने कुरा के हो भने गर्भवती महिलालाई कुनै किसिमको खतराको लक्षण देखिनासाथ डाक्टरको सल्लाह लिनु आवश्यक छ ।</p> <p>४. कुन कुन ठाउँबाट गर्भवती महिलाहरूले स्वास्थ्य सेवा पाउन सक्छन् ? त्यसबारे सहभागीहरूबाट बुझ्नुहोस् । साथै निम्न नमूनाको आधारमा स्वास्थ्य सेवा चार्ट बनाउनुहोस् । त्यसपछि चार्टमा किशोरीहरूलाई विश्लेषण गर्न भन्नुहोस् ।</p> <p>स्वास्थ्य सेवा चार्ट</p> <table border="1" data-bbox="359 1008 1260 1310"> <thead> <tr> <th>स्वास्थ्य सेवा</th> <th>अस्पताल</th> <th>गाउँकी नर्स</th> <th>गाउँको डाक्टर</th> <th>निजी क्लिनिक</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>कम खर्चिलो</td> <td>००००</td> <td>०००</td> <td>०</td> <td>०</td> </tr> <tr> <td>राम्रो उपचार</td> <td>०००००</td> <td>००</td> <td>००</td> <td>००००००</td> </tr> <tr> <td>राम्रो सरसल्लाह</td> <td>००००</td> <td>००००००</td> <td>०००००००</td> <td>००</td> </tr> </tbody> </table> <p>५. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई सुरक्षित मातृत्वका लागि आवश्यक निम्न कुरा बुझाउनुहोस्</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ गर्भवती महिलाले नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्छ । गर्भवती महिलाको स्वास्थ्य जाँच डाक्टरको सल्लाह सुन्नु साथै निगरानीमा हुनुपर्छ । ➤ अस्पतालमा सुत्केरी गराउनका लागि व्यवस्था मिलाउनुपर्छ । ➤ सुत्केरी तालिम प्राप्त दक्ष नर्सबाट गराउनुपर्छ । <p>६. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई उनीहरूको गाउँमा गर्भवती अवस्थाप्रतिको गलत धारणा, भ्रम तथा अन्धविश्वासबारे बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् र यसबारे वैज्ञानिक व्याख्या दिनुहोस् । उदाहरणका लागि परम्परागत गलत धारणा यस्ता पनि छन्:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ धेरै खाना खानु भनेको बच्चा मोटो हुनु हो जसले गर्दा अनिवार्य रूपमा अपरेशन गरेर बच्चा निकाल्नुपर्छ । ➤ गर्भवतीले अमिलो खानु हुँदैन, अमिलो खाएमा गर्भ तहिन्छ भन्ने मान्यता सत्य होइन । 	स्वास्थ्य सेवा	अस्पताल	गाउँकी नर्स	गाउँको डाक्टर	निजी क्लिनिक	कम खर्चिलो	००००	०००	०	०	राम्रो उपचार	०००००	००	००	००००००	राम्रो सरसल्लाह	००००	००००००	०००००००	००	<p>दोस्रो दिन</p>
स्वास्थ्य सेवा	अस्पताल	गाउँकी नर्स	गाउँको डाक्टर	निजी क्लिनिक																		
कम खर्चिलो	००००	०००	०	०																		
राम्रो उपचार	०००००	००	००	००००००																		
राम्रो सरसल्लाह	००००	००००००	०००००००	००																		



७. सहभागीहरूलाई नवजात शिशुको स्याहारबारे के थाहा छ, छलफलबाट पत्ता लगाउने कोशिस गर्नुहोस् । यसपछि सन्दर्भ सामग्रीको सहयोगबाट नवजात शिशुको स्याहार के हो, नवजात शिशुमा देखा पर्ने खतराका लक्षणहरू र नवजात शिशुको स्याहार अन्तर्गत गर्नु पर्ने क्रियाकलापलाई प्रष्ट पार्नुहोस् ।

प्रतिबद्धता

एनिमेटरले सहभागीहरूलाई प्रतिबद्धता चार्ट तयार पार्न सहयोग गर्नुहोस् । प्रतिबद्धताहरू निम्न हुन सक्छन्:

- परिवारमा कुनै महिला सदस्य गर्भवती छ भने उनको हेरविचार गर्ने ।
- परिवारका सबै सदस्यहरूसँग छलफल गर्ने ।
- संवाद सहयोग समूहको सहयोगबाट समुदायमा छलफल गर्ने ।
- स्वास्थ्यकमीलाई नियमित रूपमा गाउँमा ल्याउनका लागि पहल गर्ने ।

प्रतिबद्धता चार्ट

प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?

पुनरावलोकन

पाँचजना जान्ने विश्लेषण गर्ने क्षमता भएका सहभागीहरूलाई निम्न बुँदाहरूको विश्लेषणात्मक व्याख्या गर्न लगाउनुहोस्:

१. सुरक्षित मातृत्व भनेको के हो ?
२. गर्भवती अवस्थाका खतराका लक्षणहरू के के हुन् ?
३. सुरक्षित मातृत्वका लागि गर्भवतीको स्याहार गर्ने तरिकाहरू के के हुन् ?

उनीहरूको प्रस्तुतीकरणपछि एनिमेटर र सहभागीहरू दुवैले प्रश्नहरू सोधी अझ स्पष्ट हुनुहोस् ।

प्रतिबद्धता चार्ट

विश्लेषणात्मक व्याख्या



सुरक्षित मातृत्व तथा शिशु स्याहार

सुरक्षित मातृत्व

सुरक्षित मातृत्व भन्नाले महिलाले इच्छा गरे अनुसार गर्भवती हुन वा नहुन, गर्भावस्थामा स्वस्थ रहन, सुरक्षित रूपमा प्रसूति हुन, सुत्केरी अवस्थामा स्वस्थ रहन तथा स्वस्थ शिशु जन्माउन र नवजात शिशुहरूलाई स्वस्थ रहनका लागि स्तरयुक्त सेवाहरू उपलब्ध हुने अवस्थाको सिर्जना गर्नु हो । गर्भावस्थामा स्वस्थ रहन महिलाको पोषण स्थिति राम्रो हुनु पर्दछ । समय समयमा उपयुक्त गर्भवती सेवा सरल ढंगबाट उपलब्ध हुनुपर्छ जसले गर्दा समयमा नै जटिल अवस्थाको पहिचान भई उचित व्यवस्थापन हुनसक्छ ।

२० वर्षको उमेरभन्दा अघि र ३० वर्षको उमेर पछि गर्भवती हुँदा आमा र बच्चा दुवैका लागि स्वास्थ्य सम्बन्धी धेरै समस्याहरू उत्पन्न हुने सम्भावना बढी हुन्छ । त्यसैले २० वर्ष अघि र ३५ वर्ष पछि गर्भवती हुनु हुँदैन । दुई बच्चाको बीचमा दुई वर्षभन्दा कम अन्तराल हुँदा ज्यान जाने खतरा बढी हुन्छ । त्यसैले दुई बच्चाको बीचमा कम्तिमा दुई वर्षको फरक हुनुपर्छ । तीन चार वर्षको फरकमा बच्चा पाउनु स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ । यसैगरी चारभन्दा बढी सन्तान जन्माउँदा गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्थाको समस्याले गर्दा आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्यमा धेरै नराम्रो असर पर्दछ ।

गर्भवती हुँदाको स्याहार

महिला गर्भवती हुँदा आमा र बच्चा दुवैका लागि प्रशस्त मात्रामा पोषण तत्व चाहिएको हुनाले उनले पहलेभन्दा बढी खाना खानुपर्छ । तर एकै पटकमा धेरै खाना खानु हुँदैन । बरु केही समयको अन्तरालमा पटक पटक खाई राख्नुपर्छ । गर्भवस्थामा शरीरलाई भिटामिन ए, बी र सी चाहिन्छ । यसैले गर्दा गर्भवतीले प्रशस्त सागपात र फलफूल खानुपर्छ । यो बेला शरीरलाई धक्का पुऱ्याउने खालका सवारी साधनहरूमा हिँड्नु हुँदैन । गह्रौँ सामानहरू बोक्नु हुँदैन । हल्का घरायसी कामहरू गर्न सकिन्छ । धेरै परिश्रम अथवा धेरै आराम पनि गर्नु हुँदैन ।

गर्भावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- गर्भवती भएको थाहा पाएपछि स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्दछ, यस्तो जाँच बच्चा जन्मनुअघि कम्तिमा चारपटक गराउनुपर्दछ ।
- गर्भवती महिलाले गर्भ रहेको चौथो महिनादेखि बच्चा जन्मेको छ हप्तासम्म आइरन चक्की खानुपर्छ ।
- धनुष्टंकार विरुद्ध दुईपटक टी.टी. खोप लिनुपर्दछ - पहिलो खोप गर्भ रहेको तीन महिनापछि र दोस्रो खोप पहिलो खोप लिएको एक महिनापछि वा नौ महिनापछि अगावै लिनुपर्दछ ।
- दाल, गेडागुडी, फलफूल, सागपात, दूध-दही, माछा-मासु आदि जस्ता पोषिला खानेकुरा प्रशस्त मात्रामा खानुपर्दछ ।
- चुरोट रक्सी आदि मादक पदार्थ सेवन गर्न हुँदैन ।
- अरु बेलामा भन्दा बढी आराम गर्नुपर्दछ ।
- आफ्नो शरीरको सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्दछ ।
- गह्रौँ भारी बोक्ने र धेरै परिश्रम गर्ने कामहरू गर्नु हुँदैन ।
- कसिला लुगाले आफू र गर्भको बच्चालाई असर गर्छ । त्यसैले खुकुला लुगा र सजिला जुता चप्पल लगाउनुपर्दछ ।
- गर्भावस्थामा पेट बढ्ने भएकाले धेरै बजनले गर्दा सोभो भई बस्न गाह्रो हुन्छ, जसले गर्दा ढाड दुख्न सक्छ ।



- यदि महिना नपुग्दै योनिमा रगत देखा परेमा वा बगेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालमा जँचाउनुपर्छ ।
- पेटको बच्चा चल्ल छाडेमा वा पेट दुखेमा स्वास्थ्यचौकी वा अस्पतालमा जँचाउन लानुपर्छ ।
- गर्भावस्थामा राती आँखा नदेख्ने, खुट्टा सुन्निने, कम्प आउने, अलिकति पनि रगत जाने जस्ता असाधारण अवस्था आएमा स्वास्थ्य कार्यकर्तासित परामर्श लिनुपर्छ ।

गर्भवती महिलाका निम्ति सामान्य तथा खतरापूर्ण अवस्थाहरु

गर्भावस्था वंशवृद्धिका लागि हुने एक प्राकृतिक तथा जैविक प्रक्रिया हो । यसबेला गर्भवती महिलाको शरीरमा हुने विभिन्न जैविक परिवर्तनले गर्दा उनीहरुमा सामान्य वाकवाकी लाग्ने, खान मन नलाग्ने, अमिलो पानी आउने, योनिस्त्राव हुने, नसा फुल्ने फुल्ने वा सुन्निने, कब्जियत हुने, पिँडौला बाँउडिने, कम्मर दुख्ने, खुट्टा सुन्निनेजस्ता लक्षणहरुलाई स्वभाविक मानिन्छ ।

यसो हुँदाहुँदै पनि कुनैपनि गर्भावस्था जोखिमपूर्ण हुनसक्छ । खासगरी रक्तअल्पता, चिनीरोग लागेका, उच्च रक्तचाप भएका, पहिलो बच्चा ३५ वर्षपछि जन्माउने वा धेरै बच्चा जन्माइसकेपछि महिलाहरु, संवाद वर्ष मुनिका किशोरी आमाहरु, अधिल्लो पटकमा बच्चा पाउँदा समस्या भेलेका तथा अपाङ्ग महिलाहरुमा हुने गर्भावस्थालाई अझ बढी जोखिमपूर्ण मानिन्छ । यस्तो अवस्थामा गर्भवती महिलाहरुले चिकित्सकको सल्लाहमा बस्नुपर्छ । गर्भावस्थामा कम्तिमा चार पटक जँचाउनुपर्छ ।

यी बाहेक गर्भवती महिलाका लागि निम्न प्रकारका खतरा हुनसक्छ

- तल्लो पेट दुखीरहनु वा अकस्मात तल्लो पेट साँढै दुख्नु ।
- योनिबाट रगत बग्नु ।
- हातखुट्टा अररो भई कम्प आउनु वा मुर्छा पर्नु ।
- कमलपित्त हुनु ।
- धेरै कडा ज्वरो आउनु ।
- धेरै बान्ता हुनु ।
- गर्भवती महिलाको शरीरको तौल नबढ्नु ।
- पेटभित्रको बच्चा कम चल्लु वा चल्लै नचल्लु ।
- धेरै टाउको दुख्नु वा आँखा तिर्मिराउनु वा धमिलो देखिनु तथा रिंगटा लाग्नु ।
- अनुहार र हातगोडा सुन्निनु ।
- धेरै कमजोर हुनु वा एकदम बढी थकाइ लाग्नु ।

यस्ता अवस्था देखिनासाथ तुरुन्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा चिकित्सकलाई देखाउनुपर्छ ।

प्रसूति अवस्थाका खतराका लक्षणहरु

बच्चा जन्मने बेलामा खतराका लक्षणहरु निम्न अनुसार छन्

- ८ देखि १२ घण्टाभन्दा बढी लामो समय व्यथा लागेमा ।



- साल फुटेको दश घण्टासम्म पनि व्यथा नलागेमा ।
- बच्चाको नाल पहिला निस्केमा ।
- बच्चाको टाउकोको सट्टा हात वा खुट्टा पहिला निस्केमा ।
- बच्चा जन्मेको आधा घण्टासम्म साल ननिस्केमा ।
- बच्चा जन्मनु अघि र पछि धेरै रगत बगेर गएमा वा धेरै पेट दुखेमा ।

प्रसुती अवस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

- सुत्केरीका लागि आवश्यक सामग्रीको तयारी गर्ने ।
- शिशुको नाभी काट्ने चक्कु, ब्लेड आदि कम्तिमा आधा घण्टा पकाउने । यस्ता औजारहरु खिया लागेको हुनु हुँदैन । सकेसम्म सफा सुत्केरी सामग्री किनेर राख्ने ।
- आमालाई सजिलोसाग बस्न लगाउने, हरेस नखान र धैर्य गर्न हौसला दिने ।
- समय समयमा केही तातो पेय पदार्थ पिउन दिने ।
- तालिमप्राप्त दक्ष स्वास्थ्यकर्मीलाई समयमै बोलाउने ।

सुत्केरी अवस्थाका खतराका चिन्ह र लक्षणहरु

- धेरै रगत बग्नु ।
- धेरै टाउको दुख्नु र आँखाले राम्ररी देख्न नसक्नु ।
- कडा ज्वरो आउनु ।
- गन्हाउने पानी बग्नु र तल्लो पेट (पाठेघर) दुख्नु ।

माथी उल्लेख गरिएका लक्षणहरु देखा पर्ने बित्तिकै महिलालाई तुरुन्त अस्पताल लैजानुपर्छ । तर कुन अस्पताल लैजाने हो र अस्पताल लान एम्बुलेन्स अथवा केमा लैजाने हो, त्यसको व्यवस्था पहिले नै गरेको हुनुपर्छ ।

सुरक्षित मातृत्वका लागि केही लक्षणहरु

- गर्भवती अवस्थामा स्वास्थ्य केन्द्र गएर चिकित्सकलाई नियमित रूपमा कम्तिमा चार पटक जाँचाउनुपर्छ । चिकित्सकको सल्लाहसुभावा अनुसार उपायहरु अपनाउँदा गर्भावस्थामा हुने समस्यालाई कम गर्न सकिन्छ ।
- स्वास्थ्य केन्द्रमा गएर नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउँदा सुत्केरीको बेला र सुत्केरीपछि हुने जोखिम कम हुन्छ । सुत्केरीको बेला जहिले पनि तालिमप्राप्त नर्सको सहयोग लिनुपर्छ । गाउँघरमा तालिमप्राप्त नर्स उपलब्ध नहुँदा अस्पताल जानुपर्छ । यसो गर्दा बच्चा र आमा दुवै सुरक्षित हुन्छन् ।
- सुत्केरी बेथा लाग्ने बित्तिकै गर्भवती महिलालाई तुरुन्त अस्पताल लैजानुपर्छ । अस्पतालमा बस्दा चाहिने आवश्यक सामानहरु जस्तै दाँत माभने ब्रस, मञ्जन, काइँयो, रबर, तेल, तावल, फेर्ने लुगा, जाडो छ भन्ने जाडोका लुगाहरु, साबुन, कपास आदि बोक्नुपर्छ । सुत्केरी भएपछि केही दिनसम्म रगत बगिरहेको हुन्छ । त्यसैले सफा कपडाका टुक्राहरु अथवा बजारमा पाइने तयार सेनिटेरी नेपकिन बोक्नुपर्छ ।
- बच्चाका लागि चाहिने आवश्यक सामानहरु पनि सँगै लिएर जानुपर्छ । बच्चाका लागि चाहिने सामानहरुमा ओढ्ने कपडा, साल, नरम टावल, सफा लुगाहरु, मोजा, पाउडर, साबुन, ओछ्यानमा बच्चाको पिसाब जान



नदिन प्लाष्टिक अथवा रबरको सानो चादर आदि हुन्छन् ।

बिगौती दूध

आमाको स्तनबाट पहिलो पटक आउने पहुँलो रंगको बाक्लो दूधलाई बिगौती दूध भनिन्छ । यस दूधमा इम्युनोग्लोबिन नामको प्रतिरोधक क्षमता हुन्छ जसले शिशुलाई विभिन्न डरलाग्दो रोगहरुबाट सुरक्षा गर्दछ ।

स्तनपान गराउँदा हुने फाइदाहरु

- आमाको दूध बच्चाका लागि उत्तम र सन्तुलित खाना हो । यसले बच्चाको स्वास्थ्यमा तथा शारीरिक र मानसिक विकासलाई सुनिश्चित गर्दछ । आमाको दूधमा रोग प्रतिरोधक तत्व हुन्छ जसले बच्चाको शरीरलाई प्राकृतिक रूपमा नै विभिन्न रोगहरुबाट सुरक्षित राख्दछ ।
- आमाको दूधमा गाईको दूधमा भन्दा बढी भिटामिन 'ए' र 'डी' पाइन्छ । जसले बच्चाको दाँत र हड्डीको निर्माणमा सहयोग गर्दछ ।
- आमाको दूधमा मात्र कोलोस्ट्रोम भन्ने तत्व हुन्छ जसले बच्चाको दिमागको विकास हुन सहयोग गर्दछ ।
- दूधको माध्यमबाट दादुरा, पोलियो विरुद्ध प्रतिरोधक क्षमता आमाको शरीरबाट शिशुको शरीरमा प्रवेश गर्दछ र केही निश्चित अवधिसम्मका लागि यी रोगहरुबाट शिशुको सुरक्षा गर्दछ ।
- स्तनपानले पेट सम्बन्धी रोगहरु, कुपोषण, छालाको रोग, धनुष्टंकार आदिको जोखिमलाई कम गर्दछ ।
- एलर्जीसँग सम्बन्धित संक्रमणको जोखिमलाई पनि कम गर्दछ ।
- शिशुले दूध चुस्दा महिलाको पाठेघर छिटो पहिलेको अवस्थामा आउँछ साथै रगत बग्ने क्रम पनि घट्दछ ।
- स्तनपानले तुरुन्त गर्भवती हुने सम्भावनालाई कम गर्दछ ।
- स्तनपान गराउन न त कुनै पैसा खर्च गर्नुपर्छ न त थप स्याहार नै गर्नुपर्छ ।
- स्तनपानले शिशु र आमाबीच मायाको सम्बन्धको विकास गर्नुपर्छ ।
- स्तनपानले स्तन क्यान्सरको सम्भावनालाई घटाउँछ ।

आमाको दूधमा ती सबै पोषण तत्वहरु हुन्छन् जसले गर्दा पाँच महिनासम्म शिशुलाई कुनै थप खाना चाहिँदैन ।

नवजात शिशुको स्याहार के हो ?

जन्मेदेखि २८ दिनसम्मको शिशुलाई नवजात शिशु भनिन्छ । यस अवधिभित्र रोग लाग्न र मृत्यु हुनबाट जोगाउन नवजात शिशुलाई राम्रोसँग स्याहार गर्नुपर्छ । समयमै खतराका लक्षणहरु पहिचान गरी तुरुन्त उपचार गराउनुपर्छ ।

नवजात शिशुमा देखापर्ने खतराका लक्षणहरु

- जन्मने प्रक्रियामा चोटपटक लाग्नु ।
- गर्भको अवधि नपुगेर जन्मनु ।
- संक्रमण हुनु ।
- चिसोले कठ्याग्रिनु ।



- बच्चा सुस्त हुनु ।
- जण्डिस हुनु ।
- कम तौलको शिशु जन्मनु ।

जन्मने बित्तिकै शिशुले सास फेर्न नसक्नु

नवजात शिशुले जनमेर एक मिनटभित्र आफै सास फेर्न नसक्नुलाई निसास्सिनु भनिन्छ । नवजात शिशु निसास्सिनु भनेको उसले सास फेर्न नसक्नु हो यस्तो शिशुलाई जबसम्म कसैले श्वासप्रश्वास प्रक्रियामा मद्दत गर्दैन, तबसम्म नवजात शिशुले श्वास फेर्न सक्दैन । जन्मने बित्तिकै श्वास फेर्न नसक्नुको कारणहरु विभिन्न भए तापनि एउटा मुख्य कारणको रूपमा शिशुको श्वास फेर्ने नली वा घाँटीभित्र फोहोर चिजले नली बन्द भएर हावा भित्र पस्न नपाएको कारण हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा निम्न कुराहरु गर्नु पर्दछ ।

- बच्चा जन्मने बित्तिकै सुख्खा, सफा नरम कपडाले नवजात शिशुको मुख र नाक सफा गर्ने वा पुछ्छिदिने ।
- त्यसपछि सम्पूर्ण शरीर पुछेर न्यानो सुख्खा कपडामा बेरेर राख्ने ।
- नवजात शिशु रोएको छ-छैन जाँच्ने, मुटुको ढुकढुकी सुन्ने र शिशुको रङ गुलाबी छ-छैन जाँच्ने । नरोएको भए रुनलाई उत्तेजित गराउने ।

नवजात शिशुलाई बचाउन गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरु

- जन्मने बित्तिकै सुख्खा नरम कपडाले नवजात शिशुको मुख, नाक, आँखा र सम्पूर्ण शरीर पुछ्छिदिनुपर्छ ।
- नवजात शिशुलाई न्यानो कपडामा बेरेर राख्नुपर्दछ । बेदा धेरै कसेर बेनु हुँदैन । दिसापिसाब गर्ना साथ कपडा फेरी दिनुपर्छ ।
- जन्मने बित्तिकै नवजात शिशुलाई सकेसम्म छिटो (एक घण्टा भित्र) आमाको स्तन सफा गरेर दूध चुसाउनुपर्छ । विगौती दूध फाल्नु हुँदैन । शिशुले खान खोजेको बेलामा र खान नखोजी सुतिरह्यो भने उठाएर दुई दुई घण्टामा आमाको दूध चुसाउनुपर्छ ।
- नाइटो सफा, सुख्खा र अभानो राख्नुपर्छ ।
- शिशुको घाँटी, काँखी, काछ र अरु छाला खुम्चेको ठाउँमा मन तातो पानी र तेल लगाएर नरम कपडाले पुछ्छिदिनुपर्छ ।
- शिशुको नियमित सफाइ र वरिपरीको वातावरण, लुगा ओछ्यान आदि सफा र सुख्खा राख्नु हुनुपर्छ ।
- शिशुलाई बिहानीपखको घाममा धुलो र धुवाँवाट बचाएर सफा र खुल्ला ठाउँमा राख्नुपर्छ ।
- शिशुलाई भिँगा, लामखुट्टे र अरु किरा फट्याङ्ग्रावाट जोगाउन भुल राखेर सुताउनुपर्छ ।
- समय समयमा स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्छ ।
- समयमै पूर्ण मात्रामा खोप लगाउनुपर्छ ।

नवजात शिशुको स्याहार गर्न परिवारले आमालाई मद्दत गर्नुपर्छ । शिशुको नाल काटेको ठाउँमा ओभानो र सफा राख्नुपर्दछ । रक्तस्राव, रातोपना, पीपसहितको स्राव भए नभएको जाँच गर्नुपर्दछ । नजिकको स्वास्थ्य चौकीमा सम्पर्क राखी समय समयमा दिनुपर्ने खोपहरु शिशुलाई दिने कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्दछ । शिशुलाई प्रशस्त घाम लाग्ने स्थानमा राख्नुपर्दछ । तेल मालिस गर्नुपर्दछ । पोल्ने घाममा राख्नु हुँदैन ।



संवाद ६.६ - विभिन्न रोग विरुद्धका खोपहरू

उद्देश्यहरू

यस संवादको अन्त्यमा किशोर-किशोरीहरू

१. खोप के हो र कुन रोगको विरुद्ध कुन खोप लगाउनुपर्छ ? बताउन सक्नेछन् ।
२. आफूले समयमा खोप लिन सक्षम हुनेछन् साथै अरुलाई पनि समयमा खोप लिन सल्लाह दिन सक्नेछन् ।
३. खोप नलिँदा हुन सक्ने दुष्परिणामहरूबारे बताउन सक्नेछन् ।

समय : २ दिन

सामग्रीहरू : चित्र, बोर्ड, चक, मार्कर, साइन पेन, न्यूजप्रिन्ट

विधि : खुला छलफल, व्याख्या, चित्र छलफल, प्रतिबद्धता चार्ट, प्रश्न उत्तर

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरूले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरू	समय/दिन
खुला छलफल	१. एनिमेटरले खोपबारे छलफल गराउन सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्न सोध्नुहोस्: प्रश्न : खोप के हो र यो किन दिईन्छ, अथवा लिईन्छ ? सहभागीहरूको विचार सुनेपछि सन्दर्भ सामग्रीको सहयोग लिई खोपबारे स्पष्ट पार्नुहोस् ।	पहिलो दिन
व्याख्या	खोप के हो ? खोप एक किसिमको औषधि हो, जुन कीटाणुहरूलाई मार्न किटाणुहरूबाट नै बनेको हो । खोप लगाएपछि शरीरमा रोगसँग लड्ने क्षमता बृद्धि हुँदै जान्छ । तर जुन रोग विरुद्ध खोपको निर्माण गरिएको हो त्यही रोगका लागि मात्र यसले काम गर्दछ । उदाहरणका लागि क्षयरोग विरुद्ध बनाएको खोपले क्षयरोगलाई मात्र नियन्त्रण गर्दछ । हुन त हरेक बच्चा जन्मिँदा रोगसँग लड्ने क्षमता लिएर जन्मेका हुन्छन् । तर यो क्षमताले ६ महिना, ९ महिना वा १ वर्षसम्म मात्र काम गर्दछ । त्यसैले विभिन्न रोगहरूबाट बच्चाहरूलाई सुरक्षित राख्न फरक फरक खोपहरू दिनुपर्दछ ।	
चित्र छलफल	२. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई एउटा रोगी बच्चाको चित्र देखाउनुहोस् र निम्न प्रश्न सोध्नुहोस्: प्रश्न: बच्चाहरूलाई लाग्ने रोगहरू कुन कुन हुन् ? ती मध्ये सबैभन्दा बढी डरलाग्दो रोगहरू कुन कुन हुन् ?	



समूह कार्य

सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरू बोर्डमा लेख्नुहोस् । बोर्डमा लेखिएका उत्तर हरूबाट ६ वटा सबैभन्दा डरलाग्दो रोगहरूको नाम निकाल्नुहोस् जुन यस प्रकारका छन्: क्षयरोग, भ्यागुतेरोग, लहरेखोकी, धनुष्टंकार, पोलियो र दादुरा । यसपछि, बच्चाहरूलाई यी रोगहरूका बारेमा यस यी रोगहरूबाट जोगाउन दिनुपर्ने खोपहरूबारे बताउनुहोस् । धनुष्टंकार रोग विरुद्धको टिटानस खोप गर्भवती महिला र किशोरीहरूले पनि लगाउनुपर्छ भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

३. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई ६ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । समूहहरूलाई ६ वटा रोगहरूमध्ये एउटा-एउटा रोगका बारेमा छलफल गर्ने कार्य दिनुहोस् । रोगबारे छलफल गर्दा रोग विरुद्ध कुन खोप कहिले-कहिले दिनुपर्छ ? त्यसबारे पनि छलफल गर्न भन्नुहोस् । समूहहरूले छलफल गरेपछि प्रस्तुत पनि गर्न लगाउनुहोस् र उनीहरूले प्रस्तुत गरेका कुराहरूमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् । अन्त्यमा एनिमेटरले खोपहरूबारे प्रष्ट पारी दिनुहोस् ।

दोस्रो दिन

रोग	खोप	सुई/पटक	कहिले दिने ?
भ्यागुते रोग, लहरे खोकी र धनुष्टंकार	डि.पि.टि.	३	पहिलो सुई बच्चा जन्मेको ६ हप्तापछि, दोस्रो सुई बच्चा जन्मेको १० हप्तापछि र तेस्रो सुई बच्चा जन्मेको १४ हप्तापछि
टी.बी.	बि.सि.जि.	१	बच्चा जन्मने बित्तिकै अथवा जन्मेर छिटो भन्दा छिटो
पोलियो	पोलियो खोपको थोपा खुवाउनुपर्छ	३	पहिलो सुई बच्चा जन्मेको ६ हप्तापछि, दोस्रो सुई बच्चा जन्मेको १० हप्तापछि र तेस्रो सुई बच्चा जन्मेको १४ हप्तापछि
दादुरा	दादुरा खोप	१	९ महिनादेखि १ वर्षभित्र



६.७ - विभिन्न रोगहरूको रोकथामका उपायहरू

उद्देश्यहरू

यस संवादको अन्त्यमा किशोर-किशोरीहरू,

१. भाडापखाला, आउँ, हैजा, टाइफाइड, टी.बी. (क्षयरोग), ठेउला, दादुरा, जुका, बाथ ज्वरो, औलो-मलेरिया), डेङ्गु, रेबिज आदि रोगहरूका कारण तथा लक्षणहरू भन्न सक्नेछन् ।

२. यी रोगहरूबाट आफू सुरक्षित हुने उपायहरू बताउन र अपनाउन सक्नेछन् ।

समय : ५ दिन

सामग्री : चित्र/पोस्टर, बोर्ड, चक, न्यूजप्रिन्ट, जीवनजल

विधि : मस्तिष्क मन्थन, चित्र/पोस्टर छलफल, रोगहरूको क्यालेण्डर निर्माण, घटना/अनुभव साटासाट, जीवन जल बनाउने विधि प्रदर्शन

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरूले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरू	समय/दिन
प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन रोगहरूको क्यालेण्डर निर्माण चित्र छलफल घटना/अनुभव साटासाट, जीवन जल बनाउने विधि प्रदर्शन प्रतिबद्धता चार्ट प्रश्न उत्तर भाडापखाला विधिको प्रयोग	<p>१. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई उनीहरूको गाउँघरमा कस्ता कस्ता रोगहरू देखिएका छन् भनेर, सोध्नुहोस् । सहभागीहरूले भनेका रोगका नामहरू बोर्डमा लेख्दै जानुहोस् । त्यसपछि पालैपालो ती रोगहरू लाग्ने समय र तिनीहरूको कारणहरूमा छलफल गराउनुहोस् ।</p> <p>२. रोगहरूबारे अझ बढी छलफल र विश्लेषण गराउन सहभागीहरूको सहयोग लिई मौसमी पात्रो बनाउनुहोस् ।</p> <p>भाडापखाला</p> <p>१. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई एउटा बच्चाले पातलो दिसा गरिरहेको चित्र देखाउनुहोस् र चित्रमा के देखिएको छ भनेर सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट त्यसको उत्तर आएपछि भाडापखाला रोग, यसको लक्षण र असरहरूबारे बताउँदै छलफल गराउनुहोस् ।</p> <p>२. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई उनीहरू अथवा उनीहरूको परिवारका सदस्यहरूलाई भाडापखाला रोगले सताएको छ वा छैन, सोध्नुहोस् । यदि सताएको छ भने एक वर्षमा कति पटक यो रोगले सताउने गर्छ, बढीजसो कुन कुन मौसममा भाडापखालाको प्रकोप देखिने गर्दछ, यसको उपचारमा कति पैसा खर्च हुन्छ र यसलाई रोकथाम गर्न के के गर्नुपर्छ, सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका जानकारीहरूलाई आधार मानी एनिमेटरले भाडापखाला रोगको रोकथाम र उपचारका बारेमा विस्तृत रूपमा छलफल गराउनुहोस् । सहभागीहरूलाई विषयवस्तुबारे स्पष्ट जानकारी दिनका लागि भाडापखाला सम्बन्धी पोस्टरहरूको प्रयोग पनि गर्नुहोस् ।</p>	पहिलो र दोस्रो दिन



भाडापखालाको रोकथाम

भाडापखाला फैलिन नदिन निम्न उपायहरु अपनाउनु पर्दछ

- उमालेको पानी मात्र पिउने
- भाँडाकुँडालाई साबुन वा खरानी पानीले राम्ररी माभ्ने
- खाना पकाउनु, खुवाउनु, खानु अघि, चर्पी प्रयोग गरेपछि, बच्चालाई स्तनपान गराउनु अघि र कुनै पनि फोहोर वस्तु छोएपछि हातलाई साबुन वा खरानी र सफा पानीले मिचीमिची धुने
- वासी वा सडेगलेका खानेकुरा नखाने

भाडापखालाको उपचार

- भाडापखाला लागेको थाहा पाउने बित्तिकै बिरामीलाई पुनर्जलीय भोल (जीवनजल) खुवाउनुपर्छ
- सजिलै पच्ने सधै खाने साधारण खानेकुरा खुवाइ रहनुपर्छ
- शिशुलाई स्तनपान गराइरहनुपर्छ । यस बाहेक फलफूलको रस, जाउलो, सूप जस्ता थप खानेकुरा पनि खान दिनुपर्छ ।
- रोगीको अवस्थामा सुधार नआएमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ । जलविनियोजन शरीरका लागि धेरै हानिकारक छ । जलविनियोजन धेरै भएको अवस्थामा चिकित्सकले सलाइन पानी चढाउन सल्लाह दिन्छ ।

३. भाडापखालाको रोकथाम र उपचारको तरिकामा छलफल गराएपछि एनिमेटरले सहभागीहरुलाई जीवनजल बनाउने विधि सिकाउनुहोस् ।

प्रतिबद्धता

एनिमेटरले सहभागीहरुलाई निम्न प्रतिबद्धता चार्ट भर्न सहयोग गर्नुहोस् । उनीहरुले गर्ने प्रतिबद्धताका केही उदाहरणहरु निम्न छन्

क) सफा पानी पिउने

ख) खाना पकाउनु, खानु, खुवाउनु अघि, चर्पी प्रयोग गरेपछि र कुनै पनि प्रकारको फोहोर छोएपछि हातलाई साबुन वा खरानी प्रयोग गरी राम्ररी धुने

प्रतिबद्धता चार्ट

प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?



प्रश्न उत्तर	<p style="text-align: center;">पुनरावलोकन</p> <p>एनिमेटरले विभिन्न विधिको प्रयोग गरी सहभागीहरूलाई विषयवस्तुका पुनरावलोकन गराउन सक्नु हुन्छ । जस्तै: सबै सहभागीहरूलाई गोलाकार उभिन लगाउने । त्यसपछि विभिन्न प्रश्नहरू लेखिएका कागजका टुक्राहरू बीचमा भुईँमा राख्ने । सबै सहभागीलाई एउटा, एउटा कागजको टुक्रा टिप्न लगाउने । त्यसपछि सहभागीहरूलाई आफूले पाएका प्रश्नको उत्तर दिन लगाउन । अन्त्यमा आफूले विषयवस्तुको समीक्षा गर्दै टुंग्याउने ।</p>	
भाडापखाला विधिको प्रयोग	<p style="text-align: center;">अन्य रोगहरू</p> <p>भाडापखालाबारे सिकाउन/छलफल गराउन प्रयोग गरिएका विधिको प्रयोग गरी निम्न रोगहरू तथा समुदायमा लाग्ने गरेका अन्य रोगहरूका बारेमा पनि छलफल गर्नुहोस् । यसको लागि आवश्यक परेमा महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका तथा स्वास्थ्य चौकीसँग पनि समन्वयन गर्नुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none">➤ आउँ➤ हैजा➤ टाइफाइड➤ हेपटाइटि (कमल पित्त)➤ टी.बी. (क्षयरोग)➤ ठेउला➤ दादुरा (मिजल्स)➤ जुकाहरू➤ बाथ ज्वरो➤ औँलो (मलेरिया)➤ डेङ्गु ज्वरो➤ रेबिज/पानीदेखि डराउने	तेस्रो दिनदेखि पाँचौँ दिन



विभिन्न रोगहरू र तिनीका रोकथामका उपायहरू

स्वस्थ रहनका लागि सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ, पोषणयुक्त सन्तुलित खाना खानुपर्छ। यसका साथै स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी र सूचनाहरूबारे जानकार भइरहनुपर्छ। यसो गर्दा गर्दै पनि हामीलाई विभिन्न रोगहरू लाग्न सक्छन्। यसो हुनुको मुख्य कारण के हो भने हामी बसेको परिवेशमा विभिन्न कीटाणुहरू रहेका छन्। यी कीटाणुहरू पानी, हावा, कीरा फट्याङ्गराको टोकाइ जस्ता विभिन्न माध्यमबाट हाम्रो शरीर भित्र प्रवेश गर्छन्। पानी र हावाबाट सर्ने कीटाणुहरू अति सूक्ष्म हुन्छन्। तिनीहरूलाई नाङ्गो आँखाले देख्न सकिँदैन।

दादुरा, ठेउला, भाडापखाला, हैजा जस्ता रोगहरू एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सजिलै सर्दछन्। त्यसैले यस्ता रोगहरूलाई संक्रामक वा सरुवा रोग भनिन्छ।

पानीबाट फैलिने रोगहरू

भाडापखाला, हैजा, टाइफाइड, आउं, हैजा आदि रोगहरू पानीमा रहेका कीटाणुहरूले गर्दा हुन्छ।

हावाबाट फैलिने रोगहरू

रुघाखोकी, क्षयरोग, ठेउला, दादुरा आदि रोगहरू हावाबाट सर्ने/फैलिने रोगहरू हुन्। रोगीले खोक्दा र हाँच्छुं गर्दा यी रोगहरूका कीटाणुहरू हावामा मिसिन्छन्। मानिसले सास लिँदा यी कीटाणुहरू शरीर भित्र प्रवेश गर्छन्। शरीर भित्र प्रवेश गरेपछि यस रोगका कीटाणुहरूको विकास र बृद्धि हुन्छ।

कीरा फट्याङ्गराको टोकाईबाट फैलिने रोगहरू

कीरा फट्याङ्गराको टोकाईबाट पनि धेरै रोगका कीटाणुहरू मानिसको शरीरभित्र प्रवेश गर्ने गर्छन्। उदाहरणका लागि पोथी लामखुट्टेले डेङ्गु रोगका कीटाणु सार्दछ। यसले टोकेपछि मानिसको शरीरभित्र डेङ्गु रोगको कीटाणु प्रवेश गर्छ। यसैगरी औलो (मलेरिया) रोग पनि भ्रूणभ्रूण वलयउजभ्रूण नयकत्रगप्तय नामको लामखुट्टेले टोकेपछि सर्दछ।

भाडापखाला

पानी र खानाको माध्यमबाट सर्ने रोगहरूमध्ये भाडापखाला पनि एक हो। यो रोगबाट बर्सेनी धेरै मानिसहरू विरामी पर्दछन् र केही मर्ने पनि गर्दछन्। भाडापखालाबाट खासगरी पाँच वर्ष मुनिका बच्चाहरू बढी प्रभावित हुने गरेको पाइएको छ। दिनमा तीनपटक वा सोभन्दा बढी पातलो तथा पानी जस्तो दिसा लाग्यो भने पखाला लागेको मानिन्छ। पखाला लाग्दा हाम्रो शरीरका लागि आवश्यक पर्ने नून र अन्य तरल पदार्थहरू बढीमात्रामा खेर जान्छ, जसले गर्दा शरीरमा जलवियोजन र अरु जटिल समस्याहरू देखापर्छन्। भाडापखाला लागेर मानिसको मृत्यु हुनुको मुख्य कारण पनि जलवियोजन नै हो।

भाडापखाला लक्षणहरू

- पातलो तथा पानी जस्तो दिसा हुने, बान्ता हुने।
- बढी/एकदमै तिर्खा लाग्ने, जिब्रो र मुख सुक्ने।
- आँखा भित्र गढेको र फुस्रो देखिने, आँखाबाट आँसु ननिस्कने वा आँखा सुख्खा हुने।
- तालु भित्र धसिने।



- कमजोरी बढ्दै जाने ।
- पिसाब थोरै हुने वा नहुने, पिसाबको रङ पहेँलो हुने ।
- छाला ढिलो हुने वा छाला तान्दा सजिलै आफ्नो ठाउँमा नफर्किने ।

भाडा पखालाको उपचार

धेरैजसो भाडापखालामा औषधिको आवश्यकता पर्दैन । तर पखाला बढी भएमा जलवियोजन हुने खतरा हुन्छ । त्यस्तै, धेरै दिनसम्म पखाला लागि रहेमा कुपोषण हुने डर हुन्छ । त्यसकारण भाडापखालाको उपचारको सजिलो तर महत्वपूर्ण तरिका पर्याप्त भोलकुरा र पोषिलो खानेकुरा खानु हो । जुनसुकै कारणले पखाला लागेको भए तापनि निम्नलिखित कुराहरुमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

- भाडापखाला लागेको थाहा पाउने बित्तिकै विरामीलाई पुनर्जलीय भोल (जीवनजल) पिउन दिनुपर्छ ।
- भाडापखाला लागेको विरामीलाई सजिलै पच्ने र सधैँ खाने साधारण खानेकुराहरु खुवाई रहनुपर्छ ।
- शिशुलाई भाडापखाला लागेको भए उसलाई स्तनपान गराई रहनुपर्छ । यस बाहेक फलफूलको रस, जाउलो, सूप आदि जस्ता थप खानेकुराहरु पनि खान दिनुपर्छ । यस्ता खानेकुराहरुले रोगीलाई छिटो निको हुन सहयोग गर्दछ ।
- रोगीको अवस्थामा सुधार नआएमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ । जलविनियोजन शरीरका लागि धेरै हानिकारक छ । जल विनियोजन धेरै भएको अवस्थामा चिकित्सकले सलाइन पानी चढाउन सल्लाह दिन्छन् ।

जीवनजल औषधि पसलमा पाइन्छ । जीवनजलको प्याकेटमा जीवनजल बनाउने तरिका स्पष्ट रूपमा लेखिएको हुन्छ । पहिले पहिले स्वास्थ्यकमीहरुले घरमा नुन चिनी पानी बनाएर खुवाउन सल्लाह दिन्थे । तर घरमा आफैँ नुन चिनी बनाउँदा नुन र चिनीको ठीक ठीक मात्रा मिलाउन गाह्रो देखिएका हुनाले अहिले नेपालमा नुन चिनी पानी बनाउन सल्लाह दिइदैन । त्यसैले भाडा पखाला लाग्दा प्याकेटमा पाइने जीवनजलको मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।

जीवनजल बनाउने बित्तिकै खुवाउन सुरु गर्नुपर्छ । विरामीको शरीरबाट बान्ता र दिसाको माध्यमबाट जति तरल पदार्थ बाहिर गएको हुन्छ त्यति मात्रामा नै जीवनजल खुवाउनुपर्छ । १२ घण्टा भित्र बनाएको जीवनजल सिध्याउनुपर्छ । बासी जीवनजल खुवाउनु हुँदैन । जीवनजलले भाडापखालाबाट खेर गएको नून र पानीको कमीलाई पूर्ति गर्दछ । यसले विरामीलाई कमजोर हुन दिँदैन त्यसैले भाडापखाला निको नहुन्जेलसम्म जीवनजल पिइरहनुपर्छ । जीवनजल तताउनु हुँदैन ।

भाडापखाला रोकथामका उपायहरु

भाडापखाला फैलिन नदिन निम्न उपायहरु अपनाउनुपर्छ:

- सफा पानी मात्र पिउनुपर्छ । सकेसम्म उमालेको पानी पिउनुपर्छ । भाँडाकुँडा सफा साबुन पानीले माभन्नु पर्छ ।
- खाना पकाउनु अघि, खानु, खुवाउनु अघि चर्पी प्रयोग गरेपछि, पाल्तु जनावरहरुलाई छोएपछि, कुनै पनि प्रकारका फोहोर पदार्थ छोएपछि, शिशुलाई स्तनपान गराउनु अघि साबुन पानी वा सफा ठाउँको खरानी पानीले राम्ररी हात धुनुपर्छ ।
- बासी खाना खानु हुँदैन ।
- खानेकुरा सधैँ छोपेर राख्नु पर्छ ।



आउँ

नेपालमा धेरै मानिसहरूलाई लाग्ने रोगहरूमध्ये आउँ पनि एक हो । दुषित पानी र बासी खानेकुराहरूबाट यो रोगको कीटाणु मानिसको शरीरमा प्रवेश गर्दछ । मानिसको शरीरमा प्रवेश गरेपछि ती कीटाणुहरूको संख्या वृद्धि हुन थाल्दछ । यिनीहरूको संख्या धेरै भएपछि मानिसको शरीरमा आउँ रोगका लक्षणहरू देखा पर्दछन् ।

आउँका लक्षणहरू

- बेला-बेलामा पखाला लाग्छ । कहिलेकाहीं कब्जियत हुन्छ ।
- पेट कटक्क र दिसा एकदम कम भएपनि बस्न मन लाग्छ र रगत मिसिएको आउँ निस्कन्छ ।
- दिसामा चिल्लो आउँ प्रशस्त हुन्छ र कहिलेकाहीं रगत पनि मिसिएको हुन्छ ।
- छिटो छिटो दिसा लाग्छ र हल्का ज्वरो पनि आउँछ ।
- तल्लो पेट दुख्छ ।

आउँ रोग रोकथामका उपायहरू

आउँको रोकथामका लागि निम्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ।

- सफा पानी मात्रै पिउने
- सफा चर्पीको प्रयोग गर्ने
- बासी खाना नखाने
- खानु अगाडी हरियो सागसब्जी र फलफूल राम्ररी पखाल्ने
- खाना खानु अगाडी र चर्पी गएपछि हात राम्ररी धुने

हैजा

हैजा अत्यन्त खतरनाक सरुवा रोग हो । यो धेरैजसो महामारीको रूपमा देखा पर्छ । विशेष गरी भिँगा भन्केका, बासी खानेकुरा, फोहोर पानीबाट हैजाका जीवाणु मानिसको शरीरमा प्रवेश गर्दछ ।

हैजाका लक्षणहरू

- विरामीले लगातार चौलानी जस्तो पखाला गरिरहन्छ ।
- यसले गर्दा विरामीमा जलविनियोजन भई विरामी मर्न पनि सक्छ ।
- विरामीलाई अलि अलि ज्वरो पनि आउन सक्छ ।

हैजाको उपचार

- हैजा अत्यन्त खतरापूर्ण रोग हो । बेलैमा चिकित्सकको सहायता नभए विरामी मर्न पनि सक्छ । हैजाको विरामीको मृत्यु हुनुको कारण जलविनियोजन हो । जलविनियोजन हुन नदिन र रोगको उपचार गर्न विरामीलाई टेट्रासाइक्लिन दिनुपर्छ ।
- औषधि-पानी (पुनर्जलीय पानी) धेरै पटक दिनुपर्छ ।



- भोल पदार्थको रूपमा पौष्टिक आहार दिनुपर्छ ।

टाइफाइड

भाडापखाला र हैजा जस्तै टाइफाइड पनि पानीको माध्यमबाट हुने रोग हो ।

टाइफाइडका लक्षणहरु

- ज्वरो आउने र क्रमशः बढ्दै जाने, टाउको दुख्ने साथै ज्वरोसँगै पसिना पनि आउने ।
- शुरु शुरुमा कब्जियत हुने र पछि-पछि पातलो दिसा हुन थाल्ने ।

टाइफाइडको उपचार

टाइफाइडको उपचार बेलैमा गर्नु पर्दछ र चिकित्सकको सल्लाहअनुसार उचित औषधि लिनुपर्छ । ज्वरो नियन्त्रणमा राख्न निधारमा पानी पट्टी राख्नुपर्छ ।

टाइफाइड रोकथामका उपायहरु

- सफा पानी मात्रै प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- विरामीले प्रयोग गरेका सामान र कपडाहरु छुट्टै राख्नुपर्छ र राम्ररी धुनुपर्छ । विरामीले प्रयोग गरेका सामानहरु अरुले प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- विरामीले दिसापिसाब चर्पीमा मात्रै गर्नुपर्दछ । कहिलेकाही चर्पी नभएको अवस्थामा विरामीको दिसा माटो मुनि पुर्नुपर्छ ।
- टाइफाइड विरुद्ध खोप लिनुपर्छ ।
- बासी सडेगलेको खानेकुराहरु खानु हुँदैन र खाना सधैं छोपेर राख्नु पर्दछ ।

पानीको माध्यमबाट सर्ने रोगहरुबाट सुरक्षित रहने उपायहरु

- पानीबाट सर्ने रोगहरुबाट बच्ने सबैभन्दा उत्तम उपाय सफा पानीको प्रयोग गर्नु नै हो । यसका लागि पानीका स्रोतहरु सफा राख्नुपर्छ । उमालेको पानी पिउनुपर्छ । पानीलाई राम्ररी उमाल्दा कीटाणुहरु मर्छन् र पानी सुरक्षित हुन्छ । यो पानी शुद्धिकरण गर्ने प्रभावकारी घरेलु विधि पनि हो ।
- भाँडाकुँडा सफा पानीले माभ्नुपर्छ ।
- खाना खानुअघि साबुनपानीले राम्ररी हात धुनुपर्छ ।
- घरको कामका लागि प्रयोग गरिने पानीको पोखरीमा कपडा धुनु हुँदैन । गाईवस्तुलाई पोखरीमा नुहाइ दिनु हुँदैन ।

हेपाटाइटिस (कमलपित्त)

कमलपित्त पानीबाट सजिलै सर्ने रोग हो । यो कलेजोको भाइरस वा ब्याक्टेरिया वा अन्य कारणले हुने संक्रमण हो । यसमा सामान्यतया ज्वरो आउँदैन, आएपनि हल्का मात्रै आउँछ । बालबालिकाहरुमा यो रोग त्यत्ति खतरापूर्ण हुँदैन तर वयस्कहरुका लागि भने कहिलेकाहीं खतराजनक पनि हुन सक्छ ।

हेपाटाइटिस (कमलपित्त) रोगका लक्षणहरु



- विरामीलाई खान मन लाग्दैन । धेरै दिनसम्म केही पनि नखाँदा पनि विरामीलाई भोक लागेको अनुभव हुँदैन ।
- कहिलेकाहीं कलेजोको छेउमा दुख्छ ।
- सामान्य ज्वरो आउन सक्छ ।
- केही दिनपछि आँखा पहेँलो हुन्छ । पछि गएर पुरै शरीर पहेँलो हुन्छ ।
- खानाको गन्धले वा दृश्यले नै पनि बान्ता हुन सक्छ ।
- पिसाब गाढा पहेँलो वा खैरो हुन्छ ।
- दिसा सेता रंगको हुन्छ र पातलो हुन्छ ।

हेपाटाइटिस (कमलपित्त) रोगको उपचार

- यस रोगको सबैभन्दा राम्रो उपचार आराम गर्नु हो ।
- कम तेल र कम मसला भएको तरकारी खानुपर्छ ।
- पहिले पहिले विरामीले प्रशस्त मात्रामा उखुको रस, मेवा आदि खानुपर्छ भन्ने चलन थियो । अर अहिले चिकित्सकहरूले यी खानेकुराहरू बढी मात्रामा खानु हुँदैन भन्ने सल्लाह दिन्छन् ।
- पूरा निको नहुन्जेलसम्म विरामीले पूर्ण आराम गर्नुपर्छ । यस सम्बन्धमा चिकित्सकको सल्लाह लिनु पनि जरुरी छ ।

हेपाटाइटिस (कमल पित्त) का भाइरसहरू एक व्यक्तिको दिसाबाट पानी र खानाको माध्यमबाट अर्को व्यक्तिको मुखमा जान्छन् । यो सरुवा रोग हो । त्यसकारण यो रोग सर्न नदिन विरामी व्यक्तिले चर्पीमा मात्रै गर्नुपर्दछ वा कहिलेकाहीं चर्पी नभएको अवस्थामा विरामीको दिसा माटोमुनि पुरिदिनु वा जलाइदिनुपर्छ । विरामीले घर वरिपरी वा जताततै दिसा पिसाब गर्नु हुँदैन । विरामीले प्रयोग गरेका सामानहरू छुट्टै राख्नुपर्छ । विरामीको स्याहार गर्ने व्यक्तिले विरामीको हेरचाह पछि सधै हात धुनुपर्छ । यस रोगको रोकथामका लागि खोप पनि लगाउन सकिन्छ ।

टी.बी. (क्षयरोग)

क्षयरोग एक किसिमको व्याक्टेरियाबाट हुने, हावाबाट सर्ने खतरनाक रोग हो । क्षयरोगका कीटाणुहरू मानिसको शरीरमा प्रवेश गरेपछि यसको संक्रमण हुन्छ र उपचार नगरेसम्म जीवनभरी संक्रमण रहिरहन्छ । क्षयरोगीले खोक्दा यसका कीटाणुहरू हावामा मिसिएर एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने गर्दछ । क्षयरोग कीटाणुहरू केही घण्टासम्म हावामा बाँच्न सक्छन् । यसले खासगरी फोकसोलाई असर गर्दछ । हड्डी, आन्द्रा आदिमा पनि यो रोगले असर गर्न सक्छ । यो रोग जोसुकैलाई पनि हुन सक्छ, तर खासगरी कमजोर, खुराक नपुगेका र क्षयरोगीसँग बस्नेहरूलाई यसको संक्रमण हुने बढी सम्भावना हुन्छ ।

क्षयरोगका लक्षणहरू

- दिउँसो वा बेलुकीपख हल्का ज्वरो र राति पसिना आउने ।
- तीन हप्तादेखि निरन्तर खोकी रहने ।
- निरन्तर वजन घट्दै जाने र कमजोरी बढ्दै जाने ।
- छातीमा या माथिल्लो पिठ्युँमा दुख्ने ।



➤ खकारमा रगत देखिने ।

क्षयरोगको उपचार

यो रोगका लक्षणहरु देखापर्ने बित्तिकै विरामीलाई उपचारका लागि चिकित्सककहाँ लैजानुपर्छ । यस रोगबाट पीडित रोगीको विशेष स्याहार हुनुपर्छ । उचित उपचार र पर्याप्त मात्रामा पोषणयुक्त खानाले क्षयरोग लागेको विरामी पूरा निको हुन्छ ।

क्षयरोगको रोकथामका उपायहरु

अचेल क्षयरोग लाग्न नदिनका लागि खोपको प्रयोग गरिन्छ । यस खोपलाई बी.सी.जी. भनिन्छ । बच्चालाई जन्मेको एक वर्षभित्र यो खोप दिनुपर्छ । यस रोगलाई फैलिन नदिन निम्न उपायहरु अपनाउनुपर्छ ।

- रोगीलाई राम्ररी घाम लाग्ने र हावा छिर्ने कोठामा राख्नुपर्छ ।
- जथाभावी थुक्नु हुँदैन । विरामीले बिको भएको भाँडोमा थुक्नु वा खकार फाल्नुपर्छ जसलाई पछि माटोभित्र पुर्नु पर्छ ।
- क्षयरोग लागेका व्यक्तिले प्रयोग गर्ने थाल-कचौरा र अन्य भाँडाहरु छुट्टै खाने र सुत्ने गर्नुपर्छ ।
- पूरा निको नहुन्जेलसम्म क्षयरोगका विरामी छुट्टै खाने र छुट्टै सुत्ने गर्नुपर्छ ।
- क्षयरोगका कीटाणुहरु सजिलैसँग मर्दैनन् । धेरै लामो समयसम्म लगातार औषधि गरेमा मात्र तिनीहरुलाई मारन सकिन्छ । त्यसैले चिकित्सकले निको भएको नभन्जेल औषधि प्रयोग गरिरहनुपर्छ । अलि अलि सञ्चो हुँदैमा औषधि खान छोड्नु हुँदैन । बीचमै औषधि खान छाड्यो भने रोगका कीटाणु मारन अझ कडा औषधि चाहिने हुन्छ ।

पहिले पहिले क्षयरोगको उपचारका लागि प्रभावकारी औषधिहरु थिएनन्, यसैले क्षयरोग लागेका धेरै विरामीहरु मर्ने गर्थे । तर अहिले यस रोगका उपचारका लागि धेरै प्रभावकारी औषधिहरुको विकास भएको छ । उचित उपचार भएमा अचेल क्षयरोगका विरामी पूरा निको हुन्छ ।

ठेउला (चिकेन पक्स)

ठेउला लागेका केटाकेटीको सम्पर्कमा आएको दुई वा तीन हप्तापछि भाइरसले ल्याउने यो रोग अरु व्यक्तिमा लाग्न थाल्छ ।

ठेउलाका लक्षणहरु

रोग लागेको सुरुमा चिलाउने, राता स-साना धेरै दागहरु हुन्छन् । यी टाटाहरु स-साना विमिराहरुको रुपमा परिणत हुन्छन् र पछि पटपट फुटेर गई यिनले पाप्राको रुप लिन्छन् । साधारणतया ठेउला शुरुमा शरीरमा आउन थाल्छ र पछि अनुहार, पाखुरा तथा खुट्टाहरुमा फैलन्छ । एकै समयमा शरीरमा टाटा, विमिरा तथा पाप्राहरु हुन सक्दछन् । ज्वरो साधारण रुपमा मात्र आउँछ ।

ठेउलाको उपचार



यो रोग एक हप्ताभित्र लोप भएर जान्छ । यो रोग लागेको बच्चालाई दिनदिनै साबुन र तातोपानीले नुहाइदिनुपर्छ । चिलाउने कम गराउनका लागि उमालेर चिसो बनाएको पानीमा कपडा भिजाएर त्यसले शरीर पुछिदिनुपर्छ । नडहरु छोटो छोटो हुने गरी काटिदिनुपर्छ । चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ ।

ठेउलाको रोकथाम

ठेउला रोग सरुवा रोग भएको हुनाले यसको रोकथामका लागि निम्न उपायहरु अपनाउनु जरुरी छ ।

- विरामीलाई छुट्टै कोठामा राख्नुपर्छ ।
- विरामीले प्रयोग गरेका सामानहरु अरुले प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- विरामीले प्रयोग गरेका ओछ्यानलाई राम्ररी सोडा मिसाएर उमालेको पानीले धुनुपर्छ ।
- निको भएर दुई तीन हप्तासम्म विरामीलाई बाहिर जानु दिनु हुँदैन ।

दादुर (मिजल्स)

दादुरा रोग क्षयरोग लागेका अथवा नराम्रोसित कुपोषित भएका बालबालिकाहरुका लागि बढी खतरायुक्त हुन्छ । दादुरा लागेका व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको दश दिनपछि बच्चालाई यो रोग लागेको अनुभव हुन थाल्छ । रुघा, ज्वरो, नाकबाट पानी आउने, आँखा राता हुने र दुख्ने तथा खोकी जस्ता लक्षणहरु देखिएर यो रोगको सुरुआत हुन्छ । दुई तीन दिनपछि बच्चाको मुखभित्र नुनका कनिका जस्तै सेता दागहरु देखा पर्न थाल्छन् । त्यसपछि एक अथवा दुई दिनपछि पहिले कान र गर्दन पछाडि र पछि मुख र शरीरमा र अन्त्यमा हात र खुट्टाहरुमा दानाहरु देखा पर्छन् । खुट्टाहरुमा दानाहरु देखा परेपछि बच्चालाई साधारणतया निको हुँदै आउँछ । दानाहरु करिब पाँच दिनसम्म रहन्छन् ।

दादुराको उपचार

- दादुरा रोग लागेको बच्चालाई पर्याप्त आराम गराउनुपर्छ ।
- विरामीलाई प्रशस्त मात्रामा तरल पदार्थ र नरम सजिलै पच्ने किसिमको पौष्टिक खानेकुरा खुवाउनुपर्छ ।
- बच्चालाई आमाको स्तनबाट सीधा दूध खुवाउनु हुँदैन । दूधलाई कुनै सफा भाँडामा निचारेर निकालेर चम्चाबाट खुवाउनुपर्छ ।

दादुराको रोकथाम

दादुरा लागेको बच्चालाई छुट्टै राख्नुपर्छ । खासगरी पौष्टिक खानाको अभाव भएमा अथवा क्षयरोग वा अरु दीर्घ रोगहरु लागेमा बच्चाहरुलाई दादुरा भएको बच्चाबाट टाढा राख्नुपर्छ । दादुरा लागेका बच्चाको परिवारमा अरु बच्चाहरु पनि छन् भने तिनीहरुलाई दश दिनसम्म विद्यालय, बजार वा अन्य ठाउँमा जान दिनुहुँदैन ।

जुकाहरु (Worms)

जुकाहरु परजीवी हुन्, जो मानव शरीरमा प्रवेश गरेर मानिसहरुलाई रोगी बनाउँछन् । असावधानीका कारण हाम्रो आन्द्रामा विभिन्न किसिमका परजीवीहरु जम्मा भएर रोगहरु फैलाउँछन् । यी परजीवीहरु आन्द्रामा बसी हजारौंको संख्यामा फुल पारी बृद्धि र विकास गर्दछन् । अनि शरीरबाट दिसासँगै जुका र जुकाका फुलहरु बाहिर निस्कन थाल्दछन् । यसरी निस्केका जुकाका फुलहरु कुनै न कुनै माध्यबाट निरोगी व्यक्तिको पेटमा पुगी ती फूलहरु स-साना जुकाको रूपमा विकसित हुन्छन् । यी जुकाहरु कहिलेकाहीं रक्त प्रणालीमा पुगी रक्त संचार सँगसँगै शरीरको सम्पूर्ण भागमा



फैलिन्छन् र हाम्रो स्वास्थ्यमा खराब असर पार्दछन् । यी जुकाहरूको कारणले गर्दा हामीलाई अपच हुने, पेट दुख्ने, पेट फुल्ने, कमजोरी हुने, खान रुचि नहुने र शरीरमा रगतको कमी हुने जस्ता असर पनि हुन्छन् ।

जुका धेरै किसिमका हुन्छन् । यस मध्ये खास गरी पाँच किसिमका जुकाहरूले बच्चाहरूलाई धेरै दुःख दिइएको पाइन्छ ।

- १) चुर्ना जुका (Thread Worm)
- २) साधारण जुका (Round Worm)
- ३) कोर्रे जुका (Whip Worm)
- ४) अंकुशे जुका (Hook Worm)
- ५) नाम्ले जुका (Tpe Worm)

१) चुर्ना जुका

चुर्ना जुका १ से.मी. लम्बाइको सेतो रङको मसिनो धागो जस्तो हुन्छ । चुर्नाले मलद्वारको ठीक बाहिर हजारौं अण्डाहरू पार्छ । जसले गर्दा मलद्वारमा विशेष गरी राति चिलाउँछ । कन्याउँदा अण्डाहरू नडमा टाँसिन्छन् र खाना र अरु पदार्थमा पर्दछन् । यस प्रकारले यी अण्डाहरू कच्याउनेको आफ्नो मुख वा अन्य व्यक्तिहरूको मुखमा पर्छन् ।

चुर्ना जुकाको लक्षण र असर

चुर्नाले धेरै नोक्सान पुऱ्याउँदैनन् तर चिलाएर राति निन्द्रा खलबलिन्छ । चुर्ना जुका परेका विरामीमा निम्न लक्षण देखा पर्छन्:

- मलद्वार चिलाउँछ ।
- दिसामा सानो धागो जस्तो मसिनो सेतो डोरो देखिन्छ ।

२) साधारण जुका

साधारण जुका मान्छेको दिसा मुखमा परेर लाग्छ । यस्तो जुका सेतो रंगको गड्यौंला जस्तो देखिन्छ । यो करीब ५ इन्च जति लामो हुन्छ । यो जुका सानो आन्द्रामा बस्छ र हामीले खाएको खाने कुरा खान्छ । त्यसैले हामीले खाएका खानाले हाम्रो शरीरमा दिनुपर्ने पौष्टिक तत्व यसले खाई हामीलाई कमजोर बनाइदिन्छ ।

साधारण जुकाको लक्षण र असर

- जुका दिसामा देखिन्छ ।
- पेट दुख्ने र पोल्ने हुन्छ ।
- खाना रुचैन ।
- कहिलेकाहीं बान्तामा पनि जुका देखा पर्छ ।
- शरीरमा रगत कम हुन्छ ।
- पेट ठूलो हुन्छ ।

सर्ने तरिका



जुकाका अण्डाहरु सागपात, माटोको माध्यम फोहोर हात वा नडबाट हाम्रो मुखमा परेर पेटभित्र पुग्छन् । अण्डाहरु पेटमा पुगेपछि त्यसबाट साना जुकाहरु निस्कन्छन् र हाम्रा पेटमा जुका बढ्न थाल्छन् ।

३) कोर्रे जुका

यो जुकाको आकार एक भाग मोटो र अर्को भाग पातलो घोडालाई हिकाउने कोरा जस्तो देखिने हुनाले यसलाई कोर्रे जुका भनिन्छ । यसको लम्बाई ३ देखि ५ से.मी. जति हुन्छ । रङ चाहिँ सेतो वा अलि अलि रातो देखिन्छ । यो मानिसको ठूलो आन्द्रामा बस्छ र यसले मानिसको रगत खान्छ साथै यो जुका पनि मानिसको दिसा मुखमा परेर लाग्छ ।

कोर्रे जुकाको लक्षण र असर

- दिसामा जुका देखिन्छ ।
- कहिलेकाहीं आउँ मासी पर्छ ।
- कहिलेकाहीं बच्चाको बेर्ना निस्कन्छ ।

सर्ने तरिका

जुकाका अण्डाहरु माटो, फोहोर हात वा नडको माध्यमद्वारा हाम्रो मुखबाट पसेर पेटमा पुग्छन् ।

४) अंकुशे जुका

अंकुशे जुका सुख्खा बालुवा, माटोमा १० वर्षसम्म बाँच्न सक्छ । यो विशेष गरी मानिसको ठूलो आन्द्रामा बस्छ र रगत खान्छ । यसको लम्बाई १ से.मि. र रङ रातो हुन्छ । यो आँखाले नदेखिने भएकाले दिसा जाँचबाट यो पत्ता लाग्छ ।

अंकुशे जुकाको लक्षण र असर

- शरीरमा रगतको कमी हुन्छ ।
- माटो खान मन लाग्छ (धेरैजसो महिला र बच्चाहरुलाई माटो खान मन लाग्ने कारण नै शरीरमा रगतको कमी हुनु हो ।)

सर्ने तरिका

अंकुशे जुका मानिसको छाला छेडेरे शरीरभित्र पस्छ । शरीरको जुन भागको छाला यसको सम्पर्कमा आउँछ, त्यही भागको छाला छेडेरे शरीरभित्र पस्छ । धेरैजसो खुट्टाका कापको नरम छाला र बच्चाहरुको चाकबाट यो शरीरभित्र पस्छ र रगतको बाटो भएर ठूलो आन्द्रामा पुग्छ । अनि मानिसको दिसासँग मिसिएर यसका अण्डाहरु दिसाबाट बाहिर आउँछन् ।

५) नाम्ले जुका

यो जुका सेतो च्याप्टो टुक्रा जस्तो करीब ३० फीट लामो हुन्छ । यो नाम्ले जुका भैंसी र सुँगुर दुवैमा हुन्छ । यी दुईमध्ये सुँगुरको नाम्ले जुका धेरै डरलाग्दो हुन्छ किनभने सुँगुरको नाम्ले जुकाले गर्दा मानिसको आँखा अन्धो हुन सक्छ । नाम्ले जुका हाम्रो शरीरमा सानो आन्द्रामा बस्छ र यसले हामीले खाएको खानेकुराहरु खान्छ ।

नाम्ले जुकाको लक्षण र असर



भैंसीको नाम्ले जुकाका लक्षणहरु निम्न प्रकारका छन्

- दिसामा नाम्ले जुकाको सेतो च्याप्टो टुक्रा देखिन्छ ।
- पेट फुल्छ ।
- कमजोरी हुन्छ ।

सुँगुरको नाम्ले जुकाका लक्षणहरु निम्नप्रकारका छन्

- दिसामा सेतो च्याप्टो टुक्रा देखिन्छ ।
- पेट फुल्छ, पेट दुख्छ ।
- कमजोरी हुन्छ ।
- अन्धोपनले सताउन सक्छ ।
- छारे रोग लाग्न सक्छ र अन्त्यमा यसबाट मृत्यु पनि हुन सक्छ ।

सर्ने तरिका

यदि भैंसीले दिसामा मिसिएको नाम्ले जुकाको टुक्रा र अण्डाहरु घाँससँग खाएमा भैंसीमा शरीरमा पिङ्को (गिर्खो, गाँठो) हुन्छ । राम्ररी नपाकेको भैंसीको मासु खाएमा पनि यो जुका सक्छ । यदि दिसामा निस्किएको नाम्ले जुकाको टुक्रा र अण्डाहरु दिसासँगै सुँगुरले खाएमा सुँगुरको शरीरमा पिङ्को पर्छ । राम्ररी नपाकेको सुँगुरको मासु खाएमा पनि सुँगुरको नाम्ले जुका पर्छ । कहिलेकाहीं मानिसको मुखमा सोभै सुँगुरको नाम्ले जुकाको अण्डा परेमा मानिसको शरीरमा पिङ्को हुन्छ । यदि एउटा मात्र पिङ्को मानिसको आँखामा पुगेमा दृष्टि गुम्न सक्छ । त्यस्तै दिमागमा पुगेमा छारे रोग हुन्छ र मृत्यु पनि हुन सक्छ । यसबाट बच्न निम्नलिखित कुराहरुमा ध्यान दिनुपर्छ ।

१. सधैं चर्पीमै दिसा पिसाब गर्नुपर्छ ।
२. नियमित रूपमा नड काट्नु पर्छ ।
३. कुनै पनि प्रकारको फोहोर छोए, चलाएपछि, खाना पकाउनु, खानु, खुवाउनु अघि, चर्पी प्रयोग गरेपछि, पाल्नु जनावर छोएपछि, बच्चालाई स्तनपान गराउनु अघि हात साबुन वा खरानी पानीले राम्ररी धुनुपर्छ ।
४. सागसब्जी, सुँगुर र राँगाको मासु राम्ररी धोई पकाई खाने गर्नुपर्छ ।
५. सुरक्षित पानी पिउने गर्नुपर्छ ।
- ६) जुत्ता लाएर हिँड्ने गर्नुपर्छ ।

बाथ ज्वरो

बाथ ज्वरो एउटा परिचित रोग हो । विशेषगरी बच्चाहरु यो रोगबाट पीडित हुन्छन् । अँध्यारो, चिसो ठाउामा लामो समयसम्म बस्नेलाई यो रोग लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ । यो रोग स्टेप्टोकोस नामको किटाणुको आक्रमण गर्दा हुने गर्दछ ।

बाथज्वरोका लक्षणहरु

- घरि घरि ज्वरो आउने र घाँटी दुख्ने हुन्छ ।
- खान मन नगर्ने र तौल घट्दै जाने ।
- कसै कसैलाई जोर्नी दुख्ने, छाती दुख्ने पनि हुन्छ ।



बाथज्वरोको उपचार

यस्ता लक्षणहरु देखिएमा तुरुन्तै स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुपर्छ । रगतको जाँचबाट गराउनुपर्छ । समयमा उपचार गराएमा र पोषिलो खाना खाएमा यो रोग छिटो निको हुन्छ । लापरवाही गरेमा मुटुको रोग पनि हुन सक्छ ।

औलो (मलेरिया)

औलो ज्वरो लामखुट्टेको टोकाईबाट फैलिन्छ । लामखुट्टेले औलो भएको विरामीको रगत चुस्छ र औलोको परजीवीलाई अर्को मानिसलाई सार्छ । यो रोग लाग्दा विरामीलाई जाडो महशुस हुन्छ र ज्वरो चढ्छ ।

औलोका लक्षणहरु

- साधारण औलोको ज्वरोले प्रत्येक दुई वा तीनदिन बिराएर आक्रमण गर्छ र केही घण्टासम्म रहेर जान्छ ।
- दीर्घ औलोमा फियो बढ्छ र रक्तअल्पता हुन्छ ।

औलोको उपचार

औलो ज्वरोको शंका भएमा अथवा ज्वरो आइरहेमा रगत जाँचाउनुपर्छ र चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ ।

औलोको रोकथाम

- लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्नुपर्छ । सुत्ने बेलामा भूलभित्र सुत्नुपर्छ । शरीरमा तोरीको तेल घस्नुपर्छ ।
- लामखुट्टे भएको ठाउँमा लामखुट्टे मार्ने औषधि छर्नुपर्छ ।
- औलो लागेको शंका लागेमा तुरुन्त उपचार गराउनुपर्छ ।
- गाउँछिमेकमा पानी जम्ने खाल्टा-खुल्टी, पुराना भाँडाकुँडा छन् भने तिनलाई सफा गर्नुपर्छ ।
- लामखुट्टे हुर्कने पोखरी अथवा जमेको पानीलाई बग्न दिनुपर्छ अथवा अलिकति तेल हालिदिनुपर्छ ।

डेङ्गु ज्वरो

डेङ्गु ज्वरो एक किसिमको भाइरसबाट सर्ने रोग हो । यस्तो भाइरस लामखुट्टेको टोकाईबाट सर्दछ । कहिलेकाहीँ यस रोगलाई औलो ज्वरो ठानेर भुक्किन सकिन्छ । गर्मी वा वर्षा याममा धेरै मानिसहरुमा एकै पटक यो रोग देखा परेर महामारीको रूप लिन सक्छ । यस रोगले एक व्यक्तिलाई एक पटक भन्दा बढी पनि आक्रमण गर्न सक्दछ । जति पटक यो रोग दोहोरिन्छ, त्यति पटक नै अवस्था भन् खराब हुँदै जान्छ ।

डेङ्गु ज्वरोका लक्षणहरु

- बच्चहरुमा एककासी ज्वरो आउँछ । टाउको असाध्यै दुख्छ र आँखा वरिपरि पाखुरा, खुट्टा र पिठिउँ पनि दुख्छ । घाँटी पछाडि सुनिन्छ । हात, गोडा र शरीरको अन्य भागमा पनि डावर देखापर्छ ।
- तीन देखि चार दिनमा विरामी केही घण्टा देखि दुई दिनसम्म सञ्चो हुन्छ ।
- फेरि बिमार देखापर्छ । यस बेला जीउमा डावर देखापर्छ । डावर हातबाट सुरु भई सारा शरीर ढाक्छ ।
- जटिल रूपमा देखा परेको डेङ्गु ज्वरोले शरीरको छालाबाट रक्तस्राव हुन्छ र शरीरभित्र पनि रक्तस्राव गराउँछ ।

डेङ्गु ज्वरोको उपचार



यो रोग लागेका रोगीलाई रक्तस्राव र आघात पर्न सक्छ। विरामीको नाकबाट रक्तस्राव हुन थालेमा वा दिसामा रगत आएमा र हातगोडा चिसो भएर छटपटाएमा तुरुन्त अस्पताल पुऱ्याउनुपर्छ।

डेङ्गु ज्वरोको रोकथाम

पानी जमेको ठाउँहरूमा बच्चाहरूलाई खेल्न दिनु हुँदैन। पानीका भाँडाहरू सबै छोप्नुपर्छ, जसले गर्दा लामखुट्टेको जन्म हुन पाउँदैन। घर वरिपरि पानी जम्न दिनु हुँदैन। यसो गर्नाले लामखुट्टेले फुल पार्न पाउँदैन।

रेबिज/पानीदेखि डराउने

रेबिज अत्यन्त खतरनाक रोग हो। यसले मानिसको मस्तिष्कलाई असर गर्छ। यस रोगको कुनै पनि उपचार हुँदैन। यो रोग लागेपछि मानिस बाँच्दैन।

रेबिज रोग फैलिनुका कारणहरू

रेबिज भएको बहुला जनावर खासगरी कुकुर, बिरालो, फ्याउराले टोक्दा यो रोग हुन्छ। चमेरो र अन्य जनावर हरूले पनि रेबिज फैलाउँछन्।

जनावरमा देखिने रेबिज रोगका लक्षणहरू

- अनौठो व्यवहार गर्ने जस्तै: कहिले सुस्त हुने, कहिले बेस्सरी चल्ने, कहिले रिसाउने आदि।
- मुखमा फीज हुने।
- जेसुक अथवा जोसुकैलाई टोक्ने।
- १० दिनभित्रमा रेबिज लागेको जनावर मर्ने।

मानिसमा देखिने रेबिज रोगका लक्षणहरू

- टोकेको ठाउँमा दुख्नु, भ्रम-भ्रम हुनु।
- खानेकुरा निल्ल गाढो हुनु र दुख्नु। धेरै बाक्लो र टाँसिने खालका च्याल निस्कनु।
- बीच-बीचमा शान्त रहे पनि अरु बेला भ्रमकक रिसाउनु।
- मृत्यु अघि कम्पन र पक्षघात हुनु।
- पानीदेखि डराउनु।

रेबिज रोगको रोकथाम

- कुनै जनावरमा रेबिजको शंका लागेमा त्यसलाई दश दिनसम्म खोरभित्र राख्नुपर्छ।
- टोकेको ठाउँलाई साबुन पानीले राम्ररी धुनुलाई। पाँच मिनेटसम्म घाउमा पानी बगाई रहनुपर्छ।
- घाउमा एन्टीसेप्टिकहरू जस्तै: आयोडिन, अल्कोहल (मदिरा) आदि प्रयोग गर्नुपर्छ।
- घाउलाई सिलाएर बन्द नगरी खुला रहन दिनुपर्छ।
- रेबिज रोगबाट बच्नका लागि कुकुरले टोकेको २४ घण्टा भित्रमा रेबिज विरुद्ध खोप लिनुपर्छ।



विषयवस्तु ७ - यौन रोग तथा महिला सम्बन्धी रोगहरु

संवाद ७.१ : यौन रोगहरु

संवाद ७.२ : महिला सम्बन्धी रोगहरु

उद्देश्यहरु

यस संवादको अन्त्यमा किशोर-किशोरीहरु

१. यौन रोगहरुबारे जानकारी प्राप्त गर्नेछन् ।
२. महिला सम्बन्धी रोगहरुका बारेमा जानकारी प्राप्त गर्नेछन् ।
३. यौन रोग तथा महिला सम्बन्धी गरी यस्ता रोगहरुको रोकथामका लागि उपायहरु अपनाउन सक्नेछन् ।



संवाद ७.१ - यौन रोगहरु

उद्देश्यहरु :

यस संवादको अन्त्यमा किशोर-किशोरीहरु

१. यौन रोग भनेको के हो ? भन्न सक्नेछन् ।
२. गनोरिया र सिफलिस/भिरङ्गीका बारेमा जान्ने छन् ।
३. गनोरिया र सिफलिस/भिरङ्गी रोगका लक्षणहरु के के हुन् र यसको रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ, भन्न सक्नेछन् ।

समय : ३ दिन

विधि : चित्र छलफल, खुला छलफल, प्रतिबद्धता चार्ट, समूहमा प्रश्न छलफल, प्रस्तुतिकरण

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरुले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरु	समय/दिन
चित्र छलफल	१. एनिमेटरले सहभागीहरुलाई सुजाक (गनोरिया) र भिरङ्गी भएको विरामी अथवा यौन रोग लागेको विरामीको चित्र देखाएर यस चित्रबाट उनीहरुले के बुझे भन्ने कुरा जान्ने कोशिस गर्नुहोस् । यसपछि सहभागीहरुबाट आएको विचारलाई समेट्दै यस संवादको परिचय गराउनुहोस् । यदि सामाजिक, सांस्कृतिक कारणले चित्र देखाउन असजिलो भएमा चित्रको सट्टामा बोर्डको यौन रोग लेखी छलफल अगाडी बढाउनुहोस् ।	पहिलो र दोस्रो दिन
खुला छलफल	२. एनिमेटरले सहभागीहरुलाई यौन रोग भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ? सोध्नुहोस् । सहभागीहरुबाट आएको विचारलाई बुँदागत रूपमा बोर्ड वा न्यूजप्रिन्टमा लेख्नुहोस् । यसपछि एनिमेटरले सहभागीहरुको विचारलाई समेट्दै यौन रोग के हो र महिलाका लागि यौन रोगहरु किन गम्भीर समस्याहरु हुन् भन्ने कुरा स्पष्ट पार्नुहोस् । ३. एनिमेटरले सहभागीहरुलाई महिला पुरुषलाई लाग्ने कुन कुन यौन रोगका बारेमा उनीहरुलाई थाहा छ, सोध्नुहोस् । यसपछि गनोरिया र सिफलिसका बारेमा जानकारी लिनेछौं भनी यी रोगहरुबारे छलफल गराउनुहोस् । प्रतिबद्धता यौन रोगहरुको जानकारी गराइसकेपछि एनिमेटरले सहभागीहरुलाई कार्य योजना वा प्रतिबद्धता चार्ट तयार पार्नका लागि सहयोग गर्नुहोस् । उनीहरुका प्रतिबद्धता निम्न हुन सक्छन् : ➤ एक जना भन्दा बढीसँग यौन सम्पर्क नराख्ने । ➤ यसका बारेमा परिवारका सबै सदस्यसँग छलफल गर्ने ।	



प्रतिबद्धता चार्ट

प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?

पुनरावलोकन

प्रश्न-उत्तर

एनिमेटरले यस संवादको सारांशको प्रस्तुती गर्नुहोस् । त्यसपछि, यस संवादलाई दोहोर्न्याउनका लागि सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरूमा छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

तेस्रो दिन

समूह १: यौन रोगहरू क के हुन् ?

समूह २: गनोरिया भनेको के हो र यो कसरी फैलिन्छ ?

समूह ३: सिफलिस भनेको के हो र यो कसरी फैलिन्छ ?

समूह ४: गनोरिया र सिफलिस रोगको रोकथामका उपायहरू के के हुन् ?



यौन रोगहरु

यौन रोग भनेको के हो ?

यौन सम्पर्क गर्दा वा यौन अङ्गको सम्पर्कबाट एक व्यक्तिको शरीरबाट अर्को स्वस्थ व्यक्तिको शरीरमा सर्ने रोगलाई यौन रोग भनिन्छ। उदाहरणका लागि एच.आई.भी. र एड्स, गनोरिया (धातु रोग) सिफलिस (भिरिङ्गी), आदि। यी कष्टदायी रोगहरुले यौन तथा प्रजनन अङ्गहरुमा संक्रमण गर्दछन् र बाँझोपन, गर्भपतन तथा अधिग्रो जाने जस्ता कडा असरहरु पुऱ्याउन सक्दछन्। यिनिहरुले एच.आई.भी. सर्ने सम्भावनालाई ८ देखि १० गुनासम्म बढाउँछन् जसले गर्दा एड्स हुन्छ।

महिलाका लागि यौन रोगहरु किन गम्भीर समस्या हुन् ?

महिला र पुरुष दुवैलाई यौन रोग लाग्न सक्छ तर महिलाबाट पुरुषमा भन्दा पुरुषबाट महिलामा यो सजिलै सर्छ। किनकि यौनक्रियाका समयमा पुरुषको लिङ्ग महिलाको शरीरको भित्री भागमा प्रवेश गर्दछ। कण्डम प्रयोग नगरी यौनक्रिया गरिएमा पुरुषको वीयसँगै रोगका कीटाणु र जीवाणुहरु पनि महिलाको शरीरभित्र प्रवेश गर्छन् र तिनीहरु महिलाको पाठेघर, डिम्बवाहिनी नली र डिम्बाशयमा संक्रमण हुने ठूलो सम्भावना उत्पन्न हुन्छ। धेरै जसो यौन रोगहरु महिलाहरुका शरीरका भित्री अङ्गमा हुने भएकाले यसका लक्षणहरु पुरुषहरुमा भन्दा महिलामा पत्ता लगाउन गाह्रो हुन्छ। त्यसैले महिलाका जननेन्द्रियमा कस्तो प्रकारको संक्रमण भएको छ भन्न कठिन हुन्छ।

यौन रोगको समयमै उपचार गरिएन भने हुने समस्याहरु

- पुरुष तथा महिला वा दुवैमा बाँझोपन हुनु।
- बच्चाहरु समयभन्दा पहिले जन्मनु, धेरै सानो जन्मनु अथवा अन्धो जन्मनु।
- डिम्बवाहिनी नलीमा (पाठेघर बाहिर) गर्भ रहनु।
- कडा रोगको संक्रमण अथवा एड्स भएर मृत्यु हुनु।
- तल्लो पेट दुखिरहनु
- पाठेघरको मुखमा क्यान्सर हुनु।

यौन रोगहरु

क) सुजाक (गनोरिया)

गनोरिया एक सरुवा रोग हो। गनोरिया भएको व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क गर्दा गनोरिया रोग लाग्दछ। एक भन्दा बढी व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क गर्दा यो रोग अर्को व्यक्तिको शरीरमा सर्ने गर्दछ।

लक्षणहरु

महिलामा देखिने लक्षणहरु

- योनिबाट पीप आउँछ।



- तल्लो पेट दुख्ने र पिसाब गर्दा पोल्ने हुन्छ ।
- हल्का ज्वरो, पसिना आउने आदि ।

पुरुषमा देखिने लक्षणहरु

- गनोरिया रोग भएको महिलासँग यौन सम्पर्क गर्दा पुरुषको यौन अङ्गका विभिन्न भागहरुमा यस रोगका जीवाणुहरुले आक्रमण गर्दछन् ।
- यसपछि एक वा दुई दिनभित्र लिङ्गबाट धेरै पीप आउन थाल्दछ ।
- पिसाब फेर्दा दुख्ने र पोल्ने हुन्छ ।
- केही दिनपछि लिङ्गको टुप्पोमा एक प्रकारको लसलस जस्ता पदार्थ देखिन्छ ।
- धेरै ज्वरो आउने, अल्छी लाग्ने, टाउको दुख्ने आदि हुन्छ ।

रोगको जाँच

यो रोग हो अथवा होइन डाक्टरको निर्देशन अनुसार जाँच गर्नुपर्छ ।

महत्वपूर्ण सुझाव

यस रोगको उपचार गरिरहेको बेला दुई हप्तासम्म यौन सम्पर्क गर्नु हुँदैन । श्रीमान् अथवा श्रीमती, रोगी जो भएपनि दुवै जनाले उपचार गराउनुपर्छ ।

क) भिरङ्गी (Syphilis)

यो धेरैलाई थाहा भएको यौन रोग हो । यो एउटा खतरनाक रोग हो । यसले शरीरका विभिन्न अङ्गमा नराम्रो प्रभाव पार्छ । शरीरमा यो वर्षौंसम्म पनि रहन सक्छ । समयमै औषधि उपचार गरेमा यो निको हुन सक्छ । यो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा यौन सम्पर्कद्वारा सर्दछ । यो रोग यौन सम्पर्कको साथै रगत लिँदा र सिफलिस भएको आमाबाट जन्मिएको बच्चामा पनि सर्दछ/फैलिन्छ ।

लक्षणहरु

यसको पहिलो लक्षणको रूपमा एउटा घाउ देखिन्छ रतिजव्रण भन्छन् । भिरङ्गी भएको व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क भएको २ देखि ५ हप्तापछि यो घाउ देखापर्छ । घाउ डण्डीफोर, पानीफोका, खुला घाउ जस्तो देखिन सक्छ । प्रायः यो पुरुष वा महिलाको जननेन्द्रिय क्षेत्रमा देखिन्छ । पुरुषमा यो घाउ लिङ्गको टुप्पोमा देखिन्छ र महिलामा पाठेघरको मुख र योनिमा देखिन्छ । घाउ कहिलेकाहीं ओठ, औला, मलद्वार र स्तनमा पनि देखिन सक्छ । यो घाउ जीवाणुले भरिएको हुन्छ र अर्को व्यक्तिमा सजिलै सर्न सक्छ । यो घाउ प्रायः दुख्दैन र योनिभित्र भएमा महिलालाई थाहै नभई अरुलाई सर्न सक्छ । घाउ केही दिनसम्म रहन्छ र उपचार नगर्दै आफै हराएर जान्छ । तर रोग भने शरीरभित्रका सबै भागहरुमा लगातार फैलिइरहेको हुन्छ । कुनै समयमा यस रोगलाई असाध्य अर्थात् निको नहुने रोगका रूपमा लिइन्थ्यो, तर आजभोली यसको औषधि पाइन्छ । तथापि यस रोगको समयमै उपचार गरिएन भने यसकै कारणबाट मुटुको रोग, पक्षाघात, बौलाहापन र अरु समस्याहरु र अन्त्यमा मृत्यु पनि हुनसक्छ ।



रोकथामका उपायहरु

- जननेन्द्रियमा घाउ भएको केही दिनपछि छालामा हुने अनौठा दागहरु देखा परेमा भिरङ्गी हुन सक्दछ । भिरङ्गी नै हो भनी निश्चित गर्न तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीलाई भेटी खास प्रकृतिको रगत जाँचाउनुपर्छ ।
- धेरै जनासँग यौन सम्पर्क गर्नु हुँदैन । श्रीमान् र श्रीमतीले पनि यौन सम्पर्क गर्दा कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- प्रयोग गरिएका सुईको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- रगत लिनुपर्दा जाँच नगरिएका रगत लिनु हुँदैन ।
- भिरङ्गी भएको व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क राखेका सबैले यसको उपचार गर्नुपर्छ ।

महत्वपूर्ण सुझाव

घरेलु उपचार तथा तालिम प्राप्त नगरेका व्यक्तिहरुबाट भिरङ्गीका लागि औषधि लिनु हुँदैन । यी औषधिहरुले केही भलो गर्दैनन् । भिरङ्गीका चिन्हहरु आफै हराउँछन् तर यसका जीवाणुहरु मरेका हुँदैनन् । उचित उपचार नगरेमा यो रोग अझ कडा रूपमा फर्केर आउँछ । त्यसैले अनुभवी चिकित्सकबाट उपचार गराउनुपर्छ । रोगी जो भएपनि श्रीमान् र श्रीमती दुवैले उपचार गराउनुपर्छ । उपचार भई रहेको बेला यौन सम्पर्क गर्नु हुँदैन ।



संवाद ७.२ - महिला सम्बन्धी रोगहरु

उद्देश्यहरु :

यस संवादको अन्त्यमा किशोर-किशोरीहरु

- महिला सम्बन्धी रोगहरु कुन कुन हुन् ? भन्न सक्नेछन् ।
- सेतो पदार्थ अत्यधिक बग्नु, योनि सुन्निनु र पाठेघरको मुख सुन्निनुका कारणहरु र यसको रोकथामका उपायहरुका बारेमा भन्न सक्नेछन् ।

समय : ३ दिन

सामग्रीहरु : चित्र, बोर्ड र मार्कर

विधि : चित्र देखाउने, विश्वास दिलाउने, प्रश्न-उत्तर र खुला छलफल

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरुले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरु	समय/दिन
चित्र/पोस्टर छलफल	<p>१. सहभागीहरुलाई महिला सम्बन्धी कुनै रोगको चित्र (उदाहरणका लागि: धेरै सेतो पानी बग्ने वा स्वास्थ्य विग्रिएको) देखाएर चित्रबाट बुझेका कुराहरु सोध्नुहोस् । यसपछि निम्न कुराको आधारमा महिला सम्बन्धी रोगहरु बारे छलफल गराउनुहोस् ।</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>महिला सम्बन्धी रोगहरु</p> <p>केही यस्ता समस्याहरु वा रोगहरु छन् जसबाट महिलाहरु मात्र पीडित हुन्छन्, ती रोगहरुलाई महिला सम्बन्धी रोगहरु भनिन्छ । जस्तै योनिबाट सेतो तरल पदार्थ बग्नु, योनि सुन्निनु, पाठेघरको मुख सुन्निनु आदि सबै महिला सम्बन्धी रोगहरु हुन् ।</p> </div>	पहिलो दिन
खुला छलफल	<p>२. एनिमेटरले सहभागीहरुलाई खासगरी महिलालाई नै हुने कुन कुन रोगहरुका बारेमा थाहा छ, सूची बनाउन भन्नुहोस् । साथै यी रोगहरुका लक्षणहरु पनि छलफल गरी लेख्न भन्नुहोस् ।</p>	
व्याख्या	<p>३. एनिमेटरले सहभागीहरुलाई “सेतो पदार्थको अत्यधिक स्राव” रोगको चित्र अथवा पोस्टर देखाएर छलफल गराउनुहोस् । यसपछि यो रोग के हो, यसको लक्षण र रोकथामका उपायहरु प्रष्ट पार्नुहोस् ।</p> <p>४. किशोरीहरु “सेतो पदार्थको अत्यधिक स्राव” रोगका बारेमा स्पष्ट भएपछि उनीहरुलाई यस्ता रोग लागेका कसैलाई आफ्नो परिवारमा, गाउँघरमा अथवा स्वास्थ्य चौकीमा देख्नु भएको अथवा केही सुन्नु भएको छ भनी सोध्नुहोस् र छलफल गराउनुहोस् । गाउँघरमा यस रोग प्रति मानिसहरुको धारणा अथवा रोगी प्रति गर्ने व्यवहारबारे पनि छलफल गर्न भन्नुहोस् ।</p>	दोस्रो दिन



<p>प्रतिबद्धता चार्ट</p> <p>रमाइलो र ज्ञानमूलक खेल</p>	<p>५. अन्त्यमा यो रोगका बारेमा फेरि एकपटक स्पष्ट पाउँँ यो रोग लागेमा नआत्तिइकन समयमा उपचार गराउन सल्लाह दिनुहोस् ।</p> <p>६. एनिमेटरले “सेतो पदार्थको अत्यधिक स्राव” रोगका बारेमा छलफल गराए जस्तै निम्न रोगहरुका बारेमा पनि छलफल गराउँँ प्रष्ट पार्नुहोस्:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ योनि सुनिनु ➤ पाठेघरको मुख सुनिनु ➤ एक्लम्पसिया ➤ स्तन क्यान्सर <p style="text-align: center;">प्रतिबद्धता</p> <p>यस संवादमा छलफल गरिएका रोगीहरुबाट सुरक्षित रहन किशोरीहरुले के के गर्नुपर्छ ? यसबारे समूहमा छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि पत्ता लगाएका उपायहरुको आधारमा प्रतिबद्धता चार्ट तयार गर्न किशोरीहरुलाई सहयोग गर्नुहोस् ।</p> <p>प्रतिबद्धता चार्ट</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">प्रतिबद्धता</th> <th style="width: 25%;">समय</th> <th style="width: 25%;">जिम्मेवारी</th> <th style="width: 25%;">कसरी गर्ने ?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">पुनरावलोकन</p> <p>एनिमेटरले आफूलाई मनपर्ने कुनै रमाइलो विधिको प्रयोग गरी पुनरावलोकन गराउनुहोस् र यस संवादको अन्त्य गर्नुहोस् ।</p>	प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?																					<p>तेस्रो दिन</p>
प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?																							



महिला सम्बन्धी रोगहरु

केही यस्ता रोगहरु छन् जसबाट महिलाहरु मात्र पीडित हुन्छन्। जस्तै योनिबाट सेतो तरल पदार्थ बग्नु, योनि सुनिनु, पाठेघरको मुख सुनिनु आदि।

क) सेतो पदार्थको अत्यधिक स्राव :

सबै महिलाहरुको योनिबाट थोरै मात्रामा सेता, सफा अलि-अलि पहेँलो तरल पदार्थ बग्नु सामान्य हुन्छ। हरेक उमेरका महिलामा यो हुनु सामान्य हो। तर सामान्यभन्दा एकदमै धेरै तरल पदार्थ बग्नुलाई अत्यधिक स्राव भनिन्छ।

कारणहरु

महिनावारी भएको बेला फोहोर लुगाको प्रयोग गर्दा कीटाणुहरु शरीरभित्र प्रवेश गर्दछ। यसले गर्दा योनि सुनिएर अत्यधिक स्राव हुन थाल्दछ। यसै गरी यो रोग लागेको व्यक्तिको कपडा प्रयोग गर्दा कीटाणु सर्दछ। लामो समयसम्म लगातार आउँ परेमा, कुपोषण भएमा, मानसिक रूपमा चिन्तित रहेमा पनि यो समस्या आउन सक्दछ।

रोकथामका उपायहरु

सरसफाई अति आवश्यक छ। विशेषगरी महिनावारीको बेलामा सफा कपडाको प्रयोगमा ध्यान दिनुपर्छ। महिनावारी भइरहेको बेला र भइसकेपछि प्रशस्त सागसब्जी र फलफूल खानुपर्छ। चिन्ताबाट मुक्त भई सधैं खुशी रहनु पर्दछ। लामो समयसम्म आउँ परेमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

ख) योनि सुनिनु

यो एउटा यौन रोग हो। यो रोग यौन सम्पर्क वा अस्वस्थ वातावरणबाट हुन्छ। यो रोग लागेको शंका भएमा योनिबाट बग्ने तरल पदार्थको जाँच गर्नुपर्दछ।

लक्षणहरु :

- यौन सम्पर्क गर्दा योनि पोल्ने वा दुख्ने।
- पिसाब फेर्दा फोल्ने।
- ज्वरो आउने।
- गनाउने सेतो पदार्थको स्राव हुने।
- योनि सुनिने।

रोकथामका उपायहरु

यौन सम्पर्क गर्दा योनि सुनिनेमा यौन सम्बन्ध राख्नु हुँदैन। यस्तै सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

उपचार

रोगी सफा सुग्घर बस्नुपर्दछ। रोगीले प्रशस्त आराम गर्नुका साथै प्रशान्त रहनुपर्दछ। पूरा निको नहुन्जेल यौन



सम्पर्क पटककै गर्नु हुँदैन । अरुको लुगा प्रयोग गर्नु हुँदैन । प्रशस्त मात्रामा पानी र पोषिलो खाना खानुपर्छ । अनुभवी चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ ।

ग) पाठेघरको मुख सुनिनु

पाठेघरको मुखमा घाउ हुनुलाई पाठेघरको मुख सुनिनु भनिन्छ ।

कारणहरु

सुत्केरीपछि अथवा गर्भवतनपछि यो हुन सक्दछ । पाठेघरमा असामान्य तरिकाबाट बच्चा बस्दा, अपरेशन गरेर बच्चा निकाल्दा अदक्ष नर्सद्वारा पाठेघरमा कुनै नोक्सान भएमा, सुत्केरीको बेला फोहोर हातको प्रयोग हुँदा आदिबाट पनि यो समस्या उत्पन्न हुन सक्दछ ।

यस रोगबाट हुने समस्याहरु

- पाठेघर, योनि, कम्म अथवा तल्लो पेट दुख्नु ।
- महिनावारी हुँदा पोल्नु र दुख्नु ।
- पाठेघर र योनिको तल्लो भाग चिलाउनु ।
- दुर्गन्धित स्राव हुनु ।
- छिटो छिटो पिसाब आउनु ।
- कमजोरी हुनु ।

रोकथामका उपायहरु

तालिम प्राप्त सक्षम नर्सद्वारा सुत्केरी गराउनुपर्छ । सुत्केरी गराउँदा नर्सले सफा हात, साबुन र डिटोलको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

उपचार

अनिवार्य रूपमा आराम गर्नुपर्छ । प्रशस्त पानी तथा सागसब्जी, फलफूल खानुपर्छ । सरसफाइलाई पालना गर्नुपर्छ र स्त्रीरोग विशेषज्ञबाट सरसल्लाह लिनुपर्छ ।

घ) एक्लम्पसिया

पूर्व एक्लम्पसिया के हो ?

महिलामा यो रोग गर्भवती अवस्थाको अन्तिम तीन महिनामा देखिन्छ । यो बेला सम्पूर्ण शरीर खासगरी पेटको तल्लो भाग र कुर्कुच्चा सुनिन्छ, र रक्तचाप बढ्दछ ।

रोकथामका उपायहरु

१८ वर्षभन्दा कम उमेरमा विहे गर्नु हुँदैन । गर्भवती अवस्थामा नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्छ । उचित आराम पनि गर्नुपर्छ । प्रशस्त सागसब्जी, फलफूल आदि खानुपर्छ ।



महत्वपूर्ण सल्लाह

पूर्व एकलम्पसिया भएमा गर्भवती महिलालाई तुरुन्त अस्पतालमा भर्ना गर्नुपर्छ। पूर्व एकलम्पसियाको रोकथाम सजिलो छ तर यस्तो रोगीलाई बचाउन धेरै गाह्रो हुन्छ।

स्तन क्यान्सर

महिलाहरूका स्तनमा गाँठाहरू ९५० बढ्दछन्। यो सुरुमै भेटिएमा निको पार्न सकिन्छ। कसलाई स्तनको क्यान्सर हुने हो भन्न गाह्रो छ। स्तनको क्यान्सर ५० वर्ष नाघिसकेका महिलाहरूमा प्रायः हुने गर्दछ।

स्तन क्यान्सर प्रायः जसो विस्तारै बढ्दछ। यो सुरुमै भेटिएमा निको पार्न सकिन्छ। कसलाई स्तनको क्यान्सर हुने हो भन्न गाह्रो छ। स्तनको क्यान्सर ५० वर्ष नाघिसकेका महिलाहरूमा प्रायः हुने गर्दछ।

ध्यान दिनुपर्ने लक्षणहरू

- एकापट्टिको स्तनमा मात्र कडा र चोसो परेको साथै वरिपरि नसर्ने नदुख्ने गाँठो आउनु।
- स्तनमा हलुका रातो वा निको नहुने घाउ आउनु।
- स्तनको मुन्टो र छालाभित्रतिर धसिनु र गाँठा सुन्तला वा कागतीका केसा-केसा जस्तो देखिनु।
- मुन्टोबाट असामान्य स्राव निस्कनु।
- कहिलेकाहीं पाखुरामुनि दुख्ने गरी सुन्निनु।
- कहिलेकाँही स्तन दुख्नु।
- यी लक्षणहरूमध्ये एउटा-दुईटामात्र देखापरे पनि तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताबाट उचितनैखेर मद्दत लिनुपर्छ।

स्तनका गाँठाहरूको पहिचान

महिलाले स्तनमा क्यान्सरका गाँठाहरू पत्ता लगाउन महिनाको एकपटक आफ्ना स्तनहरू परीक्षण गर्नुपर्छ। यसरी नियमित रूपमा आफ्ना स्तनहरूको जाँच गरी कुनै परिवर्तन छ कि छैन नयाँ गाँठाको विकास भएको छ कि छैन भनेर विचार गर्नुपर्छ।

- आफ्नो स्तन आफै जाँचन एनाको अघि बसी निम्न क्रियाकलाप गर्नुपर्छ:
- आफ्नो स्तन राम्ररी नियालेर स्तनमा केही भिन्नता छ वा छैन, भनेर हेर्नुपर्छ।
- पिठ्युँमुनि तक्रिया राखेर आफ्नो स्तन आफ्नो औँलाले छाम्नुपर्छ। यो गर्न स्तनलाई थिचेर औँला बीच घुमाउनुपर्छ। मुन्टादेखि सुरु गरेर स्तनको वरिपरि र अन्तमा काखीमुनी छाम्नुपर्छ।
- मुन्टालाई निचोरेर रगत वा अरु केही चीज बाहिर निस्कन्छ कि हेर्नुपर्छ।
- यदि कुनै गिर्खा वा अरु कुनै असाधारण लक्षणहरू भेटिएमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।



विषयवस्तु ८ - एच.आई.भी. तथा एड्स

संवाद ८.१ : एच.आई.भी. तथा एड्स र यसबाट बच्ने उपायहरु

उद्देश्यहरु

यस संवादको अन्त्यमा किशोर-किशोरीहरु,

१. एच.आई.भी. तथा एड्स र यसबाट बच्ने उपायहरुका बारेमा भन्न सक्नेछन् ।
२. एच.आई.भी. तथा एड्सको रोकथामका लागि जनचेतना फैलाउन सक्रिय भूमिका खेल्नेछन् ।



संवाद ८.१ - एच.आई.भी. तथा एड्स र यसका बच्ने उपायहरू

उद्देश्यहरू

यस संवादको अन्त्यमा किशोर-किशोरीहरू,

१. एच.आई.भी. एड्स भनेको के हो ? भन्न सक्नेछन् ।
२. यस रोगबाट मानिस कसरी संक्रमित हुन्छन् ? भन्न सक्नेछन् ।
३. यो रोग सन्ने तरिकाहरू बताउन सक्नेछन् ।
४. यो खतरनाक रोगबाट आफूलाई सुरक्षित राख्ने कदमहरूका बारेमा भन्न सक्नेछन् ।

समय : ३ दिन

सामग्रीहरू : पोष्टर, चित्र, बोर्ड, चक, मार्कर, साइन पेन र न्यूजप्रिन्ट

विधि : चित्र छलफल, खुला छलफल, व्याख्या, प्रश्न-उत्तर, प्रतिबद्धता चार्ट

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरूले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरू	समय/दिन
चित्र छलफल	१. संवाद कोड प्रस्तुतिको माध्यमबाट एनिमेटरले किशोर-किशोरीहरूलाई अबको संवादको विषयवस्तु एच.आई.भी. तथा एड्स हो भन्नुहोस् ।	पहिलो, दोस्रो र तेस्रो दिन
खुला छलफल	२. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई एच.आई.भी. तथा एड्स बारे के थाहा छ, सोध्नुहोस् । यसपछि सन्दर्भ सामग्रीलाई आधार बनाएर एच.आई.भी. तथा एड्स के हो र यसका लक्षणहरूबारे छलफल गराउनुहोस् ।	
व्याख्या	<p style="text-align: center;">एच.आई.भी. के हो ?</p> <p>एच.आई.भी. एक किसिमको अति सूक्ष्म जीवाणु (भाइरस) हो । यो जीवाणु मानव शरीरमा प्रवेश गरेपछि यसले शरीरको रोगसँग लड्ने शक्तिलाई कमजोर गर्दै जान्छ । एच.आई.भी. को जीवाणु शरीरमा प्रवेश गरेको अवस्थालाई एच.आई.भी. संक्रमण भनिन्छ ।</p> <p style="text-align: center;">एड्स के हो ?</p> <p>एच.आई.भी. को जीवाणु शरीरमा प्रवेश गरेपछि विस्तारै यसले मानव शरीरको रोग तथा संक्रमणविरुद्ध लड्ने क्षमतालाई कमजोर पार्दै जान्छ । यस्तो अवस्थामा शरीरमा विभिन्न प्रकारका अवसरवादी रोगहरू जस्तै क्षयरोग, निमोनिया आदिले शरीरमा सजिलै आक्रमण गर्दछ । मानव शरीर यी विभिन्न अवसरवादी रोगहरूबाट प्रभावित हुने अवस्थालाई एड्स भनिन्छ । यसरी अन्य रोग लागेपछि सोही रोगको कारणले विरामीको मृत्यु हुन्छ ।</p> <p>एड्स लागेपछि मानिसको मृत्यु अवश्यभावी छ । एड्स (AIDS) शब्दको पूरा रूप 'Acquired Immune Deficiency Syndrome' हो । यो रोग सर्वप्रथम, सन् १९८१ मा संयुक्त राज्य अमेरिकामा देखा परेको थियो र सन् १९८३ मा एक जना मेडिकल डाक्टरको अनुसन्धानपछि यसलाई एड्स भनिएको थियो । विश्व स्वास्थ्य संगठनको प्रतिवेदन अनुसार विश्वका १६४ देशमा एड्स रोगबाट पिडित मानिसहरू छन् ।</p>	



३. सहभागीहरूलाई एच.आई.भी. सर्ने र नसर्ने तरिकाहरूका बारेमा सोध्नुहोस् साथै समाजमा एड्स सम्बन्धी रहेका अन्धविश्वासहरूका बारेमा बुझ्नुहोस् । एच.आई.भी. सर्ने र नसर्ने तरिकाहरूको चित्र देखाएर छलफल गराउनुहोस् ।
४. किशोरीहरूलाई एच.आई.भी. संक्रमणका चरणहरूबारे के थाहा छ, छलफल गरेर पत्ता लगाई एच.आई.भी. संक्रमणका चार चरणहरूलाई छलफल गराउनुहोस् ।
५. हामीले आफूलाई एड्सबाट बचाउन के के गर्नुपर्छ ? भनी सहभागीहरूलाई सोधेर यस सम्बन्धी चित्र अथवा पोष्टर देखाएर छलफल गराउँदै प्रष्ट पार्नुहोस् । साथै एच.आई.भी. र एड्सबारे ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूमा पनि छलफल गराउनुहोस् ।
६. एनिमेटरले सहभागीहरूलाई गाउँरमा एड्स भएका व्यक्तिलाई मानिसहरूले कस्तो व्यवहार गरेका छन्, सोध्नुहोस् । यसपछि सहभागीहरूलाई एच.आई.भी. तथा एड्स लागेका व्यक्तिलाई कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ सोध्नुहोस् ।
७. एच.आई.भी. र एड्स भएको व्यक्तिले ध्यान दिनुपर्ने कुरामा छलफल गराउनुहोस् ।

प्रतिबद्धता

सहभागीहरूलाई कार्ययोजना बनाउन अथवा प्रतिबद्धता तयार पार्नका लागि सहयोग गर्नुहोस् । सहभागीहरूका क्रियाकलापहरू यस्ता हुन सक्छन्

- एड्स सम्बन्धी जनचेतना फैलाउने ।
- रगत लिनु दिनु भन्दा अगाडी रगत जाँच गर्ने ।
- अप्रेसन गर्नु अघि अप्रेसनमा प्रयोग गरिने सबै सामग्रीहरूको निर्मलीकरण गर्ने ।
- दाही फाल्दा नयाँ ब्लेड वा निर्मलीकरण गरिएको ब्लेडको प्रयोग गर्ने ।
- विवाह गर्नु अघि दुवैको रगत जाँच गराउने ।
- प्रयोग गरिएको सुईको पुन प्रयोग नगर्ने

प्रतिबद्धता चार्ट

प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?

पुनरावलोकन

निम्न प्रश्नहरूको प्रयोग गरी यस संवादको पुनरावलोकन गराउनुहोस्

- एच.आई.भी. तथा एड्स भनेको के हो ?
- एच.आई.भी. कसरी फैलिन्छ र कसरी फैलिदैन ?
- एच.आई.भी. तथा एड्सबाट बच्ने उपायहरू के के हुन् ?

प्रतिबद्धता चार्ट

रमाइलो र
ज्ञानमूलक खेल



एच.आई.भी. तथा एड्स

एच.आई.भी. के हो ?

एच.आई.भी. एक किसिमको अति सूक्ष्म जीवाणु (भाइरस) हो । यो जीवाणु मानव शरीरमा प्रवेश गरेपछि यसले शरीरको रोगसँग लड्ने शक्तिलाई कमजोर गर्दै जान्छ । एच.आई.भी. को जीवाणु शरीरमा प्रवेश गरेको अवस्थालाई एच.आई.भी. संक्रमण भनिन्छ ।

एड्स के हो ?

एच.आई.भी.को जीवाणु शरीरमा प्रवेश गरेपछि विस्तारै यसले मानव शरीरको रोग तथा संक्रमणहरू विरुद्ध लड्ने क्षमतालाई कमजोर पाउँदै जान्छ । यस्तो अवस्थामा क्षयरोग, निमोनिया जस्ता अवसरवादी रोगहरूले सजिलै आक्रमण गर्दछ । मानव शरीर यी विभिन्न अवसरवादी रोगहरूबाट प्रभावित हुने अवस्थालाई एड्स भनिन्छ ।

एच.आई.भी. र एड्सको अवस्था

एच.आई.भी. र एड्स प्रथम पटक संयुक्त राज्य अमेरिकामा सन् १९८१ मा पत्ता लागेको थियो । हाल विश्वमा करीब तीन करोड भन्दा बढी मानिसमा एच.आई.भी. संक्रमण भइसकेको छ । यसले विश्वमा करीब तीस लाख मानिसहरूको ज्यान लिइसकेको छ ।

नेपालमा पहिलो एड्स भएको व्यक्ति २०४५ सालमा देखिएको थियो । अहिले यो संक्रमण निकै फैलिसकेको छ । राष्ट्रिय एड्स तथा यौन रोग नियन्त्रण केन्द्रको तथ्यांक अनुसार २०६८ मंसिरको अन्त्यसम्ममा स्वेच्छाले रगत जाँचाउने व्यक्तिहरू मध्ये लगभग १९११८ जनामा एच.आई.भी. संक्रमण देखिएको छ ।

एच.आई.भी.का लक्षणहरू

शुरुमा एच.आई.भी. को जीवाणु शरीरमा प्रवेश गर्दा एक हप्ता जति ज्वरो आउँछ अनि आफै सन्धो पनि हुन्छ । त्यसपछि यसको लक्षण वर्षौं सम्म पनि देखा नपर्न सक्छ । तर शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति ह्रास हुँदै जान्छ ।

एड्सका लक्षणहरू

एड्सको आफ्नो खास लक्षण हुँदैन । यो रोगसँग प्रतिरोध गर्न एवं लड्न नसक्ने शारीरिक अवस्था हो । यस्तो अवस्थामा शरीरमा जुन रोग लाग्यो त्यसै अनुसारको लक्षणहरू देखिन्छन्, जस्तै : क्षयरोग वा निमोनिया । व्यक्तिको मृत्यु पनि यी रोगहरूले गर्दा नै हुन्छ । मानिसलाई एड्स भएपछि सामान्य रूपमा देखिने मुख्य लक्षणहरू निम्न छन्:

१. लगातार एक महिना भन्दा बढी सम्म ज्वरो आइरहनु ।
२. शरीरको तौल १० प्रतिशत भन्दा धेरै घट्नु अथवा दुब्लाउँदै जानु ।
३. लगातार एक महिना भन्दा बढी समयसम्म भाडा पखाला लागि रहनु । सामान्यतया रुघाखोकी लागि रहनु, छालामा चिलाउने खटिरा आउनु, जनै खटिरा आइरहनु, मुख भित्र घाउ आइरहनु, ग्रन्थिहरू बढीरहनु र टी.बी. लाग्नु एड्सका सामान्य लक्षणहरू हुन् ।



एच.आई.भी. सर्ने तीन तरिकाहरु

क) यौन सम्पर्कबाट

यौन सम्पर्कबाट : यौनसम्पर्क (योनि, गुदा, मुख) दर्ता एच.आई.भी. को जीवाणु महिलाको योनिरस, पुरुषको वीर्य र रगतको माध्यमबाट एक अर्कामा सर्छ ।

ख) रगतको सम्पर्कबाट : रगतको सम्पर्कबाट

- एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिको रगत लिँदा (क) एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिको रगत लिँदा ।
- नाक कान छेड्ने, ट्याटु बनाउने सियो सुई जस्ता औजारहरु निर्मलीकरण नगरी अर्को व्यक्तिले प्रयोग गर्दा ।

ग) आमाबाट बच्चामा

आमाबाट बच्चामा: एच.आई.भी. संक्रमित आमाबाट गर्भवती अवस्थामा, बच्चा जनमाउने बेलामा र बच्चा जन्मिएपछि बच्चालाई दूध खुवाउँदा एच.आई.भी. सर्न सक्छ ।

एच.आई.भी. कसरी सर्ने ?

- एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिको हेरविचार गर्दैमा ।
- एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिले पकाएको खाँदैमा ।
- एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको चर्पी प्रयोग गर्दैमा ।
- एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको लुगाफाटो, काइँयो, भाँडाकुँडा आदि प्रयोग गर्दैमा ।
- एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिसँग पौडी खेल्दैमा ।
- एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिलाई टोकेको कीरा वा लामखुट्टेले टोक्दैमा ।
- एच.आई.भी. भएको व्यक्तिसँग एउटै कक्षा कोठामा पढ्दैमा ।
- एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिलाई छुँदैमा, अङ्गालो हाल्दैमा, हल्का चुम्बन गर्दैमा वा सँगै बस्दैमा ।
- एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको धारा वा कुवाको पानी प्रयोग गर्दैमा ।
- एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिको पसिना, थुक, वान्ता, पिसाब, आँसु जस्ता तरल पदार्थहरुको सम्पर्कमा आउँदैमा ।
- एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिसँग सँगै बसेर खानेकुरा खाँदैमा ।

त्यसैकारण हामी एड्स लागेका व्यक्तिहरूसँग सामाजिक जीवन बिताउन सक्छौं ।

क) एच.आई.भी.को प्रारम्भिक अवस्था (भ्याली अवस्था)

मानिसको शरीरमा एच.आई.भी. जीवाणु प्रवेश भएदेखि ३ महिनासम्मको अवस्थालाई एच.आई.भी. को प्रारम्भिक अवस्था भनिन्छ । यो अवस्थालाई भ्याली अवस्था पनि भनिन्छ । यस अवस्थामा संक्रमित व्यक्तिको रगत परीक्षण गर्दा एच.आई.भी. संक्रमण भएको थाहा हुँदैन । उसलाई ६/७ दिन मात्र मात्र रुघा खोकी लागे जस्तो हुन्छ । तर यस अवस्थामा भएको व्यक्तिले अर्को स्वस्थ व्यक्तिसँग असुरक्षित यौन सम्पर्क गरेमा वा रगत दिनएमा एच.आई.भी. सर्न सक्छ ।



ख) एच.आई.भी. देखिएको तर एड्स नभएको अवस्था

यस अवस्थालाई वाहक अवस्था पनि भनिन्छ । यस अवस्थामा भएको व्यक्तिको रगत जँचाउदा एच.आई.भी. संक्रमण भएको देखिन्छ । यस अवस्थाको व्यक्तिलाई हेर्दा स्वस्थ देखिन्छ । उसको शरीरमा कुनै रोगको लक्षण देखिदैन । तर यो व्यक्तिले अर्को स्वस्थ व्यक्तिसँग असुरक्षित यौन सम्पर्क गरेमा र कसैलाई रगत दिएमा एच.आई.भी. सर्न सक्छ । यो अवधि कति हुन्छ भन्ने कुरा व्यक्तिको खानपिन, व्यवहार, स्वास्थ्य स्थिति आदिमा भर पर्दछ ।

ग) एड्सको प्रारम्भिक अवस्था

यस अवस्थामा एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्ति निकै विरामी पर्दछ । उसको शरीरभरि एच.आई.भी. को जीवाणु निकै फैलिएको हुन्छ । रोगसँग लड्ने शक्ति पुरै नाश हुन्छ । यस्तो अवस्थामा यदि आयु लम्ब्याउने औषधिको उपचार सुरु नगर्ने हो भने ६ महिना देखि २ वर्ष सम्ममा व्यक्तिको मृत्यु हुन सक्छ ।

घ) एड्सको अवस्था

यस अवस्थामा एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्ति निकै विरामी पर्दछ । उसको शरीरभरि एच.आई.भी. को जीवाणु निकै फैलिएको हुन्छ । रोगसँग लड्ने शक्ति पुरै नाश हुन्छ । यस्तो अवस्थामा यदि आयु लम्ब्याउने औषधिको उपचार सुरु नगर्ने हो भने ६ महिना देखि २ वर्ष सम्मका व्यक्तिको मृत्यु हुन सक्छ ।

एच.आई.भी. र एड्सबाट सुरक्षित रहने तरिकाहरु

एच.आई.भी. संक्रमित रगतको माध्यमबाट, यौन सम्पर्कबाट र संक्रमित आमाबाट बच्नमा सक्छ । त्यसैले एच.आई.भी. संक्रमणबाट बच्नका लागि रगतको माध्यमबाट हुने संक्रमणबाट जोगिनुपर्छ । सुरक्षित यौन व्यवहार अपनाउनुपर्छ र संक्रमित आमाबाट बच्नमा एच.आई.भी. सर्नबाट बचाउनु पर्दछ ।

क) रगतको माध्यमबाट हुने एच.आई.भी. संक्रमणबाट जोगिने उपायहरु

सुरक्षित सुई तथा छाला छेड्ने औजारको प्रयोग

स्वास्थ्य उपचारको बेला सुई लगाउनु पर्ने अवस्था आइपरेमा अरुले प्रयोग नगरेको सुईको प्रयोग गर्नुपर्छ । त्यस्तै नाक कान छेड्नु पर्दा वा ट्याटु बनाउनु परेमा अरुले प्रयोग नगरेको सियोहरु मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । सुरक्षित सुई तथा छाला छेड्ने औजारको प्रयोग : स्वास्थ्य उपचारको बेला सुई लगाउनु पर्ने अवस्था आइ परेमा अरुले प्रयोग नगरेको सुईको प्रयोग गर्नुपर्छ । त्यस्तै नाक कान छेड्नु पर्दा वा ट्याटु बनाउनु परेमा अरुले प्रयोग नगरेको सियोहरु मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।

सुरक्षित रगत लिने

विरामी पर्दा वा शल्यक्रिया (अप्रेसन) गर्नु पर्दा अरुबाट रगत लिनु परेमा जाँच गरिएको सुरक्षित रगत मात्र लिनु पर्दछ । सकभर बानी व्यवहार थाहा भएका आफ्नै परिवार वा आफन्तहरुको रगत लिनु राम्रो हुन्छ ।

ख) यौन सम्पर्कको माध्यमबाट एच.आई.भी. संक्रमणबाट जोगिने उपाय

एच.आई.भी. संक्रमित मानिसको वीर्य र योनि रसमा सबैभन्दा धेरै एच.आई.भी. भाईरस हुन्छ । त्यसैले यौन सम्पर्कको माध्यमबाट एच.आई.भी. संक्रमणबाट जोगिने सबैभन्दा भरपर्दो उपाय सुरक्षित यौन व्यवहार हो ।



सुरक्षित यौन व्यवहार अन्तर्गत निम्न तीन व्यवहार पर्दछन्:

- १) विवाह पूर्व ब्रह्मचार्य नियमको पालना गर्नुपर्छ अर्थात विवाहपूर्व यौन सम्पर्क नै नगर्ने ।
- २) विवाह गरेपछि आफ्नो विवाहित साथीसँग मात्र यौन सम्पर्क गर्ने र ऊ प्रति विश्वासयोग्य रहने ।
- ३) यदि अन्य व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क राख्नुपर्ने अवस्था भएमा प्रत्येक पटकको यौन सम्पर्कमा सही तरिकाले कण्डमको प्रयोग गरेर यौन सम्पर्क गर्नु पर्दछ । तर याद गर्नुपर्ने कुरा के छ भने कण्डमको प्रयोग पनि शतप्रतिशत भरपर्दो हुँदैन ।

ग) संक्रमित आमाबाट बच्चामा एच.आई.भी. सर्नबाट रोकथाम

हाल नेपालका विभिन्न अस्पतालहरूमा एच.आई.भी. संक्रमित आमाबाट बच्चालाई एच.आई.भी. संक्रमण हुन नदिन औषधि उपचार सेवाहरू उपलब्ध छन् । यी अस्पतालहरूमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा आमाबाट बच्चामा एच.आई.भी. सर्न नदिने गर्भवती महिलालाई बच्चा जन्माउनु अघि औषधि खुवाइन्छ । बच्चा जन्मने बेलामा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीहरूले बच्चा जन्माउन मद्दत गर्दछन् । उनीहरूले बच्चालाई सुरक्षित दूध खुवाउनेबारे परामर्श पनि दिन्छन् । जसले गर्दा बच्चालाई एच.आई.भी. संक्रमण हुनबाट जोगाउन सकिन्छ ।

एच.आई.भी. र एड्सबारे ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- मानिसको अनुहार हेरेर एच.आई.भी. संक्रमण भएको छ कि छैन थाहा हुँदैन । यसबाट आफूलाई सुरक्षित राख्न व्यक्ति आफै सचेत हुनुपर्छ ।
- एच.आई.भी. लागेको मानिसहरूमा एड्स यति नै समय हुन्छ भन्न सकिँदैन । तर सामान्यतया एच.आई.भी. लागेको ७ देखि १५ वर्ष भित्रमा एड्सको अवस्था देखिन्छ ।
- यौन रोग लागेको व्यक्तिलाई एच.आई.भी. सर्ने सम्भावना ८ देखि १० गुणा बढी हुन्छ । यौन रोग लागेपछि यौन अङ्गहरूमा घाउ खटिरा बढी हुन्छ । त्यसैले गर्दा एच.आई.भी. जीवाणुलाई शरीर भित्र प्रवेश गर्न सजिलो हुन्छ । त्यसैले समयमा यौन रोगको उपचार गर्नुपर्छ ।

एच.आई.भी. संक्रमण भएपछि ७ देखि १५ वर्ष वा अरु बढी वर्षसम्म बाँच्ने सम्भावना हुन्छ । व्यक्ति एच.आई.भी. संक्रमणबाट एड्सको अवस्थासम्ममा आइपुगेमा डाक्टरको सल्लाह अनुसार एन्टीरेट्रोभाइरल औषधीहरू नियमित रूपमा खान सकेमा अझ राम्रो हुन्छ ।

एच.आई.भी. र एड्स भएको व्यक्तिले ध्यान दिनुपर्ने महत्वपूर्ण कुराहरू

- डाक्टरको सल्लाह अनुसार एच.आई.भी. भाइरस विरुद्धको एन्टीरेट्रोभाइरल औषधिहरू प्रयोग गर्ने ।
- अवसरवादी रोगहरूको संक्रमणबाट आफूलाई बचाउने । त्यस्तो संक्रमण देखिएमा डाक्टरको सल्लाह अनुसार उपचार गर्ने ।
- खानपिनमा ध्यान दिने । गाउँघरमा पाइने अन्न, मासु, दूध, उमारेको गोडागुडी, फलफूल, सागपात, घ्यू र तेल सहित सम्भव भएसम्म पोषिलो खाना खाने ।
- नियमित नुहाएर सफा लुगा लगाउने । यदि छाला चिलाउन थालेमा मनतातो पानीले नुहाउने । घरेलु उपचार अन्तर्गत निम्न प्रयोग गर्ने ।



- छालामा घाउहरु देखिए भने समयमै उपचार गर्ने ।
- हात खुट्टाका नडहरु काटेर सधै सफा राख्ने ।
- खाना खानु अघि चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि सफासँग साबुन वा खरानी पानीले हात धुने ।
- बिहान बेलुका नियमित रुपमा दाँत माभ्ने ।
- धूमपान, मद्यपान तथा लागू पदार्थहरु सेवन नगर्ने ।
- सकारात्मक सोचाई राखी खुशी रहने ।
- नियमित गर्न सक्ने कामहरु गर्ने, तर आराम पनि प्रशस्त गर्ने ।
- हल्का व्यायाम, ध्यान र योगा गर्ने ।



विषयवस्तु ८ - प्रकोप (विपत्ति), विपदका कारणहरू तथा यसका न्यूनीकरणका उपायहरू

संवाद ९.१ विपद के हो ?

संवाद ९.२ विपदका कारणहरू तथा यसका न्यूनीकरणका उपायहरू

उद्देश्यहरू :

यस संवादको अन्त्यमा किशोर किशोरीहरू :

१. विपद (प्राकृतिक प्रकोप) भनेको के हो भन्न सक्ने छन् ।

२. विपदका प्रकारहरू, त्यसका कारणहरू र न्यूनिकरणका उपायहरू बताउन सक्ने छन् ।



संवाद ९.१ : प्रकोप (विपत्ति) विपदका कारणहरू तथा यसका न्यूनीकरणका उपायहरू

उद्देश्यहरू : यस संवादको अन्त्यमा किशोरीहरूले

- प्राकृतिक प्रकोप के हो र नेपालमा प्राकृतिक प्रकोप हुनका कारणहरू भन्न सक्नेछन् ।
- नेपालमा हुने विभिन्न प्राकृतिक प्रकोपहरू अन्तर्गत पहिरो, भूँड्चालो, बाढी, महामारी तथा आगलागीको जोखिम न्यूनीकरणका उपायहरूका बारेमा भन्न सक्नेछन् ।

समय: ३ दिन

सामग्रीहरू: चित्र बनाउनका लागि न्यूजप्रिन्ट, साइन पेन, मार्कर, पेन्सिल, रबर, बोर्ड, चक, पोष्टर

विधि: चित्र बनाउने, खुला छलफल, पोष्टरमा छलफल, व्याख्या, समूह कार्य, प्रस्तुतिकरण, प्रतिबद्धता-चार्ट, समूह प्रतिस्पर्धा

विधि	एनिमेटर र किशोर किशोरीहरूले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरू	समय/दिन
चित्र बनाउने पोष्टर, छलफल, व्याख्या	<p>१. एनिमेटरले एउटा न्यूजप्रिन्ट भुईँमा सहभागीहरूको बीचमा राखी उनीहरूलाई प्राकृतिक प्रकोपको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । यसपछि सहभागीहरूलाई यस सत्रको विषय प्राकृतिक प्रकोप भएको बताउनुहोस् ।</p> <p>२. एनिमेटरले प्रकोप/विपत्तिका बारेमा छलफल अगाडि बढाउन सहभागीहरूलाई प्रकोप सम्बन्धी पोष्टरहरू देखाएर प्रकोप भनेको के हो, यसको प्रकार र कारणहरूमा छलफल गराउनुहोस् । यसपछि सहभागीहरूको विचारसँग आफ्नो कुरा जोड्दै सन्दर्भ सामग्रीको आधारमा प्रकोपको परिभाषा र नेपालमा प्रकोपका कारणहरू प्रष्ट पार्नुहोस् ।</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">नेपालमा प्राकृतिक प्रकोप</p> <p>नेपालमा प्रत्येक वर्ष विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक प्रकोपहरू हुन्छन्, जसले गर्दा मानिसहरू, त्यसमा पनि विपन्न परिवारका मानिसहरूको जीवनमा धेरै नकारात्मक असर पुग्छ । नेपालले सामना गर्नु परेका प्राकृतिक प्रकोपहरू यस प्रकारका छन्: बाढी, पहिरो, हिउँ पहिरो, ताल फुट्नु, बाँध फुट्नु, नदीले आफ्नो बाटो परिवर्तन गर्नु, खडेरीले बालीनाली विगार्नु तथा पानीका मूल सुक्नु, आँधी हुरी आउनु, भूकम्प जानु, बाढी चिसो हुनु, शीतलहर चल्नु, लु लाग्नु आदि ।</p> </div> <p>३. एनिमेटरले प्रकोपबाट प्रभावित भएका परिवारका किशोरीहरूलाई छनोट गरी छुट्टाछुट्टै समूह बनाउनुहोस् । जस्तै: नदीबाट प्रभावित समूह अर्थात बाढी पीडित समूह, पहिरोबाट प्रभावित समूह, चिसोबाट प्रभावित समूह/लु बाट प्रभावित समूह, भूकम्पबाट प्रभावित समूह साथै तुफान/आँधीबाट प्रभावित समूह आदि ।</p>	पहिलो र दोस्रो दिन



यसरी समूह गठन गरिसकेपछि एनिमेटरले उक्त प्रकोपबाट किशोरीहरु र उनीहरुको परिवारले के कस्ता समस्याहरु सामना गर्नु पर्छो अर्थात के गुमाउनु पर्छो, त्यसका बारेमा विचार मन्थन गरी न्यूनप्रिन्टमा लेख्न लगाउनुहोस् । कुनै एउटा घटनाका बारेमा विस्तृतमा लेख्नका लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

४. सहभागीहरुको प्रस्तुतिपछि एनिमेटरले त्यस्ता प्रकोपहरुको जोखिम न्यूनीकरण गर्ने उपायहरु बताउँदै छलफल गराउनुहोस् ।

प्रतिबद्धता

एनिमेटरले सहभागीहरुलाई कार्ययोजना अथवा प्रतिबद्धता चार्ट बनाउनका लागि सहयोग गर्नुहोस् । प्रतिबद्धताहरु यस्ता हुन सक्छन्:

- वृक्षारोपण गर्ने ।
- धुवाँबाट पार्ने खतराहरुका बारेमा छलफल गर्ने ।
- तरकारी खेती गर्दा विषादीको प्रयोग नगर्ने ।
- प्रकोप आउनु भन्दा अगाडि त्यसबाट बच्ने उपायको योजना बनाउने ।
- सामुदायिक समूह निर्माण गर्ने अर्थात गाउँ स्तरीय स्वयंसेवी समूह बनाउने आदि ।

प्रतिबद्धता चार्ट

प्रतिबद्धता	समय	जिम्मेवारी	कसरी गर्ने ?

पुनरावलोकन

एनिमेटरले पहिले नै निर्माण भएका समूहहरु बीच समूह प्रतिस्पर्धाको माध्यमबाट यस सत्रको पुनरावलोकन गराउनुहोस् । साथै आवश्यक परेमा यस सत्रको संक्षेपीकरण पनि गर्नुहोस् । समूह प्रतिस्पर्धा गराउँदा सोध्नुपर्ने प्रश्नहरु पहिले नै तयार गरेर ल्याउनुहोस् । प्रश्नहरु यस्ता हुन सक्छन् :

- प्रकोप भनेको के हो ?
- आगलागीबाट बच्न के उपायहरु अपनाउने ?

नोट: संवादमा विपद सम्बन्धि समुदायलाई जानकारी दिनका लागि बनाएका प्रतिबद्धताहरुको कार्यान्वयनको लागि आवश्यक तयारी गरि जनचेतना मुलक अभियानहरु (जस्तो : वृक्षारोपण, सडक नाटक, गीत, वक्तित्वकला, कविता, घरदैलो आदि) सञ्चालन गर्नुहोला । यसका लागि आवश्यक परेमा क्षमता अभिवृद्धि तथा अनुगमन सहजकर्ता तथा अन्य व्यक्तिहरुको सहयोग लिनुहोला । यस प्रकारको अभियानका तयारी तथा कार्यान्वयन ३ दिन भित्र गर्नुहोला ।)



प्रकोप (विपत्ति)

प्रकोप (विपत्ति) को परिभाषा

प्रकोप (विपत्ति) भन्नाले भूकम्प, आगलागी, बाढी पहिरो, अनावृष्टि, अनिकाल, महामारी तथा अन्य प्राकृतिक प्रकोप (विपत्ति) लाई प्रकोप (विपत्ति) भनिन्छ। प्रकोपको अवस्थामा धेरै जस्तो जनजीवन अकस्मात अस्तव्यस्त हुन पुग्छ। यस्तो परिस्थितिमा मानिसहरुले धेरै दुःख पाउँछन्। यसको परिणामस्वरूप सुरक्षा, खाना, कपडा, छाना, औषधि उपचार तथा सामाजिक सेवा जस्ता मान्छेलाई नभई नहुने अन्य आवश्यकताहरुको पूर्ति गर्न गाह्रो हुन्छ।

प्रकोपमा परेर मानिसको मृत्यु हुन्छ, धेरै मानिस घाइते हुन्छन्, घरबार, खेतबारी र बालीनाली तथा अन्य धनमाल नष्ट भएर धेरै मानिस घरबारविहिन हुन्छन्।

प्रकोपका कारणहरु

नेपाल समुन्द्री सतहबाट मात्र ६० मीटर अग्लो मैदानदेखि ८,८४८ मिटर अग्लो विश्वकै सर्वोच्च शिखर सगरमाथा भएको देश हो। यस बीचमा थुप्रै भीर-पाखा, बेसी, उपत्यका छन्। यस प्रकारको विविधतायुक्त धरातलीय अवस्था भएकाले पनि नेपालमा प्रकोपका विभिन्न घटनाहरु हुने गरेका छन्। विश्वव्यापी मान्यताअनुसार प्राकृतिक र मानवीय गरी प्रकोपका दुई प्रमुख कारण रहेका छन्। नेपालमा हुने प्रकोपका प्राकृतिक कारण निम्न अनुसार छन् :

भौगोलिक कारण : नेपालको पहाडी क्षेत्र विश्वकै सबैभन्दा कान्छो पर्वतसृष्ट्रला भएकाले यहाँको धरातल पूर्ण रुपमा स्थिर भइसकेको छैन। त्यसैले नेपालमा सामान्य वर्षाद्वारा पनि भू सतह खस्किने हुँदा भूक्षय, पहिरो र बाढीको अत्यधिक जोखिम रहेको छ।

भौगर्भिक कारण : नेपाल हिन्दुकुश हिमालयको करिब २,४०० किलोमिटर लामो चन्द्राकार पर्वतीय क्षेत्रको केन्द्रमा रहेको छ। यहाँको भूगर्भमा उत्तरी क्षेत्रमा रहेको तिब्बतीयन प्लेट र दक्षिणी क्षेत्रमा रहेको भारतीय प्लेट आपसमा घुस्रै जाने भूगर्भविद्हरुको भनाइ छ। यही कारण भूकम्पीय दृष्टिले यस क्षेत्रको भौगोलिक अवस्था संवेदनशील रहेको मानिन्छ। त्यसैले नेपाल भूकम्पीय जोखिममा रहेको विश्वका २०० देशमध्ये ११ औं स्थानमा रहेको छ।

मनसुनी कारण : बंगालको खाडीबाट उत्पन्न भएको मनसुनी वायुद्वारा हुने वर्षाको प्रभाव पनि नेपालमा बढी पर्छ। मनसुनी वायु नेपालका अग्ला हिमालमा ठोक्किँदा त्यसभन्दा तल्लो क्षेत्रमा धेरै वर्षा हुन्छ। परिणामस्वरूप जमीन क्षय भएर पहिरो जाने र तराईमा बाढीले ठूलो क्षति पुऱ्याउने गरेको छ।

प्रकोप पूर्वतयारी

प्रकोपका घटना भइरहने ठाउँ अथवा प्रकोप हुने सम्भावना रहेका ठाउँमा प्रकोप भए पनि जनधनको क्षति कम गर्न प्रकोप हुनुभन्दा पहिले नै गरिने क्षति न्यूनीकरणका कार्यलाई प्रकोप पूर्वतयारी भनिन्छ। पूर्वतयारी गर्दा प्रकोप हुने सम्भावना, त्यसको खतरा र जोखिमको विश्लेषण गरेर त्यस अनुसार जोखिम घटाएर जनधनको क्षति कम हुने व्यवस्था मिलाउँदै प्रकोप भएमा त्यस ठाउँका बासिन्दालाई सुरक्षित रहन र तत्कालीन उद्धार र राहतका लागि गर्नुपर्ने कामको तयारीलाई प्रकोप पूर्वतयारी भनिन्छ।



पहिरोको जोखिम न्यूनीकरण

पहिरो भनेको के हो ? : वनजंग, खेतबारी, भीर पाखा, गाउँसहर, सडक छेउको भिरालो जमीन चर्किएर, फुटेर वा धस्सिएर त्यहाँको माटो, ढुङ्गा वा चट्टान, वनस्पति आदि तलतिर खस्ने अथवा पानीसँग मिसिएर बग्ने प्रक्रियालाई पहिरो भनिन्छ। पहिरो जाने क्रममा ढुङ्गा माटो र चट्टान यथास्थितिबाट तलतिर खस्दै वा बग्दै गएर तल्लो क्षेत्रको भिरालो वा मैदानमा थुप्रिन्छ। पहाडको माथिल्लो भाग तलतिर खस्दा छेउछाउको भाग पनि चर्किन्छ र पानीको चाप वा पृथ्वीको गुरुत्वाकर्षण बलले तलतिर भर्छ। यसरी माथिको माटो, ढुङ्गा धस्सिएर तल भर्ने प्रक्रियालाई पहिरो भनिन्छ।

पहिरोको जोखिम न्यूनीकरण गर्नु निकै कठिन हुन्छ। तर पनि पहिरो जाने संकेत भने सामान्यतया थाहा पाउन सकिन्छ। निम्न अवस्था देखिएमा पहिरो जानसक्ने सम्भावना हुन्छ :

- बसोबास तथा खेतबारीमा माथिल्लो तथा तलको भीरपाखामा एकाएक पानी उम्रिएको देखिएमा।
- पहिले स्थिर रहेको जमीनमा अचानक चीरा परेको वा जमीन धस्सिएको देखिएमा।
- बोटबिरुवाका जराले एकाएक जमीन छोडेको वा विस्तारै लड्दै गएको देखिएमा
- चिरिएको वा धस्सिएको ठाउँबाट हिलो माटो बगेमा।
- ढुङ्गा वा चट्टानले आफ्नो ठाउँ छोडेर सर्न चालेमा।

माथि उल्लेखित अवस्था देखिएमा तत्काल जोखिम कम गर्न निम्न काम गर्नुपर्छ

- जमीन धस्सिएको वा चिरिएको क्षेत्रभन्दा माथिको पानीलाई कुलेसो बनाएर पहिरोको जोखिम नभएको ठाउँबाट बगाउने वा कटाउने।
- पहिरो जान लागेको भागको फेदमा टेवा पर्खाल लगाएर माथिको जमिन, ढुङ्गा, माटो तल खस्नबाट रोक्ने।
- पहिरो बस्न लागेको क्षेत्रमा मानिस, घरपालुवा पशु पस्न नदिने वा सकेसम्म वन्यजन्तु पाल्न नदिन बार लगाउने।
- सडक, बाटो, कुलो खन्दा तथा अन्य निर्माण कार्य गर्दा भीरको फेदीको कटान रोक्ने। कटान गर्ने पर्ने भएमा टेवा पर्खाल लगाएर वृक्षारोपण गरी भूक्षय नियन्त्रण गर्ने।

पहिरोबाट हुने क्षति

- पहिरोले जमीन पूरै सोहोरेर र बगाएर लैजाने भएकाले यसको प्रभाव विनाशकारी हुन्छ। पहिरो गएको ठाउँ स्थिर हुन र पहिरो रोकिन लामो समय लाग्छ।
- पहिरोले घरगोठमै क्षति पुऱ्याउँदा खाद्यान्न, लुगाफाटो, औषधिउपचार आदिको अभाव हुन्छ।
- सञ्चार सम्पर्क अवरुद्ध भएर तत्कालीन उद्धार र राहतमा कठिनाई उत्पन्न हुन्छ।
- स्वस्थ तथा सुरक्षित खाद्यान्न र शुद्ध पानी तथा सरसफाइको अभावमा महामारी फैलिने डर हुन्छ।

पहिरो चियन्त्रणका उपाय

पहिरो नियन्त्रणका विभिन्न उपायहरू हुन्छन्। भौगोलिक स्वरूप, आकार-प्रकार तथा ढुङ्गा-माटोको बोटको आधारमा पहिरो नियन्त्रण गर्ने तरिका अपनाउनुपर्छ। पहिरो नियन्त्रण काम सकेसम्म सजिलै पाइने वस्तुको प्रयोग गरेर बायोइन्जिनियरिङ प्रविधि अपनाउनु राम्रो हुन्छ। अर्थात् पहिरो नियन्त्रणका लागि प्रयोग हुने ढुङ्गा, माटो, सिमेन्ट, तारजालीसँगै वरिपरि उपयुक्त जातका बोटबिरुवा रोपेर हुर्काउनु पहिरोको नियन्त्रण तथा रोकथामको सबैभन्दा राम्रो उपाय हो।



भुइँचालोको जोखिम न्यूनीकरण

जमीन चल्लेन, हल्लिने वा कम्पन हुने प्रक्रियालाई भुइँचालो वा भूकम्प भनिन्छ। यो नितान्त प्राकृतिक कारणले जान्छ। यो हुनुमा कुनै दैवीशक्तिको हात हुँदैन।

भुइँचालो गएको समयमा के नगर्ने ?

- दौडेल भन्दा ओर्लिनु वा माथिल्लो तलामा उक्लनु हुँदैन।
- भ्याल तथा कौशीवाट हामफाल्नु हुँदैन।
- शीशाको भ्याल तथा हल्लिएर लड्नसक्ने दराज, च्याक, ऐना, फ्रेमजस्ता वस्तुको छेउछाउ वस्तु हुँदैन।
- घरबाहिर निस्किएको हिँडिरहेको अवस्थामा ठूला रुख, बिजुली वा टेलिफोनको खम्बा, पुराना र अग्ला घरको छेउछाउ तथा पुलमाथि वा मुनि वस्तु हुँदैन।

भुइँचालो जाँदा के गर्ने ?

- घरभित्र ठोको चौकोसको तल, टेबल, खाटजस्ता फर्निचरको मुनि बस्ने।
- टाउको र शरीरको संवेदनशील अङ्ग जोगाउन तकिया वा अरु कुनै वस्तुको टाउको छोप्ने, केही सामान नभेटिए आफ्नो हात र पाखुरा जोडेर टाउको र आँखाको रक्षा गर्ने।
- सकेसम्म घोटो परेर भुइँमा बस्ने।
- भान्छामा आगो बालेको भए तत्कालै आगो निभाएर ग्यास चुलोको रेगुलेटर बन्द गर्ने।
- केही गरी भुइँचालोबाट घर भत्किएर त्यसले पुरिहाल्यो भने धैर्य पूर्वक आफू बाँच्ने कुरामा विश्वस्त भएर उद्धार टोलीको प्रतिक्षा गर्नुपर्छ। आत्तिएर चिच्याउने, कराउने गर्दा मुटु र दिमागमा अनावश्यक दबाव पर्ने हुँदा सकेसम्म शान्त रहने प्रयास गर्नुपर्छ। यस्तो अवस्थामा सिट्टी, सुसेली बजाएर तथा बज्ने सामान भेटिए त्यसलाई बजाएर उद्धारकर्मीलाई थाहा दिने प्रयास गर्नुपर्छ।

भुइँचालो गएपछि के गर्ने ?

- घरभित्रको आगो, ग्यास, बिजुली तत्कालै बन्द गर्नुपर्छ।
- आपत्कालीन भोला र अन्य महत्वपूर्ण वस्तु बोकेर तुरुन्तै बाहिर निस्कनुपर्छ।
- महिला, बालबालिका, बूढाबूढी, अशक्त र बिरामीलाई घरबाट बाहिर ल्याउन प्राथमिकता दिनुपर्छ।
- घरबाट बाहिर निस्किएपछि पहिले निर्धारित खुला र सुरक्षित स्थानमा जानुपर्छ।
- भुइँचालो आउँदा बाहिर भएमा तत्काल घरभित्र नपस्ने, पस्ने पर्ने भएमा पछिल्लो धक्काले घर नभत्कने यकिन गरेर मात्र भित्र पस्नुपर्छ।
- भुइँचालो गएपछि अनुमानित हल्लाको पछि नलागी वास्तविकता बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ।
- भुइँचालो थामिएपछि वरिपरि भएको क्षतिको अवस्था हेरेर सकेसम्म उद्धार कार्यमा लाग्नुपर्छ।
- उद्धारका लागि आएका उद्धारकर्मीलाई परिवार, छरछिमेकको कुन घरमा कति मानिस थिए र ती मध्ये कति हराइरहेका छन् आफूलाई थाहा भएसम्म त्यसको जानकारी दिनुपर्छ।



बाढीको प्रकोप न्यूनीकरण

अत्यधिक वर्षा भएपछि आउने हुँदा बाढी यसलाई जल उत्पन्न प्रकोप भनिन्छ । नेपालमा प्रत्येक वर्ष जेठ महिनाको दोस्रो सातादेखि मनसुनी वर्षायाम प्रारम्भ भएर भदौको अन्तिम वा असोजको पहिलो सातासम्म रहन्छ । यस समयमा बंगालको खाडीबाट उठेर आउने मनसुनी वायुले प्रशस्त पानी पाउँछ । निरन्तर ठूलो भरी परेर बगेको पानीमा माटो, ढुङ्गा, भारपात जस्ता वस्तु मिसिँदा पानी धमिलो हुन्छ भने पानीको मात्रा र बग्ने गति पनि तीव्र हुन्छ । यसरी खहरे, खोला वा नदीमा पानीको वहाव र मात्रा बढ्दा सामान्य अवस्थामा जस्तै पानी अटाउन सक्दैन । बढेको पानी नदीको किनार, कुलो वा नहरको डिल नाघेर बाहिर निस्कन्छ वा किनार कटान गर्न थाल्छ । यसरी असामान्य किसिमले पानीको स्तर बढेर कटान र डुबान गर्दै नदी, खहरे वा खोलामा उर्लिने पानीको बेगको अवस्थालाई नै बाढी भनिन्छ ।

बाढी विशेषगरी वर्षा भएको समयमा मात्र आउँछ । तर पनि कहिलेकाहीं वर्षा कम भएको समयमा पनि बाढी आउने गरेको पाइन्छ । यस्तो अवस्थामा हिमालतिर तालतलैया फुट्दा, हिउँपहिरो जाँदा अथवा मानिसले विजुली उत्पादन गर्न र सिँचाई गर्न नदीमा बनाएको बाँध फुट्दा हुने गर्दछ ।

बाढीको जोखिम न्यूनीकरणका लागि पूर्वतयारी

- घरको सतह बाढीको पानी जम्ने तहभन्दा अग्लो बनाउनुपर्छ ।
- घरपालुवा पशुका लागि बनाउने गोठ डुबानबाट सुरक्षित हुनेगरी अग्लो पारेर बनाउनुपर्छ ।
- शौचालय बाढी तथा डुबानले नभेट्ने गरी अग्लो बनाउनुपर्छ ।
- पानी जम्न सक्ने होचो भूक्षेत्रमा बसोबासका लागि घर बनाइएको छ भने गाउँको सबैभन्दा होचो ठाउँमा पानी जम्ने खाल्डो खन्नुपर्छ ।
- फोहोर पानीको उचित निकासको प्रबन्ध गर्नुपर्छ ।
- प्रकोपको समयका लागि भोलामा सुख्खा खानेकुराहरु राख्नुपर्छ ।
- ट्यूबवेलको पानी सुरक्षित भए बाढीको समयमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । बाढीले अधिकांश पानीका स्रोत दूषित पार्ने हुँदा ट्यूबवेल नडुब्ने गरी अग्लो पारेर गाड्नुपर्छ । त्यसैगरी पिउने पानीको स्रोत इनार छ भने त्यसको डिल अग्लो पारेर बाढीको पानी पस्न नसक्ने बनाउनुपर्छ ।
- संकटकालीन समयमा आवश्यक पर्ने खाद्यान्न, लुगाफाटो, प्राथमिक उपचारका लागि औषधि, मलहमपट्टी आदि बाढी आएको समयमा लिएर भाग्न सक्ने गरी राख्नुपर्छ ।

महामारीको जोखिम न्यूनीकरण

महामारीको अर्थ

समाजको कुनै एक क्षेत्रमा देखा परेको एउटै रोग छोटो समयमै फैलिएर मानिस संक्रमित हुने र मर्ने अवस्थालाई महामारी भनिन्छ । महामारी सरुवा रोग हो । यो एक व्यक्तिमा लागेपछि दिसा-पिसाब, खाना, लुगाफाटो, श्वासप्रश्वास आदिका माध्यमबाट अरुमा सरेर फैलिन्छ । यसरी रोग फैलिँदा स्थानीय तहका चिकित्सक, औषधि, स्वास्थ्य केन्द्रको क्षमता र उपलब्ध स्रोत तथा साधन अपर्याप्त भएर प्रकोपको अवस्था उत्पन्न हुन्छ । अचानक देखा परेर फैलिई जनस्वास्थ्यमा समस्या उत्पन्न गर्ने सरुवा रोगलाई नै महामारीको प्रकोप भनिन्छ । हैजा, भाडापखाला, औलो, इन्सेफलाइटिस, कालाजार, कमलपित्त, इन्फ्लुएन्जा, डेंगु ज्वरो आदि महामारीका केही उदाहरण हुन् । त्यसैगरी संवाद सञ्चालन निर्देशिका भाग : दुई



वर्डप्लु, एच.आई.भी. तथा एड्स पनि महामारीको रूपमा देखा परेको छ ।

महामारी फैलिने कारण

रोग उत्पन्न गर्ने कीटाणु प्रदूषित वातावरणमा छिटो फैलिन्छन् । महामारीको कीटाणु उत्पत्ति भएर फैलिने प्रमुख कारण निम्न छन्

- दूषित खाने पानी, शौचालयको अभाव वा खुला ठाउँमा गरिने दिसापिसाब र सरसफाइको अभाव ।
- भिँगा, भुसुना, लाखुटे वा अन्य कीरा भन्केको बासी र सडेगलेको असुरक्षित खाद्यपदार्थ ।
- वायु प्रदूषण, जलप्रदूषण जस्ता वातावरणीय प्रदूषण ।
- जलवायु परिवर्तनका कारण उत्पन्न रोगका नयाँ कीटाणु ।
- बाढी, पहिरो, शीतलहर, भुइँचालो जस्ता प्रकोपका कारण उत्पन्न हुने फोहोरमैला तथा प्रदूषण ।
- गरिबी, पौष्टिक तत्वयुक्त खाना र स्वास्थ्य शिक्षाको कमी ।

महामारीको लक्षण

- माडजस्तो सेतो बान्ता आउनु ।
- पेट दुख्नु, पातलो माडजस्तो र च्याल परेको दिसा लाग्नु ।
- हात-खुट्टा, पेट र शरीरका मांशपेशी बटारिनु, दुख्नु र रोगी कमजोर बन्दै जानु ।
- पिसाब कम लाग्नु वा लाग्दैनै नलाग्नु ।
- तिर्खा लाग्नु तर पानी पिउने बित्तिकै बान्ता आउनु ।
- विरामी शिथिल हुँदै जानु र समयमै उपचार नभए वा सुधार नआएमा रोगीको मृत्यु हुने सम्भावना रहन्छ ।

महामारीबाट बच्ने उपाय

- बासी, काँचो सडेगलेका खाना खानु हुँदैन । दूध पनि राम्ररी उमालेर मात्र पिउनुपर्छ ।
- खुला ठाउँमा राखेका, भिँगा भन्केका, मिठाई सर्वत वा अन्य खानेकुरा खानु हुँदैन ।
- सरुवा रोग लागेको मानिसले प्रयोग गरेको वा संक्रमित लुगाफाटो वा सामान प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- दिसा गरेपछि, खाना पकाउनु र खानु अघि वा खाना खाइसकेपछि साबुन पानीले हात धुनुपर्छ ।
- घर-आँगन र गाउँ-टोलको नियमित रूपमा सरसफाइ गर्नुपर्छ ।
- दिसापिसाब शौचालयमा मात्रै गर्नुपर्छ । खुला ठाउँमा दिसा गर्नु हुँदैन ।
- सरुवा रोग लागेको मानिसलाई अलग्गै सफा ठाउँमा राख्नुपर्छ र उसँग सीधा सम्पर्कमा नआएर नजिक जाँदा मास्क लगाएर जानुपर्छ ।
- सरुवा रोग लागेको थाहा पाउनासाथ प्राथमिक उपचार गर्ने र स्वास्थ्यचौकी वा अस्पताल लैजानुपर्छ ।
- रोगीको दिसापिसाब खुला ठाउँमा फ्याँक्नु हुँदैन । सुरक्षित ठाउँमा खाल्डो खनेर पुर्नुपर्छ ।



आगलागीको प्रकोप र न्यूनीकरण

आगलागी : मानिसको घर, गाईवस्तुको गोठ, विद्यालय, कार्यालय र उद्योग तथा कलकारखानामा लाग्ने आगलागीले प्रत्यक्ष रूपमा जनधनको क्षति गर्छ । आगलागीमा विशेषगरी महिला, बालबालिका, बूढाबूढी, अशक्त र विरामी पर्ने सम्भावना हुन्छ । आगो लागेमा त्यसमा परेर मानिस मर्ने, घाइते हुने, घरको धनमाल, घरपालुवा पशु आदि नष्ट हुन्छ । यसबाट परिवार र समुदायमा आर्थिक संकट उत्पन्न हुन्छ ।

आगलागीको रोकथाम

- आगोको प्रयोग गरिसकेपछि राम्ररी निभाउने ।
- सलाई, लाइटरजस्ता वस्तु केटाकेटीले नभेट्ने ठाउँमा राख्ने ।
- चुरोट, बिन्डी नखाने, खाएपनि त्यसका ठुटा राम्ररी निभाएर मात्र फाल्ने ।
- पेट्रोल, डिजेल, ग्याँस, सुकेको खर आदि आगोबाट टाढा राख्ने ।

आगलागी भइहालेमा के गर्ने ?

- आगलागी भएको जानकारी छिमेकीलाई तत्कालै दिएर नियन्त्रणका लागि सहयोग माग्नुपर्छ ।
- आगो फैलिन नपाउँदै नियन्त्रण गर्न तत्कालै जुट्ने ।
- आगलागी नियन्त्रण गर्ने स्रोत, साधनको सही रूपमा उपयोग गर्ने ।
- लाइनमा बसेर पानी, केराको पात, हरियो सेउला, माटो जस्ता वस्तु हालेर आगो निभाउनुपर्छ । आगो लागि सकेको ठाउँबाट अन्यत्र फैलिन नदिन विशेष सतर्कता अपनाउनुपर्छ ।
- आगलागीमा परेर घाइते भएको मानिसलाई तत्कालै स्वास्थ्यचौकी वा अस्पताल लैजानुपर्छ ।
- आगलागी भएको जानकारी रेडक्रस, वरुणयन्त्र, प्रहरी र सेनालाई तत्कालै दिएर उद्धारका लागि सहयोग गर्नुपर्छ ।

वातावरण संरक्षण

हामीले हाम्रो वरिपरि जेसुकै पाउँछौं त्यो नै वातावरण हो । हाम्रो वरिपरि भएका कुराहरु यस प्रकार छन् : रुखहरु, मानव, जनावरहरु, किराहरु, जमीन, पानी, हावा आदि । यिनीहरु बीचको आन्तरिक सम्बन्ध नै वातावरण हो । वातावरणमा दुई प्रकारका तत्वहरु रहेका हुन्छन् । जसलाई हामी सजीव तत्व र निर्जीव तत्व भनेर बुझ्छौं ।

निर्जीव : सूर्य, प्राकृतिक खनिज पदार्थहरु, जमीन, पानी, हावा आदि ।

सजीव : रुखहरु, मानव, जनावरहरु, किराहरु आदि ।

वातावरण प्रदूषण हुनुका कारणहरु

- उद्योग, कलकारखानाबाट निस्कने धुवाँ,
- कीटनासक औषधिहरु,
- यातायातका साधनहरुबाट निस्कने धुवाँ,

संवाद सञ्चालन निर्देशिका भाग : दुई



- खुला चर्पी,
- धुवाँ,
- प्राकृतिक असन्तुलन,
- ईट्टा उद्योग,
- फोहोर मैला जताततै फ्याँक्नु,
- जग्गामा जथाभावी रसायनिक मलको प्रयोग गर्नु,
- पानीमा अखाध्य पदार्थको मिसावट हुनु आदि,
- ध्वनि प्रदूषण

वातावरण संरक्षण

मानिसहरुलाई स्वास्थ्य एवं तनावरहित जीवन यापन गर्न व्यक्तिगत सरसफाइ साथै वातावरणीय सरसफाइको पनि आवश्यकता पर्दछ। हाम्रो जीवन सुरक्षित एवं स्वास्थ्य बनाउनका लागि हामीले वातावरण संरक्षण गर्नु पर्छ। जसका लागि विशेष ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु :-

- जथाभावी दिसा-पिसाब नगर्ने। दिसा-पिसाबका लागि चर्पीको प्रयोग गर्ने साथै चर्पी सफा राख्ने।
- फोहोर मैला जथाभावी नफाल्ने, एक ठाउँमा खाल्डो बनाई गाड्ने अथवा बल्ने फोहोर/मैलालाई आगो बाली नष्ट गर्ने जस्तै:- प्लाष्टिक ब्याग, कागज, रुख विरुवाका पात आदि।
- खेतबारीमा विषादी वा कीटनाशक औषधीको प्रयोग नगरी सफा खरानी आदिको प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- ढलको व्यवस्था गर्दा नदी, नाला, खोला आदिमा मिसाउनु हुँदैन।
- खेत बारीमा रसायनिक मलको सट्टा जैविक (अर्गानिक) मल को प्रयोग गर्नु पर्दछ।
- गाई-वस्तु आदि मरेमा जथाभावी रुपमा नफाल्ने, खाल्डो खनि राम्ररी गाडी दिने।
- उद्योग कलकारखाना आदिबाट निस्कने धुवाँलाई मानिसहरुलाई असर नपर्ने गरी विपरीत दिशा तर्फ फर्काउने गरी व्यवस्था गर्ने।
- माइक, सवारी साधनको हर्न जथाभावी रुपमा नबजाउने। यी वस्तुहरुको सही रुपमा सदुपयोग गरी प्रयोग गर्ने।
- बोट विरुवा, रुख, वन जंगल आदि जथाभावी रुपले नकाट्ने।
- खोला, ताल, नदी आदिको पानी सफा एवं सुरक्षित बनाउन यी ठाउँहरु साथै वरीपरी फोहोर मैला फाल्नु हुँदैन।