APN PLUS POSITIVE CHANGE

UNAIDS

UNDP

Empowered lives.
Resilient nations.

स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा एचआईभी प्रभावित महिलाको अधिकार संरक्षणका लागि सशक्तिकरण

सकारात्मक संरक्षण

तालिम पुस्तिका - सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

Empowered lives.
Resilient nations.

संयुक्त राष्ट्रसंघीय कार्यक्रम (UNDP)

युएनडीपीले संकटको सामना गर्न सक्ने, सबैको जीवनस्तर सुधार्ने खालका वृद्धि विकासलाई गति दिलाउने एवम् तिनलाई दिगो बनाउन सक्ने राष्ट्र निर्माण कार्यमा सहयोग पुऱ्याउन समाजका सबै तह तप्काका जनतासँग सहकार्य गर्दछ । युएनडीपीले १७० भन्दा बढी देश तथा क्षेत्रहरूमा कार्यरत रही विश्वव्यापी दृष्टिकोण र स्थानीय ज्ञानका माध्यमबाट जीवनस्तर सुधार्न र उत्पादनशील/सबल राष्ट्र निर्माणमा टेवा पुऱ्याउँदै आइरहेको छ ।

सर्वाधिकार © **संयुक्त राष्ट्रसंघीय कार्यक्रम (UNDP)** २०१६

लेआउट : **हिमाल श्रेष्ठ**

संयुक्त राष्ट्रसंघीय कार्यक्रम
(United Nations Development Programme)
युएन हाउस, पुल्चोक
पो.ब.नं. १०७
काठमाडौं, नेपाल
फोन नं. ९७७ १ ५५२३२००
फ्याक्स नं. ९७७ १ ५५२३९९१
इमेल : registry.np@undp.org
वेबसाइटः www.np.undp.org

Disclaimer:
यस तालिम पुस्तिकामा अभिव्यक्त विचारहरु लेखक स्वयम्का हुन् । यसले संयुक्त राष्ट्र संघीय विकास कार्यक्रम र अन्य संयुक्त राष्ट्र सदस्यहरूको प्रतिनिधित्व गर्दैन ।

APN PLUS
POSITIVE CHANGE

UNAIDS

Empowered lives.
Resilient nations.

स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा एचआईभी प्रभावित महिलाको अधिकार
संरक्षणका लागि सशक्तिकरण

सकारात्मक संरक्षण

तालिम पुस्तिका - सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

प्राक्कथन

नेपालमा ४०,००० जनता एचआईभी संक्रमित छन्, जसमध्ये एकतिहाई संख्या महिलाहरूको रहेको छ । विगत पाँच वर्षमा एचआईभीको फैलावट देशभरीमा तुलनात्मकरूपमा कमै करिव ०.३-०.२ प्रतिशतमात्र देखिए तापनि यौनकर्मी महिला तथा उनीहरूका ग्राहकहरु सुईबाट लागुपदार्थ सेवन गर्ने व्यक्तिहरु, समलिङ्गी पुरूष तथा तेस्रो लिङ्गी महिलाजस्ता पछाडि पारिएकाका समुदायमा यसको चित्र हेर्दा एचआईभी संक्रमणको दर अझै उच्च नै देखिन्छ ।

राष्ट्रिय एचआईभी/एड्स रणनीति २०११-२०१६ का माध्यमबाट एचआईभीका विरूद्धमा लड्नका लागि नेपाल सरकार, नागरिक समाज संस्थाहरु तथा विकास साझेदारहरूले बृहद प्रयास गरेका छन् । यो रणनीतिले नेपालमा एचआईभी संक्रमित व्यक्तिले भोग्नु परेका थुप्रै चुनौतीहरूको राष्ट्रियरूपमा सम्बोधनका लागि विश्वव्यापी पहुँच, मानव अधिकार तथा बहुक्षेत्रीय अवधारणाका सम्बन्धमा दिशानिर्देश गर्दछ । हाल तयार हुँदै गरेको सन् २०१६-२०२१ का लागि नयाँ रणनीति "नेपाल एचआईभी दृष्टि २०२०" ले सन् २०३० सम्ममा एचआईभीको संक्रमण अन्त्य गर्ने गरी द्रुतरूपमा प्रयासहरु अगाडि बढाउने लक्ष्य लिएको छ ।

एचआईभी संक्रमितका विरूद्धमा हुने विभेद तथा लाञ्छनाहरु अन्त्यका लागि गरिएका निरन्तर प्रयासका बावजुद पनि एचआईभी संक्रमित व्यक्तिहरु खासगरी महिलाहरूले स्वास्थ्य तथा फलदायी जीवन जीउनका लागि बाधा अड्चनहरु भोगिरहेका छन् । यस्ता लाञ्छना, हिंसा तथा विभेदका कारणले गर्दा एचआईभीको उच्च जोखिम समुहमा रहेका महिलाहरूले आर्थिक तथा सामाजिक अवसरहरु, स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा तथा न्यायमा पहुँचका लागि संघर्षरत छन् ।

नेपालमा एचआईभीबाट प्रभावित महिलाले विशेष गरी स्वास्थ्य संस्थामा बलजफ्ती वा दवावमूलक रूपमा बन्ध्याकरण तथा गर्भपतन गरिएको वा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवामा पहुँच अस्वीकार गर्ने गरिएकाले उनीहरूको अधिकार उल्लङ्घन भएको भनि गुनासो गरेको पाइन्छ । तर, युएनडीपीले सन् २०१३ मा सार्वजनिक गरेको एक प्रतिवेदनअनुसार स्वास्थ्य संस्थामा भेदभाव गरिएको वा दुर्व्यवहार भएको दावीसहित हालसम्म एउटा पनि मुद्दा औपचारिक रूपमा दर्ता भएको देखिंदैन । यसै कारणले नेपालमा एचआईभीविरूद्धको कार्यमा यो सामग्री आवश्यक र महत्वपूर्ण रहेको छ ।

हामीले 'दिगो विकासका लक्ष्य' तथा '२०३० को दिगो विकासको एजेन्डा'लाई अवलम्बन गरेको अवस्थामा "**सकारात्मक संरक्षण: स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा एचआईभी प्रभावित महिलाको अधिकार संरक्षणका लागि सशक्तिकरण – तालिम पुस्तिका**" नामक यस सामग्रीले यी उद्देश्यहरु प्राप्त गर्ने हाम्रो प्रयासमा कसैलाई पनि पछाडि नपार्ने तथा नजरअन्दाज नगर्ने कुराको सुनिश्चित गर्न सहयोग गर्छ । एचआईभी संक्रमित महिलालाई उनीहरूको अधिकारका बारेमा बुझ्ने र अधिकार उल्लङ्घन भएको अवस्थामा न्यायमा पहुँच प्राप्त गर्ने कुरामा यो तालिम पुस्तिका लक्षित छ ।

यो तालिम पुस्तिका मुख्यरूपमा समुदायको स्वामित्वमा आधारित छ जुन युएनडीपी तथा युएनएड्सको सहयोगमा विभिन्न समुहका सञ्जालहरु (यौनकर्मी महिला, समलिङ्गी पुरूष, तेस्रो लिङ्गी महिला तथा सुईद्वारा लागुपदार्थ सेवन गर्ने व्यक्तिहरूका प्रमुख सञ्जाल) सँगको बृहद परामर्श प्रक्रियाबाट तयार भएको हो । यस प्रयासलाई अगाडि बढाउन नेतृत्व लिएकोमा एचआईभी सङ्क्रमित महिलाहरूको राष्ट्रिय महासंघ नेपाललाई बधाई दिन चाहन्छौं र यो सामग्री तयार गर्ने क्रममा सहयोग पुऱ्याएकोमा राष्ट्रिय एड्स तथा यौनरोग नियन्त्रण केन्द्र तथा राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगलाई धन्यवाद दिन हामी चाहन्छौँ ।

लैङ्गिक समानता तथा महिलाको सशक्तीकरण आधारभूत मानव अधिकार मात्र नभई दिगो विकास लक्ष्य प्राप्त गर्ने मार्गसमेत भएकोले यी कुरा अगाडी बढाउन युएनडीपी प्रतिबद्ध छ । यो तालिम पुस्तिका यसै दिशामा एक महत्वपूर्ण अग्रगामी पाइला भएको कुरामा विश्वस्त छौं ।

रेनो मेयर
राष्ट्रिय निर्देशक
युएनडीपी नेपाल

कृतज्ञता ज्ञापन

"**सकारात्मक संरक्षण: स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा एचआईभी प्रभावित महिलाको अधिकार संरक्षणका लागि सशक्तिकरण – तालिम पुस्तिका**" एचआईभी प्रभावित महिलाको स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा अधिकार संरक्षणका लागि नागरिक समाज संस्थाहरूलाई सशक्तिकरण गराउने सामग्री हो । यो तालिम पुस्तिका युएनएड्स, संयुक्त राष्ट्र संघीय विकास कार्यक्रम, एचआईभी संक्रमितहरूको एशिया प्यासिफिक सञ्जाल र एचआईभी संक्रमित महिलाहरूको राष्ट्रिय महासंघ, नेपालद्वारा तयार गरिएको हो ।

सन् २०१४ को नोभेम्बरमा आयोजना गरिएको दुई दिवसीय परामर्श कार्यशालाबाट यसमा समावेश गर्ने मुख्य विषयहरूमा सहमति गरिएको र सन् २०१५ को अगस्तमा यसको मस्यौदाउपर छलफल लगायतबाट नेपालका नागरिक समाजसँग बृहत्तर छलफलमा सहमति गरिएका विषयहरूमा आधारित भै यो सामग्री तयार गरिएको छ ।

यो तालिम पुस्तिका नेपालका कानुन बिशेषज्ञ अधिवक्ता वसन्त अधिकारीसँगको परामर्शमा संयोजक आन्द्रेया इर्भिनले तयार गरेकी हुन् ।

यो तालिम पुस्तिका तयार गर्ने क्रममा प्राविधिक समीक्षा तथा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउनु हुने व्यक्तित्वहरूः नुक्सीनारो आओ (एपिएन प्लस), सुसान प्याक्सतोन (एपिएन प्लसका परामर्शदाता), ह्यारी प्राबोओ (एपिएन प्लस), युकी तेकेमोतो (युएनएड्स), ब्रियाना ह्यारिसन (युएनएड्स), टोनी लिस्ले (युएनएड्स), स्मृति अर्याल (युएन वुमन), जुंकल प्लाजोला (युएनएफपिए), आन्त्जे क्राफ्ट (युएनडीपी) सुसाना फ्राइड (युएनडीपी), लिज ब्रेमलेत (जिएनपि प्लस), रेबेका म्याथसन (आइसिडब्लु), अन्यते सोह्न (ट्रिटी एसिया), निरा ठाकुर (युएनएफपिए), रोज कोएन्डर्स (एशिया प्यासिफिक एलाइन्स), संगिता सिंह (युएनडीपी), भरतमान श्रेष्ठ (युएनडीपी) प्रति कुतज्ञताका साथ आभार व्यक्त गर्दछौं ।

नासिदा सत्तार (युएनडीपी), बिन्दा मगर (युएनडीपी), बिना पोखरेल (युएनएड्स), सिता शाही (एफएलडब्लुएचए) र नुक्सीनारो आओ (एपिएन प्लस) ले यो तालिम पुस्तिका तयारीमा प्राविधिक समीक्षा तथा परामर्शसम्बन्धी प्रक्रियाको व्यवस्थापनमा योगदान पुऱ्याउनु भएकोमा आभार व्यक्त गर्दछौं ।

विषय सूची

परिचय **१**

यो निर्देशिका कसका लागि ? १

निर्देशिकाको लक्ष्य २

निर्देशिकाको प्रयोग २

प्रशिक्षक ४

सहभागी ४

साक्षरता स्तर ५

परिचयात्मक सत्र **६**

परिचय ६

स्वागत तथा तालिम कार्यक्रम तथा लक्ष्यमाथि प्रकाश ७

सहभागीहरूको परिचय ९

आचार संहिताको निर्माण ११

अनुकुल वातावरण निमार्ण र पुनर्ताजगी १३

भाग १: संक्रमणका बारेमा थाहा पाउनुहोस् ! हाम्रो अधिकारका बारेमा थाहा पाउनुहोस् ! **१६**

परिचय १६

सत्र १.१ : नेपालमा एचआईभी संक्रमणका बारेमा जानकारी पाउनुहोस् १८

सहजकर्ताका लागि आधारभूत जानकारीः संक्रमणका विषयमा थाहा पाउनुहोस्ः प्रश्न तथा उत्तर २२

सत्र १.२ : हाम्रा अधिकारहरू २४

सहजकर्ताको स्रोत : मानव अधिकार कार्ड २८

सत्र १.३ : के यहाँ उनको अधिकार उल्लंघन भएको छ ? २९

सहजकर्ता उत्तर निर्देशिका १.३ः के यहाँ उनको अधिकार उल्लंघन भएको छ ? ३२

सत्र १.४ : हाम्रो कथा भनौं, हाम्रो यथार्थ बताउँ ३५

सत्र १.५ : के गर्ने ? अधिकार उल्लङ्घन हुनबाट आफैँलाई जोगाउने ३८

सत्र १.६ : हाम्रा अधिकारका लागि जाग्नुहोस् । ४२

भाग २: न्यायको खोजी ४५

परिचय ४५

सत्र २.१ : न्यायको खोजीका विकल्पहरू ४७

सत्र २.२ : अधिकार उल्लंघन गरेको घटनाको अभिलेख कसरी गर्ने ? ५०

सत्र २.३ : उजुरी गरौँ । ५४

सत्र २.४ : मेलमिलाप ६२

सत्र २.५ : राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगमा उजुरी गर्ने ७१

सहजकर्ताका लागि जानकारीः राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग घटना अध्ययन ७७

सत्र २.६ : अदालतमा मुद्दा दायर गर्ने ७९

सत्र २.७ : के गर्नु पर्दछ ? न्याय खोज्ने निर्णय ८५

सत्र २.८ : घटनालाई अर्को तहमा लैजानेः मानव अधिकार महासन्धिहरूसम्बन्धी राष्ट्रिय प्रतिवेदनमा योगदान ९०

भाग ३: स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा समुदाय परिचालन तथा संलग्नता : आफ्नो लागि आफैं गरौं ! ९६

परिचय ९६

सत्र ३.१ : हामी को हौं ? ९७

सत्र ३.२ : समस्याहरूको प्राथमिकता निर्धारण १०१

सत्र ३.३ : स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग संलग्न हुने १०५

सत्र ३.४ : समाधानको पहिचान १०८

सत्र ३.५ : कार्य योजना १११

सत्र ३.६ : अनुगमन तथा मूल्यांकन योजना ११४

परिचय

यस निर्देशिकाको मुख्य उद्देश्य नेपालका एचआईभी प्रभावित महिलाहरूको अधिकार हनन् भएको खण्डमा न्याय माग गरेका बखत त्यस्तो अधिकार सुनिश्चितताका लागि उनीहरूलाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान, व्यवहार र सिपले सशक्त बनाउनु हो ।

यो निर्देशिका कसका लागि ?

यो निर्देशिका एचआईभी प्रभावित महिलाहरूका क्षेत्रमा कार्यरत सञ्जाल, समुदायमा आधारित संस्थाहरू, गैरसरकारी संस्थाहरु र अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाहरूले तालिम दिनका लागि तयार गरिएको हो ।

प्रभावित महिला तथा बालिका भन्नाले निम्न अवस्थाका व्यक्तिहरूलाई जनाउँछः

- एचआईभी संक्रमित महिला ।
- महिला तथा तेस्रो लिङ्गी यौनकर्मीहरु ।
- लागु औषध दुर्व्यसनी महिला ।
- तेस्रो लिङ्गी महिला ।
- असुरक्षित यौन सम्बन्ध राख्ने महिला ।
- उच्च जोखिमपूर्ण व्यवहार भएको पुरूषको महिला यौनसाथी (उदाहरणका लागि यौनकर्मीका ग्राहकहरु, लागुऔषध दुर्व्यसनी, आप्रवासीसँग यौनसम्पर्क राख्ने व्यक्तिहरु)

अवस्थाअनुसार यसले फिरन्ते र आप्रवासी महिला तथा अपाङ्ग महिला र बालिकाहरु समेतलाई समेट्न सक्छ ।[१]

1. http://www.aidsdatahub.org/Thematic-Areas/KAWG, accessed August 11, 2015.

निर्देशिकाको लक्ष्य

यो तालिमपश्चात् एचआईभी संक्रमित महिलाहरूले यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा लिँदा देहाय बमोजिमका मानव अधिकार तथा आफ्ना कानुनी हकहरु बारे थाहा पाउन सक्षम हुनेछन्:

- स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूबाट अधिकारको हनन् भएमा सोको पहिचान गर्न;
- मानव अधिकार हनन्सम्बन्धी घटनाको अभिलेखीकरण गर्न;
- अधिकार हनन् भएको खण्डमा न्यायका लागि विकल्पहरु खोज्न;
- अधिकारको हनन् भएमा के गर्ने भन्ने सम्बन्धमा सुसूचित निर्णय गर्न र सो निर्णयको कार्यान्वयन गर्न;
- अधिकार हनन्को न्यूनिकरणका लागि एचआईभी सम्बद्ध संस्थाहरूले स्वास्थ्य क्षेत्रमा कसरी कार्य गर्दैछन् भन्ने बारे ठोस धारणा प्राप्त गर्न;
- नेपाल पक्ष भई हस्ताक्षर गरेका मानव अधिकारसम्बन्धी अभिसन्धिहरूको अनुगमन तथा प्रतिवेदन प्रक्रियामा संस्थाहरु कसरी सहभागी हुन सक्छन् भन्ने बारे व्याख्या गर्न, र
- यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवासँग सम्बन्धित मानव अधिकार हनन्का घटनाको सम्बोधन गर्नका लागि आफ्नो संस्थाको कार्य योजना तर्जुमा गर्न ।

निर्देशिकाको प्रयोग

यो निर्देशिकाभित्र देहाय बमोजिमका सामग्रीहरु रहेका छन्:

१. सहजकर्ताका लागि तालिम पुस्तिका;

२. सहभागीका लागि अध्ययन सामग्री;

३. सहभागीहरूको आधारभूत सामाग्रीहरु;

तालिम संचालन गर्दाका बखत प्रयोग गरिने अभिलेख, अनुगमन तथा मुल्याङ्कन सामग्री समेतलाई सहजकर्ताको आधारभूत सामग्रीमा समेटिएको छ ।

यो तालिम तीन भागमा विभाजन गरिएको छः

१. **संक्रमणका बारेमा थाहा पाउनुहोस् । हाम्रो अधिकारका बारेमा थाहा पाउनुहोस्** !

यस भागमा नेपालमा एचआईभी संक्रमणको बारेमा जानकारी दिईएको छ र स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा एचआईभी सङ्क्रमित महिलाहरूको मानव अधिकारहरु बारेमा परिचय दिइएको छ । सहभागीहरूले आफ्ना अधिकार हनन् भएका घटनाको पहिचान गर्न र त्यस्ता अधिकारहरूको हनन् रोक्ने वा छेक्ने तरिकाहरूको बारेमा जानकारी लिन सक्नेछन् । यस भागका लागि अनुमानित ९ घण्टा १० मिनेटको समय आवश्यक पर्छ ।

२. न्यायको खोजी

तालिमको यो भागमा एचआईभी प्रभावित महिलाहरूले अधिकार हनन् भएमा कसरी न्यायको खोजी गर्न सक्छन् भन्ने बारेमा जानकारी दिइएको छ । सहभागीहरूले अधिकारको उल्लङ्घन भएको खण्डमा उपचारका विभिन्न विकल्पका बारेमा र अधिकार हनन्का घटनाको अभिलेखीकरण कसरी गर्ने भन्ने थाहा पाउनेछन् । यस भाग अन्तर्गतका विभिन्न सत्रहरूमा अधिकार हनन्का घटनाको कसरी उजुरी गर्ने, राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगमा उजुरी, मेलमिलाप, अदालतसम्म मुद्दा लैजाने र कानुनी सहायताको पहुँचलाई कसरी व्यवस्था गर्ने जस्ता खास विषयहरूलाई यस भागमा समेटिएको छ । सहभागीहरूले प्रत्येक विकल्पका राम्रा र नराम्रा पक्षका बारेमा छलफल गर्छन् र कुनै खास मुद्दामा पीडितले के गर्ने भन्नेबारे निर्णय गर्न सिक्छन् । मानव अधिकार सन्धिहरु कसरी अनुगमन गरिन्छ र खास सन्धिहरूको अनुगमन तथा प्रतिवेदन र विश्वव्यापी आवधिक समीक्षामा कसरी सहभागी हुन सकिन्छ भन्ने बारे थाहा पाउछन् । यो भागका लागि अनुमानित ९ घण्टाको समय आवश्यक पर्छ ।

३. समुदायको परिचालन र स्वास्थ्यसेवा प्रदायकसँग सहकार्यः आफ्नै लागि आफै गर्ने !

तालिमको यो भागमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य क्षेत्रमा एचआईभी प्रभावित महिलाको अधिकार हनन्का समस्याहरु सम्बोधन गर्नका लागि समुदायको परिचालन प्रक्रियाको माध्यमबाट सहभागीहरूलाई कार्य योजना बनाउने तर्फ अगाडि बढाइन्छ । यो भागका लागि अनुमानित ६ घण्टा ५० मिनेटको समय आवश्यक पर्छ ।

यसका अतिरिक्त तालिमको परिचयात्मक सत्रका लागि तालिमको पहिलो दिनमा २ घण्टाको समय आवश्यक पर्छ ।

परिचयात्मक सत्रसहित यो तालिमका लागि जम्मा २७ घण्टाको समय आवश्यक पर्छ । यदि कार्यशालाको रूपमा तालिम दिने हो भने ४ दिनको समय आवश्यक पर्दछ । प्रत्येक भागका लागि निरन्तर एकपछि अर्को कार्यशाला गर्न सकिन्छ । कृपया स्मरण रहोस् प्रत्येक सत्रका लागि छुट्टयाइएको समय अनुमानित मात्र हो र सहभागी समूहले काम गर्ने गतिअनुसार कुनै समूहलाई बढी र कुनै समूहलाई समय कम लाग्न सक्दछ ।

प्रत्येक सत्रहरूमा देहायका विषयवस्तुहरू रहेका छन्ः

- **परिचयले** यस सत्रको संक्षिप्त जानकारी दिन्छ ।
- **उद्देश्यले** यस सत्रबाट सिकाईको उपलब्धि निर्धारण गर्छ ।
- **समयले** यस सत्र सञ्चालनका लागि कति समय लाग्छ भनि अनुमानित समय आँकलन हुन्छ ।
- **सामग्रीहरू** यस सत्र सञ्चालनका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण सामग्रीहरूका सूची तयार पारिन्छ ।
- **तयारी** यस सत्र सञ्चालनका लागि पुर्व तयारी गर्न सहजकर्तालाई आवश्यक पर्ने वस्तुहरूको विवरण उपलब्ध गराउँछ ।

- **चरणले** सहभागीहरूको अनुभव तथा ज्ञानलाई सम्मान गर्ने एउटा अर्न्तक्रियात्मक पद्दतिको प्रयोग गर्दै सत्र सञ्चालनका लागि चरणबद्ध कार्यविधि उपलब्ध गराउँदछ ।
- **सत्र सञ्चालनका लागि आवश्यक अतिरिक्त सामग्रीहरू:** सहजकर्ता उत्तर संकेत र अन्य सामग्रीहरु सहजकर्ताका लागि आधारभूत जानकारीमा रहेका छन्; सहभागीका लागि अभ्यासपत्र र सहभागीहरूलाई वितरण गर्ने सामग्री (हैन्डआउट) सहभागीका लागि अध्ययन सामग्रीमा छन्; सहजकर्ताका लागि आवश्यक जानकारीहरु सहजकर्ताका लागि आधारभूत जानकारी पुस्तिकामा रहेका छन् ।

  तालिमका लागि भागहरु निर्माण गर्दाका बखत अन्य समूह वा सहभागीहरूले आफ्नो अनुकुल तालिमका विभिन्न भागहरूलाई चयन गर्न सक्ने गरी तयार गरिएको छ । जस्तो उदाहरणका लागि प्रशिक्षक वा समूहले ठ्याकै पहिलो भाग वा पहिलो र दोस्रो भाग वा अन्य खास भागमात्र समेत छनौट गर्न सक्छन् । तथापि, प्रशिक्षकले पहिलो भागमा तालिम दिई सकेपछि सहभागीहरूले प्राप्त गरेको ज्ञान सिपको संभाव्यताप्रति जानकारी राख्नुपर्दछ किनभने पहिलो भागमा दिएको तालिमबाट सहभागीहरूले प्राप्त गरेको ज्ञान सिपलाई पछिल्लो भागको तालिममा सहज अनुमान लगाउन सकिन्छ ।

प्रशिक्षक

प्रशिक्षकले सीमित अनुभवद्वारा नै सजिलोसँग बुझ्न र ग्रहण गर्न सक्ने गरी प्रत्येक सत्रको योजना तयार पारिएको छ । तथापि यो तालिम पुस्तिका प्रयोगकर्ताहरूले सहजीकरण र सहभागितामूलक शिक्षणसँग सम्बन्धित केही तालिम लिएको हुनुपर्छ ताकि प्रशिक्षकहरूलाई समूहलाई कसरी व्यवस्थित गर्ने, तालिम क्रियाकलाप कसरी प्रभावकारी बनाउने र उच्च गुणस्तरीय अन्तरक्रियात्मक तालिम कसरी प्रदान गर्ने भन्ने बारेमा थाहा होस् । यसका अतिरिक्त, तालिम दिनका लागि विशेषज्ञ हुन आवश्यक नभए तापनि तालिमको आधारभूत विषयवस्तुसँग सारभुत तवरले जानकार हुन आवश्यक छ ताकि प्रशिक्षकले सहभागीहरूलाई निर्देशन दिन र प्रश्नको जवाफ दिन सकुन ।

सहभागी

यो तालिम नेपालका एचआईभी प्रभावित महिलाप्रति लक्षित छ । न्यून साक्षर भएका प्रौढहरूका लागि सहभागितामूलक तालिमको रूपमा यो तालिम तयार पारिएको छ । सामान्यतया धेरैजसो सहभागीहरु प्राथमिक तहको विद्यालय शिक्षा पुरा गरिसकेका हुन्छन् भन्ने अनुमान गरिएको छ तर यो तालिममा साक्षरहरूको सट्टा सामान्य साक्षर सहभागीलाई समेत प्रयोग गर्न सकिने सुझाव समेत दिइन्छ । यस तालिमका लागि २० देखि २५ जना सहभागी संख्यालाई राम्रो सहभागिताको रूपमा लिईन्छ ।

साक्षरता स्तर

न्यून साक्षर भएका सहभागीहरूका लागि पनि उपयुक्त हुने किसिमले यो तालिमका सत्रहरू तयार गारिएका छन् । सामान्यतया बहुसंख्यक सहभागीहरू प्राथमिक तहको शिक्षा पुरा गरी लेख्न र पढ्न सक्षम हुन्छन् र लेख्न जान्नेले नजान्नेलाई समूह कार्यमा सघाउ पुऱ्याउन सक्छन् भन्ने अनुमान गरिएको छ । उदाहरणका लागि जान्ने सहभागीले घटना अध्ययन, नजान्ने सहभागीका लागि जोडले पढेर सुनाउने ।

यदि आधाभन्दा कम सहभागीले प्राथमिक तहको अध्ययन पुरा गरेका छन् भने न्यून साक्षरता विकल्प प्रयोग गर्न सकिन्छ । यदि आधाभन्दा बढी सहभागीले प्राथमिक तहको अध्ययन पुरा गरेका छन् भने माथिल्लो सााक्षरता विकल्प प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यसपछि पनि विषय सन्दर्भको बुझाईमा समस्या रह्यो भने न्यून साक्षरता विकल्पलाई प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।

परिचयात्मक सत्र

परिचय

तालिममा ध्यान केन्द्रित गर्ने र तालिमको सुरूवातमा तपाईले गर्ने कुरा के के हुन भनी सहभागीहरूलाई बताउने सत्रहरु नै परिचयात्मक सत्र हुन् ।

चारवटा परिचयात्मक सत्रहरु प्रस्ताव गरिएको छ । अघिल्ला तीन सत्रहरु सञ्चालन गर्नका लागि जम्मा १ घण्टा ३० मिनेटको समय आवश्यक पर्दछ । चौथो सत्रका लागि आवश्यक पर्ने समय प्रशिक्षकले तालिम सहज बनाउनका लागि प्रयोग गर्ने क्रियाकलाप (आइसब्रेकर) मा भर पर्छ तर सामान्यतया यसका लागि करिव ३० देखि ४५ मिनेट लाग्न सक्छ । तसर्थ परिचयात्मक सत्रका लागि जम्मा समय २ घण्टा देखि २ घण्टा १५ मिनेट आवश्यक पर्ने छ ।

सत्रहरू यस प्रकार छन् :

- **स्वागत तथा तालिम समिक्षा**मा सहभागीहरूलाई स्वागत गर्ने, सहभागीहरूसँग सहजकर्ताको परिचय गराउने र तालिम कार्यक्रम र यसको लक्ष्यमाथि प्रकाश पार्ने कार्यहरु पर्दछन् ।
- **सहभागीको परिचय** अन्तर्गत सहभागीहरूबीच तालिममा एक अर्कामा परिचित हुनका लागि सहज, खुला तथा मित्रवत वातावरण निर्माण हुन्छ । यदि सहाभागीहरु एक आपसमा पहिल्यैदेखि परिचित छन् जस्तो उनीहरु एउटै संस्थाको सदस्यहरु हुन् भने यो सत्रलाई आवश्यक नहुन सक्छ ।
- **आचार संहिता निर्माण** अन्तर्गत तालिम सञ्चालनका लागि आवश्यक नियमहरु सहभागीहरूलाई नै बनाउन लगाई सो को पालना गर्ने प्रतिबद्धता प्रकट गर्न लगाउनुपर्छ ।
- **तालिम अनुकुल वातावरण र पुनर्ताजगी** गराउने क्रियाकलापहरूले अपरिचित सहभागीहरूलाई एक आपसमा जान्न र बुझ्नका लागि मद्दत पुर्‍याउँछ र सहज तथा खुल्ला वातावरण तयार गर्नुका साथै सहभागीहरु थाकेका बखत पुनर्ताजगी गराउँदछ ।

स्वागत तथा तालिम कार्यक्रम तथा लक्ष्यमाथि प्रकाश

यो सत्रबाट तालिमको औपचारिक सुरूवात हुन्छ । यस सत्रको उद्देश्य सहभागीहरूलाई स्वागत गर्नु र सहजकर्तालाई सहभागीहरूका बीच परिचय गराउनुका साथै तालिम कार्यक्रम र यसको लक्ष्यमाथि प्रकाश पार्नु हो ।

उद्देश्यहरू: यस सत्रको समाप्तिपश्चात् सहभागीहरूले:

- सहजकर्ता प्रति विश्वस्त रहने छन् ।
- तालिमको लक्ष्यबारेमा बताउन सक्नेछन् ।

समय: १५ मिनेट

सामाग्रीहरू: फ्लिप चार्ट पेपर, मार्कर, टेप, कैंची अथवा ब्लु टक, ए फोर साईजको कागज, स्ट्याप्लर तथा यसका कांटीहरु र नेम ट्याग ।

तयारी:

- तालिम कार्यक्रम तयार गर्ने र प्रत्येक सहभागीहरूलाई वितरणका लागि फोटोकपि गर्ने ।
- तालिमको लक्ष्य तथा उद्देश्यहरु पहिचान गर्ने । पृष्ठ नं २ मा सूचीकृत गरिएका विषयवस्तुलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

चरणहरू

१. तालिममा सहभागीहरूलाई स्वागत गर्ने ।

२. सहभागीहरूलाई नेम ट्याग दिने र त्यसमा आ-आफ्नो नाम लेख्न लगाउनुहोस् वा प्रत्येक सहभागीलाई ए फोर साइजको कागज दिई सहभागीहरूको अगाडिको टेबलमा अड्याउन मिल्ने गरी सो कागजलाई त्रिकोण आकारमा पट्याउन लगाई सो कागजमा आफ्नो नाम लेख्न लगाई टेबुलमा राख्न लगाउने । यसका लागि पहिलो नाम मात्र लेखे पुग्छ ।

३. **सहभागीहरूलाई बताउनुहोस्** : पहिले म आफ्नो परिचय दिनेछु ताकि तपाईहरूले मेरो पेशागत पृष्ठभूमिका बारेमा थाहा पाउनु हुनेछ । तपाईंहरु पनि आफुसँग सम्बन्धित व्यक्तिगत तथा पेशागत जानकारी दिनुहोस् भनी सहभागीलाई भन्नुहोस् । यसमा देहायका विषयहरु समेट्न सकिन्छ:

- कहाँबाट आउनुभएको;
- शैक्षिक पृष्ठभूमि;
- सम्बद्ध अन्य तालिम;
- सहजीकरणको अनुभव र पृष्ठभूमि;
- कार्यानुभव- यसअन्तर्गत काम गरेको ठाउँ, संस्था, पद, कामको प्रकृति, कार्याविधि समेतलाई समेट्न सकिन्छ । यस तालिम सम्बद्ध विषयहरूमाथि जोड दिनुहोस्; र
- तपाइले खुलाउन चाहने अन्य कुनै सम्बद्ध व्यक्तिगत जानकारी ।

स्मरण रहोस कि तपाईंको परिचयले तपाईंको बिशेषज्ञता र क्षमतामा सहभागीको आत्माविश्वास बढाउनु पर्दछ । त्यसैले यसरी परिचय दिंदा अत्यधिक विनयी नहुनुहोस् तर सत्यवादी हुनुहोस् ।

४. तालिम कार्यक्रम सहभागीहरूलाई दिनुहोस् र हेर्न लगाउनुहोस् । तालिमको संक्षिप्त समीक्षा गर्नुहोस्, उदाहरणको लागि के का बारेमा र के सञ्चालन गर्दै हुनुहुन्छ भनी तालिमको प्रत्येक भागका बारेमा संक्षिप्त छलफल गर्नुहोस् । समय तालिकाका बारेमा कुनै जानकारी दिनुपर्ने आवश्यक लागेमा बीच-बीचमा हुने खाली समय तथा अन्य जानकारीका बारेमा बताउनुहोस् ।

५. तालिमको उद्देश्यको फोटोकपि सहभागीहरूलाई दिनुहोस् । कुनै एक सहभागीलाई तालिमको उद्देश्यको पहिलो बुँदा पढ्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि अर्को सहभागीलाई दोस्रो बुँदा र यसैगरी अन्य सहभागीहरूलाई बाँकी उद्देश्यहरु पढ्न लगाउनुहोस् । यदि सहभागीहरूलाई राम्रोसँग पढ्न आउँदैन भने तपाई आफैले उद्देश्यहरु जोडले पढ्नुहोस् ।

६. तालिमको उद्देश्य वा समय तालिका र कार्यक्रमका बारेमा सहभागीहरूसँग कुनै प्रश्न छन् की भनी सोध्नुहोस् ।

७. तपाईले चाहेमा देहायका कुरा उल्लेख गर्न सक्नुहुनेछ : मैले प्रयोग गर्ने तालिमका सबै विधि सहभागीतामूलक हुनेछन् । यस तालिममा प्रवचन विधिको प्रयोग हुनेछैन । यसको मतलब हामीहरु सहमती, असहमती, छलफल, विचारको आदान प्रदान, कुराकानी इत्यादि गर्न सक्नेछौ । तपाईहरु सबै सक्रियताका साथ सहभागी हुनुहुनेछ र सक्रिय रूपले सिक्नुहुनेछ भन्ने मेरो अपेक्षा छ ।

८. अन्त्यमा तालिमको बारेमा आफ्नो उत्साह र उत्सुकता व्यक्त गर्नुहोस् ।

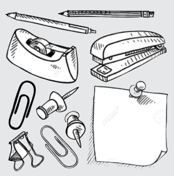
सहभागीहरुको परिचय

परिचय : यस सत्रले सहभागीहरूलाई एक अर्कासँग परिचित गराउँछ र तालिमका लागि खुला तथा सहज वातावरण निर्माणको सुरूवात हुन्छ । यदि सहभागीहरु एक आपसमा पहिल्यैदेखि परिचित छन् जस्तो उनीहरु एउटै संस्थाको सदस्यहरु हुन् भने यो सत्रलाई आवश्यक नहुन सक्छ ।

उद्देश्यहरूः यस सत्रको समाप्तिपश्चात् सहभागीहरूले देहाय बमोजिम गर्न सक्षम हुनेछन्ः

- एक अर्कासँग परिचित हुन ।
- एक अर्काको बीचमा अझै सहज वातावरण महसुस गर्न ।

समयः ६० मिनेट, तर यो समय सहभागीहरूको संख्यामा भर पर्दछ ।



सामाग्रीहरूः चाहिंदैन ।

तयारीः चाहिंदैन ।

चरणहरू

१. सहभागीहरूलाई आधा आधा हुने गरी जोडी समूहमा विभाजन गर्ने र आधा समूहलाई एक दुई तीन चार संख्याहरु भन्न लगाउने र अर्को समूहलाई पनि यसैगरी संख्या भन्न लगाउने । दुवै समूहका समान अंक भएका सहभागीहरूलाई एक अर्कासँगै जोडी मिलाई बस्न लगाउने ताकि एक अर्कासँग केही समय कुरा गर्न सकुन् ।

   विकल्प : यदि केही सहभागीहरु एक अर्कासँग पहिल्यै परिचित छन् भने जोसँग अपरिचित छन् उसैसँग जोडी बनाउन लगाउनुहोस् ।

२. प्रत्येक जोडीलाई को 'ए' हुने ? र को 'बि' हुने हो ? निर्णय गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि एक अर्कालाई आफ्नो जोडीका बारेमा जानकारी लिन भन्नुहोस् । सबै सहभागीहरूका बीचमा आफ्नो जोडीलाई राम्रोसँग परिचय गराउनका लागि सहभागी जोडीले आफ्नो जोडीका बारेमा प्रर्याप्त जानकारी राख्न आवश्यक छ । उनीहरूको के गर्दछन्, र व्यक्तिगत जीवन र अभिरूचीका बारे केही कुरा पत्ता लगाउनुहोस् । जोडी मध्ये 'ए' ले पहिला प्रश्न सोध्ने छ । तीन मिनेटपश्चात् भूमिका परिवर्तन हुनेछ र फेरि 'बि' ले प्रश्न सोध्नेछ । टिपोट गर्न जरूरी छैन बरू आफ्नो जोडीले भनेको कुरा सुन्नुहोस् र ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि टिप्पणी : यदि सहभागीहरूको संख्या बिजोड भएमा एउटा सहभागीलाई तपाई आफ्नो जोडी बनाउनुहोस् र उसको परिचय दिनुहोस् ।

३. तीन मिनेटपश्चात् प्रत्येक जोडीले एक आपसमा आफ्नो भूमिका परिवर्तन गरेको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् । यसका लागि तीन मिनेट समय दिनुहोस् ।

४. सबै सहभागीको पुनः एउटै समूह बनाई गोलो घेरामा बसाउनुहोस र प्रत्येक व्यक्तिका लागि एक मिनेटको समय दिई प्रत्येक जोडीलाई एक अर्कासँग परिचय गर्न लगाउनुहोस् ।

५. परिचयपश्चात् प्रत्येक जोडीले एक अर्काको बारेमा दिएको जानकारी आँखा जुधाएर नबोलिकन टाउको हल्लाई बुझे जस्तो गरी सुन्नुहोस् । बेला बेलामा सहभागीहरूको कुराकानीलाई समर्थन जनाउने गरी थप जानकारी चाहिएमा स्पष्ट हुन प्रश्न गर्न सकिन्छ ।

६. समूहका बारेमा सहभागीहरूलाई जानकारी भएको कुनै पनि कुराका सम्बन्धमा समीक्षा (मौखिक) गर्न लगाउनुहोस् ।

७. सबै जोडीहरूको चिनजान भएपश्चात् सहभागीहरूलाई धन्यवाद दिनुहोस । खासगरी पहिले चिनजान नभएका व्यक्तिहरूका बीच परिचय गर्नका लागि हौसला बढाउनुहोस् ।

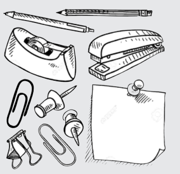
आचार संहिताको निर्माण

परिचय : यो क्रियाकलापको उद्देश्य तालिमका लागि सहभागीहरूबाटै आचार संहिता बनाउन लगाई सो मा सहमत गराउनु हो ।

उद्देश्यः यस सत्रको समाप्तिपश्चात् सहभागीहरु देहाय बमोजिम गर्न सक्षम हुनेछन्ः

- तालिमका लागि सहभागीहरूले स्वीकार गरेका कम्तीमा पाँचवटा आचार संहिताको सुची बनाउन ।
- आचार संहिता किन आवश्यक छ भनी व्याख्या गर्न ।

कुनै सहभागीहरूबाट आचार संहिताको पालना नगरिएका बखत पालना गर्नका लागि सम्झाउनुहोस् ।



आवश्यक समयः १५ मिनेट

सामग्रीहरूः फ्लिप चार्ट, मार्कर, टेप र कैंची वा ब्लु–ट्याक

तयारी : चाहिँदैन ।

चरणहरू

१. समूहहरूले स्थापित गरेको संझौताले धेरै सिक्ने र सहभागी हुने वातावरण सृजना गर्छ भन्ने कुरा व्याख्या गर्नुहोस् । यसकारण आचार संहिता बनाउँदा तालिम अवधिभर हामीले गर्ने व्यवहारलाई समेत निर्देशित हुने गरी आचार संहिता बनाउनेबारे सोच्न आवश्यक हुन्छ ।

२. फ्लिप चार्ट पेपर दिनुहोस् र सोको अग्र भागमा तालिम आचार संहिताका नियमहरु लेख्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि तालिम अवधिभर धेरै सिक्नका लागि हौसला प्रदान गर्ने गरी समूहलाई आचार संहिताका बारेमा आफ्ना धारणा वा सुझावहरु राख्न लगाउनुहोस् ।

फ्लिप चार्ट पेपरमा सहभागीहरूलाई आफ्नो विचार लेख्न लगाउनुहोस् ।

सामान्य आचार संहिता उदाहरणहरु निम्न प्रकार छन् :

- बिचमा एक आपसमा कुरा/ अर्को सानो बैठक नगर्ने । एक पटकमा एउटा व्यक्तिमात्र बोल्ने* ।
- एक–अर्काका फरक विचारलाई सम्मान गर्ने /एक अर्कालाई सम्मान गर्ने* ।
- एक–अर्काको कुरा सुन्ने* ।
- संवाद गर्दा एक अर्कालाई नहोच्याउने ।

- तालिम अवधिमा मोबाइल फोनको प्रयोग नगर्ने / तालिम सत्रको अवधिमा मोबाइल फोन बन्द गर्ने* ।
- तालिमको अवधिमा व्यक्तिगत रूपले छलफलमा सहभागी रही तालिम कक्षभित्र जानकारी पाएका सबै गोप्य जानकारीहरु गोप्य राख्ने* ।
- समयको पालना गर्ने* ।
- आफ्नो विचार र अनुभूतिलाई प्रकट गर्ने, अर्काको अनुभूतिलाई प्रकट नगर्ने ।
- आफ्नो अभिव्यक्ति इमान्दारितापूर्वक दिने ।

टिप्पणी : *ताराको चिन्ह प्रयोग भएका बुँदाहरु महत्वपूर्ण छन् । यदि सहभागीहरूले ती बुँदाहरु ल्याएनन् भने ती बुँदाहरु भन्नुहोस् र उनीहरु सहमत छन् की भनी बुझ्नुहोस् ।*

३. सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् :

- के तपाईहरु सबै यो आचार संहिता पालना गर्न मन्जुर हुनुहुन्छ ?
- गोपनियताको अर्थ के हो ? यो किन महत्वपूर्ण छ ?
- हामीले यी बाहेक अन्य कुरा पनि अझै छलफल गर्न जरूरी छ ?

सहजकर्ताका लागि सुझाव : गोपनियताको बारेमा स्पष्ट हुनका लागि तपाईं देहायका कुरामा छलफल गर्न सक्नुहुन्छ : १) सहभागीहरूले तालिममा एक अर्काका बारेमा थाहा पाएका व्यक्तिगत जानकारी छलफल गर्न सक्ने वा नसक्ने, र २) यो जानकारी कसको बारेमा हो र यो कसको कथा हो सो कुरा छलफलमा ल्याउन सक्ने वा नसक्ने ? सबै समूहका सदस्यहरुद्वारा सहमत हुन नसकेका कुनै विषयवस्तुहरु वा नियमहरुमा छलफल गर्नुहोस् ।

४. तालिमको आचार संहिता सबैले देख्ने गरी भित्तामा टाँस्नुहोस् तर बाटोमा नटाँस्नुहोस् ।

५. प्रशिक्षकलाई मात्र नभई प्रत्येक सहभागीहरूलाई आचार संहिताप्रति उत्तरदायी भएको र पालना गर्ने कुराको सुनिश्चितता गर्न लगाउनुहोस् । यदि कसैले आचार संहिताको उल्लङ्घन गर्दै गरेको अवस्थामा सहभागीहरूले स्वतन्त्रतापूर्वक 'आचार संहिता !' भन्न सक्छन् । स्मरण रहोस् तपाईले पनि त्यस्तै गर्नु हुनेछ । तालिम अवधिभर कुनै आचार संहितासम्बन्धी नयाँ विषयहरु आएमा आचार संहिताको सुचीमा थप्न सकिने कुरा सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् ।

६. सहभागीहरूले उठाएका कतिपय तत्कालै छलफल गर्न आवश्यक नभएका विषयहरूलाई केही समयपछि छलफल गर्ने गरी तत्कालै टिपोट गरी राख्ने एउटा छुट्टै कागज तयार पार्नुहोस् (पार्किङ्ग लट) । तालिमको अन्त्यमा यसरी टिपिएका विषयहरूको सुचीमा गई कुनै कुरा छलफल नभएका विषय भएमा सम्बोधन गर्नुहोस् ।

अनुकुल वातावरण निर्माण र पुनर्ताजगी

तालिम अनुकुल वातावरण निर्माण तथा पुनर्ताजगी गराउने क्रियाकलापहरु सहजकर्ताका लागि उपयोगी र जान्नै पर्ने गतिविधिहरु हुन । जहाँ सहभागीहरुले एक अर्कालाई चिनेका हुँदैनन् त्यस्तो समूहमा तालिम अनुकुल वातावरण निर्माण गर्ने कार्य (Icebreakers) लाई प्रयोग गरिन्छ । तालिम अनुकुल वातावरण निर्माण गर्ने (Icebreakers) गतिविधिहरुसँगै सहभागीहरु एकअर्कासँग चिरपरिचित हुन सुरू गर्दछन् र यसले सहभागीहरुको सामुहिक भावनालाई स्थापित गर्न मद्दत गर्दछ । यस्ता गतिविधिहरुले मानिसहरुलाई स्वतन्त्र रूपले कुरा गर्न सक्ने वातावरण सृजना गराउँछ; तालिम अवधिमा सिकाईका लागि एक प्रकारको लय स्थापित गर्दछ र समूहमा एक अर्काको अनुभव र ज्ञान साटासाट गर्न सहभागीहरुलाई सघाउँछ । ख्याल राख्नुहोस् की खाना समयपछि वा समूहमा जोस जाँगर नरहेका कुनै पनि बेला पुनर्ताजगीकरण गतिविधि प्रयोग गरिनुपर्छ ।

खास गरी सहभागीहरु एक अर्कासँग अपरिचित छन् भने तालिमको पहिलो बिहान ३० मिनेटको तालिम अनुकुल वातावरण निर्माण गर्ने गतिविधी गर्न सिफारिस गरिन्छ । तपाईलाई लाग्न सक्छ यसले धेरै समय लिन्छ तर तालिमको वातावरणमा यसले ठुलो फरक पार्नेछ ।

तालिम अनुकुल वातावरण निर्माण गर्ने गतिविधि (Icebreakers) को उदाहरण

जनावरका आवाजहरूः

साना कागजका टुक्राहरुमा जनावरहरुको नाम लेख्ने । उदाहरणको लागि २ देखि ४ को क्रम संख्याका कागजमा प्रत्येक जनावरको नाम लेख्नुहोस् । प्रत्येक सहभागीलाई एक-एकवटा कागजका टुक्रा दिनुहोस् र तिनीहरुले आफैले निकालेको जनावरहरुको आवाज सुनेर अरू सबै जनावरहरुको आवाज पत्ता लगाउनु भनी बताउनुहोस् । कागजका टुक्रामा निम्न चर ा/जनावरहरुलाई समावेश गर्न सकिन्छ : ब्वाँसो, बिरालो, सुँगुर, सिँह, गाई, गधा, घोडा, काग, चरा, हाँस, बाँदर, भ्यागुता, हात्ती, भालु, ठुलो कुकुर, सानो कुकुर आदि । **सहजकर्ताका लागि नोटः** सांस्कृतिक तथा धार्मिकरूपले पवित्र वा घृणाजन्य मानिने जनावर समावेश नगर्नुहोस् ।

के तपाई सधैं?:

सहभागीमध्ये कुनै एकजनालाई स्वयंसेवकका रूपमा बीचमा उभ्याउनुहोस् र अन्य सहभागीहरुलाई उसको वरिपरि कुनै ठाउँ खाली नराखी गोलो घेरामा बस्न लगाउनुहोस् । यसरी बस्दा कुर्सिमा पनि बस्न सक्दछन् । बीचमा उभिएको व्यक्तिले 'के तपाईले कहिल्यै........?' भन्दै प्रश्नहरु सोध्छन् । गोलोघेरामा बसेका सहभागीमध्ये जसले 'हो' भन्ने जवाफ दिन्छ उ आफ्नो स्थान छोडी बीचमा जानु पर्दछ । पछि बिचमा जानेले अर्को प्रश्न सोध्छ । आफ्नो स्थानबाट दायाँ बायाँ सरी नयाँ ठाउँ खोज्न पाईदैन ।

दुई सत्य एक झुठः

हरेक व्यक्तिले ६ देखि ८ जनाको समूहमा आफ्ना बारेमा अरूलाई दुईवटा सत्य र एउटा झुट्टा कुरा बताउनु पर्छ । बाँकी सहभागीहरूले कुन चाहिं झुट्टा कुरा हो भनी छलफल र निर्णय गर्छन् ।

रोबोटहरूः

सहभागीहरूलाई तीनजनाको समूहहरूमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहमा एउटा व्यक्ति रोबोट नियन्त्रक हुन्छ र अरू दुईवटा चाहिं रोबोटहरु हुन्छन् । ती रोबोटहरूको गतिविधिलाई नियन्त्रकले नबोलिकनै व्यवस्थित गर्नुपर्छ । नियन्त्रकले दायाँतर्फ चलाउन रोबोटको दायाँ कुममा र बायाँतर्फ चलाउन बायाँ कुममा छुनु पर्छ । तोकिएको दिशातर्फ रोबोटलाई हिड्न लगाई सहजकर्ताले कामको सुरूवात गर्छन् । अप्ठेरोमा क्षति हुनबाट रोबोटलाई रोक्न नियन्त्रकले कोशिस गर्नुपर्छ ।

मानव स्प्रीङः

एक अर्काको आमने सामने भई समूहका प्रत्येक जोडी सदस्यलाई उभिन अनुरोध गर्नुहोस् । एक अर्काको कुहिना खुम्च्याई आमने सामने हुने गरी एक अर्काको हत्केला समाउनु पर्दछ । बिस्तारै एक अर्कातर्फ झुक्न लगाई एक अर्काको हत्केला छुन लगाउनुहोस् ताकि तिनीहरूले एक अर्कालाई कसिलोसँग समाउन सकुन् । त्यसपछि प्रत्येकलाई आफ्नो खुट्टा अघिपछि गर्न लगाउनुहोस् ताकि तिनीहरु पूर्ण रूपले उभिरहनका लागि एक अर्कामा भर पर्नु परोस् ।

शान्तपूर्वक लाईनमा उभ्याउनेः

यो क्रियाकलापको दौरानमा सहभागीहरूलाई बोल्न र हल्ला गर्न कत्ति पनि छुट छैन भनी बताउनुहोस् । तत्पश्चात निर्देशन बमोजिमको क्रमअनुसार नै उभिनुपर्छ भनी बताउनुहोस्, उदाहरणको लागि उमेरले कान्छोबाट जेठो, जन्म मितीका आधारमा (महिना र दिन मात्र); नामको वर्णानुक्रमअनुसार वा जुत्ताको आकारअनुसार ।

मानव साङ्लोः

८ देखि १२ जनासम्मको समूहमा सहभागीहरूलाई विभाजन गरी गोलो घेरामा उभिन लगाउनुहोस् । तिनीहरूलाई दायाँ हात माथि उठाउन लगाई घेराको वारपार हुने गरी कसैको हात समात्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि बायाँ हातले अर्को व्यक्तिको हात समात्न लगाउनुहोस् । प्रत्येकले घेरामा रहेका दुईजना छुट्टाछुट्टै व्यक्तिको हात समाएको कुरा निश्चित् गर्नुहोस् । हातको साङ्लो नटुट्ने गरी घेरा बनाउन तिनीहरूले आफैले अब गाँठो फुकाउनुपर्छ भनी तिनीहरूलाई बताउनुहोस् । यदि तिनीहरूले साङ्लो टुटाएमा पुनः साङ्लो बनाउन लगाउनुहोस् ।

आँखा बन्द गरी गन्न लगाउनेः

सहभागीहरूलाई गोल घेरामा उभिई वरपर घुम्न वा आँखा बन्द गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि एक पटकमा एकजनालाई एउटा अङ्क मात्र भन्न लगाई २० सम्म गन्न लगाउनुस् । तिनीहरूमध्ये प्रत्येक व्यक्तिले एउटा संख्या मात्र भन्न सक्छ, तर योजना बनाउन सक्दैनन् । यदि दुईजनाले एकै समयमा एउटै संख्या भने वा एउटै संख्या दुई पटक भनेमा, समूहले यो कार्य दोहोऱ्याउनु पर्दछ ।

खेल विभाजनः

सहभागीहरूलाई चारजनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । तिनीहरूलाई एक अर्काबिच परिचय गर्न भन्नुहोस् र उनीहरूको मन पर्ने र मन नपर्ने कुरामा छलफल गराउनुहोस् । अब, दुई मिनेटपछि, कुनै नकरात्मक आग्रह र पूर्वाग्रह तथा भेदभावबिना कसरी सहभागीहरूलाई दुई वा तीन उपसमूहमा विभाजन गर्न सकिन्छ भन्ने सम्बन्धमा आधारहरु पत्ता लगाउनु पर्छ भनी बताउनुहोस् । उदाहरणका लागि निम्न समूह हुन सक्छन् : रातको लाटोकोसेरो र बिहानको मानिस; भात मन पराउने र चाउचाउ मन पराउने; हिंडुवाहरु, धावकहरु र पौडीबाजहरु ।

समूह सन्तुलनः

सहभागीहरूलाई आफ्नो जोडी छान्न लगाउनुहोस् । हरेक जोडीलाई हात समात्न लगाई भुईमा बस्न र त्यसपछि हात नछोडी उठ्न लगाउनुहोस् । चारजनाको समूहमा यस्तै क्रियाकलाप दोहोऱ्याउनुहोस् । त्यसपछि गोल घेरामा हात समाएका आठ जनाको समूह बनाउनुहोस् । प्रत्येक समूहका सदस्यहरूलाई जोडा बिजोडा संख्या सोध्नुहोस् । एउटा संकेतमा समूह सन्तुलन प्राप्त गर्न जोडी संख्या अगाडी बढ्दा बिजोडी संख्या पछाडी हट्न लगाउनुहोस् ।

भाग १

संक्रमणका बारेमा थाहा पाउनुहोस्!
हाम्रो अधिकारका बारेमा थाहा पाउनुहोस्!

परिचय

यस भागमा छवटा सत्रहरु छन् । यी सत्रहरु सम्पन्न गर्न तालिमबीचको बिराम समय तथा पुनः ताजगीका लागि लाग्ने समय बाहेक ९ घण्टा १० मिनेट लाग्छ ।

सत्रहरु निम्न अनुसार छन् :

सत्र १.१ : संक्रमणका बारेमा थाहा पाउनुहोस् (नेपालमा एचआईभी)

यसले सहभागीलाई एचआईभी संक्रमणका बारेमा जानकारी दिन्छ । उदाहरणका लागि कति व्यक्ति एचआईभी संक्रमणमा बाँचेका छन्, यी मध्ये कतिजना महिला छन् र महिलामा एचआईभी सार्न के कुराले जोखिममा पार्छ ? छलफलमा आउने प्रश्नहरुले सहभागीलाई यी जानकारीका बारेमा उनीहरुको प्रतिक्रिया तथा धारणा आदानप्रदान गर्न सहयोग गर्छ ।

सत्र १.२ : हाम्रा अधिकारहरू

यसले अधिकार भनेको के हो र एचआईभी प्रभावित महिलाका लागि विशेष गरी यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी अधिकारका विषयमा विस्तृत जानकारी दिन्छ । सहभागीले प्रत्येक अधिकारको अर्थ के हो, एचआईभीबाट प्रभावित महिलाका लागि यसले के अर्थ राख्दछ र स्वास्थ्य सेवामा पहुँचका लागि यसको के अर्थ लाग्छ भनी छलफल गर्छन् । अधिकारका साथै जिम्मेवारी के हुन्, अधिकारको स्रोत के हो तथा कसले त्यस्ता अधिकारको सम्मान गर्नुपर्छ भन्ने कुराहरु पनि छलफल हुन्छ ।

सत्र १.३ : उनको अधिकार उल्लङ्घन भयो ?

यो सत्रमा सहभागीलाई एचआईभी प्रभावित महिलाले स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न जाँदाका घटनामा उनीहरुको अधिकारका बारेमा सिकेका कुराहरु प्रयोगमा ल्याउने बारेमा छलफल हुन्छ । उनीहरुले आफ्नो अधिकार उल्लङ्घन भयो कि भएन भनी निर्णय गर्नुपर्छ र किन भयो वा भएन भनी छलफल गर्नुपर्छ ।

सत्र १.४ : आफ्ना कथा भन्ने र सत्य कुरा बताउने

यस सत्रमा स्वास्थ्य सेवा पहुँचसम्बन्धी व्यवस्थामा भएका अधिकारहरु र यिनको उल्लङ्घनका सम्बन्धमा प्रस्तुत जानकारीहरुलाई व्यक्तिकरण गर्ने लक्ष्य लिइएको छ । सहभागीले आफूले भोगेका

घटनाक्रम सम्भी सम्पूर्ण समूहलाई आफ्ना भोगाई तथा आफ्ना बुझाईका बारेमा बताउनेछन् । यसले सहभागीलाई एकअर्काको भोगाईको माध्यमबाट तालिमको विषयवस्तुसँग सम्बन्धित सामुहिक अनुभवको गहिराइमा पुग्न सहयोग गर्नेछ । अन्त्यमा, उनीहरूले सामूहिक रूपमा उल्लङ्घन भएका अधिकारका सूची तयार गर्नेछन् र त्यसलाई कार्यशालामा पुनः उपयोग गरिनेछ ।

सत्र १.५ : के गर्ने ?

अधिकार हनन् हुनबाट आफुलाई जोगाउनः स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा खास किसिमका सामान्य अधिकारहरूको हनन् हुन नदिन वा रोक्न के गर्न सकिन्छ भन्ने बारे यस सत्रमा सहभागीले छलफल तथा विचार मन्थन गर्छन् ।

सत्र १.६ : आफ्नो अधिकारका लागि आवाज उठाउने

सत्र १.४ मा स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संस्थामा आफ्ना अधिकार हनन् भएको कुनै एउटा अवस्था छनौट गर्न सहभागीलाई आग्रह गर्नुहोस् र यस्तो अवस्थामा आफ्नो अधिकारका लागि कसरी आवाज उठाउनेछन् भन्ने कुरा देखाउन नाटकको भूमिका खेल्न लगाउनुहोस् ।

सत्र १.१ नेपालमा एचआईभी संक्रमणका बारेमा जानकारी पाउनुहोस्

परिचय : यस सत्रले सहभागीलाई नेपालमा एचआईभी संक्रमणका विषयमा केही आधारभूत सूचना दिन्छ । यसमा कति मानिस एचआईभी संक्रमणमा छन्, त्यसमा महिला कति छन् र महिलामा एचआईभी सर्न सक्ने गरी के कुराले उनीहरूलाई जोखिममा पार्छ भन्ने जस्ता कुरा पर्छन् । यस्ता प्रश्नमा छलफल गर्दा सहभागीलाई आफ्ना प्रतिक्रिया आदानप्रदान गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ ।

उद्देश्यः यस सत्रको अन्त्यमा सहभागी निम्न काम गर्न सक्नेछन् :

- नेपालमा यस संक्रमणका विषयमा आधारभूत जानकारी बताउन ।
- नेपालमा महिला एचआईभीबाट कसरी प्रभावित हुन्छन् भन्ने ब्याख्या गर्न ।
- नेपालमा महिलालाई के कुराले एचआईभी संक्रमणको जोखिममा पार्छ भन्ने वर्णन गर्न ।

समयः १ घण्टा (६० मिनेट)

सामग्रीः फ्लिप चार्ट कागज, मार्कर, टेप तथा कैंची वा ब्लु ट्याक । *वैकल्पिक सामग्री :* पुरस्कारका लागि मिठाईका साना पोका तथा चकलेट । यदि स्लाइड प्रयोग गरिरहनु भएको छ भने तपाईंलाई प्रोजेक्टर तथा पावरप्वाइन्ट स्लाइडबाट प्रस्तुती गर्न आवश्यक हुन्छ जुन कुरा तालिम निर्देशिकाका सामग्रीहरू राखिएको छ ।

तयारी :

- सहजकर्ताका लागि आधारभूत जानकारी पुस्तिकामा रहेको सत्र १.१ का लागि आधारभूत जानकारी : संक्रमणका विषयमा थाहा पाउनुहोस् भन्ने शिर्षक पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- पछिल्ला तथ्याङ्क तथा उपलब्ध भएका अद्यावधिक सूचना प्राप्त गरेको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् । नेपालमा एचआईभीका विषयमा नयाँ तथ्याङ्क युएनएड्सको कार्यालयमा सम्पर्क गरी वा इन्टरनेटमा पाउन सक्नुहुन्छ । यदि तपाईं इन्टरनेटको पहुँचमा हुनुहुन्छ भने अद्यावधिक सूचनाका लागि युएनएड्सको तथ्याङ्क हवको वेबसाइट http://www.aidsdatahub.org/Country-Profiles/Nepal मा जानुहोस् र सहजकर्ताको स्रोत सामग्रीमा सोहीअनुसार संशोधन गर्नुहोस् ।

- यदि तपाईं स्लाइड प्रयोग गर्नुहुन्छ भने सत्र आरम्भ हुनु अगाडी प्रोजेक्टरलाई ठिक पार्नुहोस् र पावरप्वाइन्ट स्लाइड र क्रियाकलापलाई शृङ्खलाबद्ध रूपमा राखिदिनुहोस् ।
- १५/१६ पाना कागज निकाल्नुहोस र प्रत्येक पानालाई चार भागमा काट्नुहोस् ।

चरणहरू

भाग १ : परिचय **(एक मिनेट)**

१. तालिमको पहिलो भागमा सहभागीले नेपालमा एचआईभी र खासगरी यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवामा उनीहरूको अधिकारका विषयमा छलफल गर्नेछन् भन्ने कुरा जानकारी दिइ यस भागको तथा यसका क्रियाकलापका बारेमा परिचय दिनुहोस् ।

२. उनीहरूलाई यस क्रियाकलापको शिर्षक "नेपालमा एचआईभी संक्रमण विषयमा थाहा पाउनुहोस्" हो भनी बताउनुहोस् । यस सत्रमा सहभागीहरूले नेपालमा एचआईभीका विषयमा उनीहरूलाई कत्तिको थाहा छ भन्ने थाहा पाउनेछन् र नयाँ तथ्यहरूका बारेमा जानकारी पाउने छन् ।

भाग २ : तपाईंलाई कति थाहा छ ? **(५५ मिनेट)**

३. यस क्रियाकलापमा सहभागीहरु समूहमा रहनेछन् र कसले धेरै कुरा थाहा पाएको छ भन्ने कुरामा प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् भन्ने कुरा बताउनुहोस् । यदि तपाईंसँग पुरस्कार छ भने जित्ने समूहले पुरस्कारसमेत प्राप्त गर्नेछ भनी बताउनुहोस् ।

४. **खेलका विषयमा बताउनुहोस् :** तपाईंले नेपालमा एचआईभीका विषयमा केही प्रश्नहरु गर्नुहुनेछ र उनीहरूलाई आफ्नो समूहमा बसी त्यस विषयमा छलफल गर्न दुई मिनेट दिइनेछ । समय सकिएपछि प्रत्येक समूहले आफ्नो उत्तर दिनेछन् । त्यसपछि तपाईं सही उत्तर बताई दिनहुनेछ । सही उत्तर दिने समूहले एक अङ्क पाउनेछ । यस विषयमा कुनै प्रश्न छन् कि भनी प्रश्न गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई कम्तीमा कागजका १० वटा साना टुक्रा दिनुहोस् ।

५. सहभागीलाई ४-५ जनाको समूहमा बाँड्नुहोस् । उनीहरूलाई आफ्नो समूहको नाम छान्न लगाउनुहोस् । उनीहरूले आफ्नो समूहको नाम भन्न थालेपछि फ्लिपचार्टमा समूहको नाम लेखी अङ्क तालिका तयार गर्नुहोस् ।

६. 'सहजकर्ताका लागि आधारभूत जानकारी पुस्तिकामा रहेको एचआईभी संक्रमणका बारेमा थाहा पाउनुहोस्' शिर्षक अन्तर्गतको पहिलो प्रश्न सोध्नुहोस् वा पावरप्वाइन्ट प्रयोग गर्नुभएको छ भने पहिलो स्लाइड देखाइ प्रश्न पढेर सुनाउनुहोस् ।

७. दुई मिनेटपछि समय सकिएको जानकारी दिनुहोस् । एउटा समूहबाट सुरू गरी हरेक समूहलाई उत्तर भन्न लगाउनुहोस् । उनीहरूले दिएका उत्तर टिप्नुहोस् । प्रत्येक समूहबाट जवाफ नपाएसम्म कोठाको चारैतिर पुग्नुहोस् । यसपछि तल दिइएको सही उत्तर बताइदिनुहोस् वा पावरप्वाइन्टमा दोस्रो स्लाइड देखाइ दिनुहोस् । कुन समूहले सही उत्तर दियो वा कुन समूह सही उत्तरको नजिक थियो भनी सहभागीहरूलाई नै सोध्नुहोस् । आवश्यक भए आफ्नो टिपोट हेर्नुहोस् । सही उत्तर दिने प्रत्येक समूहलाई एक अङ्क दिनुहोस् । पहिलो प्रश्नमा उनीहरूको उत्तर ३५,००० देखि ४३,००० सम्म छ भने एक अङ्क दिनुहोस् । यदि पहिलो प्रश्नमा कुनै द्विविधा देखिएमा यसलाई उदाहरणको रूपमा लिनुहोस् र कुनै पनि समूहलाई अङ्क नदिनुहोस् ।

८. सहजकर्ताका लागि आधारभूत जानकारी पुस्तिकामा रहेका हरेक प्रश्नमा यस्तै प्रक्रिया अवलम्बन गर्नुहोस् ।

९. सबै प्रश्नको उत्तर लिई सकेपछि अङ्क गणना गर्नुहोस् र विजयी समूहको नाम भन्नुहोस् । तपाईंसँग पुरस्कार छ भने विजेता समूहलाई दिनुहोस् ।

१०. सो खेलमा आएका मुख्य तथ्यांकहरू समीक्षा गर्नुहोस् ।

११. त्यसपछि सम्पूर्ण समूहलाई निम्न प्रश्न गर्नुहोस् र छलफल गर्न भन्नुहोस् :

- यस क्रियाकलापका विषयमा तपाईंको प्रतिक्रिया के छ ?

  थप प्रश्नः

  - कुनै कुराले तपाईंलाई अचम्म पाऱ्यो कि ? किन ?
  - कुनै कुराले तपाईंलाई रिस उठायो कि? किन ?
  - कुन तथ्य नेपालका महिलासँग सम्बन्धित छ ?

फरक तरिकाले लेख्न (रिफ्रेजिङ्) लगाउनुहोस : उदाहरणका लागि नेपालमा महिला तथा पुरूषको भूमिकासँग सम्बन्धित कुनै तथ्य (महिला वा पुरूष हुनुको अर्थ के हो, उनीहरूबाट कस्तो अपेक्षा गरिन्छ आदि) छ ? वा व्यक्तिको पहिचानका आधारमा उनीहरूको सम्बन्धमा के फरक पर्छ (महिला, पुरूष, वा तेस्रो लिङ्गी व्यक्ति, आदि) ?

भाग ३ : निष्कर्ष **(४ मिनेट)**

१. सहभागीलाई निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् र छलफल गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् । विशेष गरी उनीहरूलाई लिङ्गका आधारमा हुने असमानता (जस्तैः महिला तथा तेस्रो लिङ्गी व्यक्ति भएकै कारण कसरी उनीहरूलाई फरक व्यवहार गरिन्छ) पहिचान गर्न र छलफल गर्न तथा पुरूष तथा महिलालाई कसरी फरक फरक सामाजिक भूमिका तथा जिम्मेवारी तोकिन्छ भनी छलफल गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

- यस क्रियाकलापबाट तपाईंले महिला तथा एचआईभीका विषयमा के सिक्नुभयो ?

- नेपालमा केले महिलालाई एचआईभीको जोखिममा पार्दछ ?

थप प्रश्न : यदि १०औं चरणमा मा सोधिएको छैन भने : नेपालमा एचआईभी संक्रमित प्रायः महिलालाई यो रोग उनीहरूका पतिबाट सरेको हो भन्ने तथ्यका बारेमा तपाईंलाई के लाग्छ ? किन ? यसो किन भएको होला ?

- नेपालमा एचआईभीका विषयमा तपाईंले अन्य के जानकारी पाउन चाहनु हुन्छ ?

सहजकर्ताका लागि नोट : तपाईंलाई थाहा छ भने उनीहरूको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् । यदि तपाईंलाई जवाफ थाहा छैन भने त्यस्ता प्रश्न टिप्नुहोस् र ती प्रश्नहरूको उत्तर खोजी र भोलिको सत्रमा दिन कोशिस गर्ने कुरा बताउनुहोस् । भोलि तपाईं यी प्रश्नका उत्तरसहित आउने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री

- HIV and AIDS Data Hub for Asia-Pacific (2015). Nepal: Review in Slides. Available at http://www.aidsdatahub.org/Overview-in-Slides [accessed 10 December 2015].
- UNAIDS (2009). HIV Transmission in Intimate Partner Relationships In Asia, Geneva: UNAIDS
- UNDP (2015). Preventing HIV Transmission in Intimate Partner Relationships:
- Evidence, strategies and approaches for addressing concentrated HIV epidemics in Asia, Bangkok: UNDP.

सहजकर्ताका लागि आधारभुत जानकारी

संक्रमणका विषयमा थाहा पाउनुहोस् : प्रश्न तथा उत्तर

सहजकर्ताका लागि नोट : यदि तपाईं इन्टरनेटको पहुँचमा हुनुहुन्छ भने सत्र आरम्भ हुनु अगाडी पछिल्ला सूचना तथा अद्यावधिक जानकारीका लागि युएनएड्सको तथ्याङ्क हवको वेबसाइट http://www.aidsdatahub.org/Country-Profiles/Nepal मा प्रवेश गर्नुहोस् र सोहि बमोजिम तल दिइएका उत्तरहरूमा परिवर्तन गर्नुहोस् ।

१. **प्रश्न : नेपालमा एचआईभी संक्रमित व्यक्तिहरूको अनुमानित संख्या कति छ ?**

उत्तर: ३५,०००-४३,०००[२]

२. **प्रश्न : यदि नेपालमा १० व्यक्ति एचआईभी संक्रमित छन् भने तीमध्ये कति जना महिला पर्छन ?**

उत्तर: दुई[३]

३. **प्रश्न : नेपालमा कुन समूहका व्यक्ति एचआईभी संक्रमणबाट सबैभन्दा बढी प्रभावित छन् ?**

उत्तर:

- यौनकर्मी (महिला, पुरूष तथा तेस्रो लिङ्गी),
- समलिङ्गी यौनसम्पर्क गर्ने पुरूष,
- तेस्रो लिङ्गी व्यक्ति,
- सुईद्वारा लागुपदार्थ सेवन गर्ने व्यक्ति,
- पुरूष आप्रवासी कामदार (तथा उनीहरूको परिवार),
- यौनकर्मीका ग्राहक ।[४]

४. **प्रश्न : नेपालमा एचआईभी संक्रमित २० महिलामध्ये कति जनाले आफू यौनकर्मी भएको बताउँछन् ?**

उत्तर: एकजनाले मात्र आफू यौनकर्मी भएको बताउँछन् (१९ ले बताउँदैनन्)[५]

2. HIV and AIDS Data Hub for Asia-Pacific (2015). Nepal: Review in Slides, Slide 5.
3. HIV and AIDS Data Hub for Asia-Pacific (2015). Nepal: Review in Slides, Slide 6.
4. HIV and AIDS Data Hub for Asia-Pacific (2015). Nepal: Review in Slides, Slide 7.
5. HIV and AIDS Data Hub for Asia-Pacific (2015). Nepal: Review in Slides, Slide 7.

५. **प्रश्न : नेपालमा प्रायः महिलाहरूलाई कसरी एचआईभी सर्दछ ?**

उत्तरः यदि पति (वा लामो समयको यौन साथी) उच्च जोखिमयुक्त कार्य गर्ने व्यक्ति भए उनीहरूका पतिसँग असुरक्षित यौन सम्पर्क । उदाहरणका लागि यदि उनीहरूको पति आप्रवासी श्रमिक, यौनकर्मीका ग्राहक वा समलिङ्गी यौनसम्पर्क गर्ने पुरुष वा सुईद्वारा लागुपदार्थ सेवन गर्ने व्यक्ति भएमा ।[६]

६. **प्रश्न : यदि सुईद्वारा लागु पदार्थ सेवन गर्ने १०० व्यक्ति भए कतिजना एचआईभी संक्रमित हुन्छन् ?**

उत्तरः छ जना ।[७]

७. **प्रश्न : यदि १०० जना पुरूषले समलिङ्गी यौनसम्बन्ध राख्छन् भने तीमध्ये कतिजनालाई एचआईभी हुनसक्छ ?**

उत्तरः चार जना ।[८]

८. **प्रश्न : यदि १० जना यौनकर्मी छन् भने कतिजनालाई गत वर्ष बलजफ्ती यौनसम्पर्क गर्न बाध्य पारिएको थियो ?**

उत्तरः दुई जना ।[९]

९. **प्रश्न : यदि १० जना एचआईभी संक्रमित छन् भने तीमध्ये कति जनाले एआरटी (एचआईभीविरूद्ध उपचार) प्राप्त गरिरहेका छन् ?**

उत्तरः दुईजना ।[१०]

१०. **प्रश्न : यदि एचआईभी संक्रमित १० जना महिला गर्भवती छन् भने तीमध्ये कतिजनाले एआरटी पाइरहेका छन् ?**

उत्तरः तीन ।[११]

---

6. UNDP (2015). Preventing HIV Transmission in Intimate Partner Relationships: Evidence, strategies and approaches for addressing concentrated HIV epidemics in Asia, Bangkok: UNDP and UNAIDS (2009). HIV Transmission in Intimate Partner Relationships in Asia, Geneva: UNAIDS.
7. HIV and AIDS Data Hub for Asia-Pacific (2015). Nepal: Review in Slides, Slide 10.
8. HIV and AIDS Data Hub for Asia-Pacific (2015). Nepal: Review in Slides, Slide 10.
9. HIV and AIDS Data Hub for Asia-Pacific (2015). Nepal: Review in Slides, Slide 31.
10. HIV and AIDS Data Hub for Asia-Pacific (2015). Nepal: Review in Slides, Slide 69.
11. HIV and AIDS Data Hub for Asia-Pacific (2015). Nepal: Review in Slides, Slide 70.

सत्र १.२ हाम्रा अधिकारहरु

परिचय : यस सत्रमा सहभागीहरूले सामान्यतया अधिकार भनेको के हो भनी समीक्षा गर्नेछन् र विशेष गरी यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित उनीहरूका अधिकार के के हुन् भन्ने कुरा जान्न सक्नेछन् । उनीहरूले सामान्यतया यी अधिकार भन्नाले के बुझिन्छ, एचआईभीबाट प्रभावित महिलाका लागि यी अधिकारको अर्थ के हुन्छ र जब उनीहरु स्वास्थ्य सेवा लिन पुग्छन् त्यस बखत यी अधिकारको के अर्थ रहन्छ भनी छलफल गर्नेछन् । छलफलका थप प्रश्नहरूले उनीहरूको अधिकारका साथै जिम्मेवारी, अधिकारको स्रोत तथा अधिकारको सम्मान गर्ने दायित्व जस्ता सवालहरूमा केन्द्रित रहेको छ ।

उद्देश्य: यस सत्रको अन्त्यमा सहभागी निम्न काम गर्न सक्षम हुनेछन् :

- उनीहरूको स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य सेवासँग सम्बन्धित कम्तीमा पाँचवटा अधिकारको सूची तयार गर्न सक्नेछन् ।
- उनीहरूले आफू व्यक्तिगत रूपमा एचआईभी प्रभावित महिला भएको नाताले यी पाँच अधिकारले के अर्थ राख्दछ भनी विशेष उदाहरण दिन सक्नेछन् ।

समय: २ घण्टा (१२० मिनेट)

सामग्री: एफोर पेपर, कैँची, फ्लिपचार्ट कागज, मार्कर तथा टेप वा ब्लु-ट्याक ।

तयारी :

- सहभागीलाई वितरण गर्ने सामग्रीको पुनरावलोकन : सहभागीका लागि अध्ययन सामग्री पुस्तकमा रहेको 'यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी तपाईंका अधिकारहरु' तथा 'सहजकर्ताका लागि अधारभूत जानकारी' पुस्तकको 'सत्र १.२ का लागि आवश्यक जानकारी : मानव अधिकार र यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा' ।
- अधिकारको सुचीको कार्ड एकप्रति बनाउनुहोस् र प्रत्येक समूहलाई एउटा कार्ड दिने गरी काट्नुहोस् ।
- प्रत्येक सहभागीका लागि ह्यान्डआउटको एकप्रति बनाउनुहोस् : सहभागीका लागि अध्ययन सामग्री पुस्तकमा रहेको 'यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी तपाईंका अधिकारहरु' बाट ।

चरणहरू

भाग १ : परिचय **(१० मिनेट)**

१. सहभागीलाई यो सत्र विशेष गरी एचआईभी प्रभावित महिलाका लागि स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी मानव अधिकार तथा जिम्मेवारीसँग सम्बन्धित छ भनी बताउनुहोस् ।

२. सहभागीलाई सोध्नुहोस् :

- 'मानव अधिकार' भन्नाले के बुझिन्छ ?

  सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुहोस् र उनीहरूको प्रतिक्रियालाई निम्नानुसारको परिभाषासँग मिल्ने गरी प्रयोग गर्नुहोस् :

  मानव भएका कारणले सबै जनताले पाउने आधारभूत स्वतन्त्रता तथा संरक्षण मानव अधिकार हो ।

  सहजकर्ताका लागि नोट : यदि सहभागीहरूबाट आएको परिभाषा यस्तै प्रकारको छ भने त्यसैलाई प्रयोग गर्नुहोस् । ठ्याक्कै यस्तै परिभाषा हुनुपर्छ भनी जोड दिनु पर्दैन ।

- 'मानव अधिकार'को उदाहरण के हो ?

  केही उदाहरण खोज्नुहोस् । त्यसपछि मानव अधिकारहरू लिङ्ग, जातियता, धर्म, यौनिकता, उमेर, क्षमता, सामाजिक वर्ग वा अन्य कुनै पनि आधारमा भेदभाव नगरी सबै मानवका लागि समान रूपमा लागु हुन्छन् भनी वर्णन गर्नुहोस् । राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय कानुनहरूमा मानव अधिकारका बारेमा उल्लेख तथा संरक्षण गरिएको हुन्छ ।

- 'लैङ्गिक समानता' भन्ने शब्दले के बुझाउँछ ?

  सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुहोस् र उनीहरूले दिएको प्रतिक्रियालाई निम्नअनुसारको परिभाषासँग मिल्ने गरी प्रयोग गर्नुहोस् :

  महिला, पुरुष तथा तेस्रो लिङ्गी व्यक्तिले समाजका सबै भागमा समान प्रकारका अधिकार तथा अवसर उपभोग गर्छन् र सबैलाई समानरूपमा व्यवहार गरिन्छ र महत्व दिइन्छ भने त्यो लैङ्गिक समानता हो ।

  ○ नेपालमा लिङ्ग तथा लैङ्गिगताको आधारमा भेदभाव गर्न पाइन्छ त भनी प्रश्न गर्नुहोस् । (उत्तरः पाइँदैन)

  ○ के ले प्रतिबन्ध लगायो ? (उत्तरः नेपालका संविधान र नेपाल पक्ष भएका अन्तर्राष्ट्रिय सन्धिहरूले)

३. अब सहभागीलाई प्रश्न गर्नुहोस् :

- एचआईभी प्रभावित महिला भएको अवस्थामा तपाईंसँग के अधिकार छ ?

  अनेकौं उत्तर लिनुहोस् र अभिप्रेरणात्मक पृष्ठपोषण दिनुहोस् तर यसकै बारेमा छलफल गर्न भने नलाग्नुहोस् ।

भाग २ : तपाईंको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य तथा प्रजनन् अधिकार (९० मिनेट)

४. उनीहरूबाटै केही उत्तर लिनुहोस् र मुख्य क्रियाकलापको परिचय दिंदा प्रयोग गर्नुहोस् । समूहलाई अब उनीहरूले खासगरी यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाका विषयमा छलफल गर्नेछन् भनी बताउनुहोस् । सहभागीहरूलाई १४ समूह वा जोडीमा विभाजन गर्नुहोस् । यदि समूहमा लेखपढ गर्ने क्षमता समान छैन भने प्रत्येक समूहमा राम्रोसँग पढ्नसक्ने व्यक्ति रहेको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : यदि तपाईंसँग १४ वटा जोडी बनाउन पनि पर्याप्त सहभागी छैनन् भने तपाई सात समूह पनि बनाउन सक्नुहुन्छ र प्रत्येक समूहलाई दुईवटा प्रश्न दिन सक्नुहुन्छ । यसो गर्दा अलि बढी समय लाग्न सक्छ ।

५. हरेक समूहलाई अधिकारसम्बन्धी एउटा कार्ड उपलब्ध गराउनुहोस् । उनीहरूलाई निम्न प्रश्नमा छलफल गर्न र त्यसपछि प्रस्तुतीकरण गर्न भन्नुहोस् :

- सामान्यतया यो अधिकार भन्नाले के बुझिन्छ ?
- तपाईजस्ता एचआईभी प्रभावित महिलाका लागि यी अधिकारले के अर्थ राख्दछ ? र
- तपाईहरु स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न जाँदा यी अधिकारको के अर्थ हुन्छ ?

नोट : तपाईंले यी बुँदाहरु फ्लिप चार्टमा पनि लेख्न सक्नुहुन्छ ।

उनीहरूलाई दश मिनेट दिनुहोस् । समूह छलफल भैरहेको समयमा उनीहरूसम्म पुग्नुहोस् र उनीहरूलाई केही समस्या परेको भए सहयोग गर्नुहोस् ।

६. दश मिनेटपछि (वा उनीहरूले छलफल सकाएपछि) उनीहरूको ध्यान अगाडि खिच्नुहोस् । हरेक समूहलाई उनीहरूलाई दिइएको अधिकार पढ्न भन्नुहोस् र त्यस्को अर्थ उनीहरूलाई के लाग्छ भनी वर्णन गर्न भन्नुहोस् । उनीहरूले वर्णन गरिसकेपछि अन्य सहभागीलाई निम्न प्रश्न सोध्नुहोस्ः

- तपाईंहरूले के बुझ्नुभयो ?
- के तपाईहरु यसमा सहमत हुनुहुन्छ ?
- यस विषयमा केही टिप्पणी गर्न चाहनुहुन्छ कि ?

७. आफ्नो अधिकारका विषयमा सबैले बुझेको कुरा सुनिश्चित गर्न उनीहरूलाई आवश्यकता अनुसार छलफल गर्न दिनुहोस् । थप वर्णन तथा आवश्यक परेको समयमा थप विवरण दिनका लागि 'सहभागीलाई वितरण गर्ने सामग्री (ह्यान्डआउट) : तपाईंको अधिकार तथा तपाईंको स्वास्थ्य' प्रयोग गर्नुहोस् ।

८. १४ वटै अधिकारका विषयमा छलफल गरिसकेपछि सहभागीलाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा लिन जाँदा उनीहरूको अधिकार के हो भनी कुनै प्रश्न बाँकी छ कि भनी सोध्नुहोस् ।

९. उनीहरूले बुझाई परीक्षण गर्न 'एचआईभी संक्रमित गर्भवती महिलाको अधिकार के के हुन् ?' भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।

भाग ३ : छलफलको निष्कर्ष **(२० मिनेट)**

१०. सहभागीलाई निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् र छलफल गर्न दिनुहोस् :

- तपाईंसँग अधिकार छन् भने जिम्मेवारी पनि हुन्छन् । तपाईं स्वास्थ्य सेवाका लागि जाँदा तपाईंको जिम्मेवारी के के हुन् ?

  मुख्य बुँदाहरू :

  - अरूको अधिकारको सम्मान गर्ने तपाईंको दायित्व हुन्छ । यसको अर्थ, उदाहरणका लागि तपाईंले स्वास्थ्यकर्मी लगायत अरुप्रति सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्नुपर्छ र उनीहरूको अधिकार हनन् गर्नु हुँदैन ।
  - आफ्नो अधिकार दावी गर्ने तपाईंको जिम्मेवारी हुन्छ । यसको मतलव, आवश्यक परेको समयमा तपाईंले स्वास्थ्य सेवाको खोजी गर्नुपर्दछ, आफ्नो चासोको कुरा उठाउनुपर्छ र तपाईंको अधिकार हनन् भएको अवस्थामा उजुरी गर्नुपर्छ ।
  - स्वास्थ्यकर्मीहरूले सुरक्षितरूपमा काम गर्नका लागि आवश्यक सूचना पाएका छन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्ने तपाईंको जिम्मेवारी हुन्छ । यसको मतलव, उनीहरूले आफूलाई सुरक्षित राख्न आवश्यक सावधानीका लागि तपाईंले आफू एचआईभी संक्रमित भएको कुरा बताइदिनुपर्छ ।

- यी अधिकारका स्रोतहरु के हुन् ?

  मुख्य बुँदाहरू :

  - नेपालले हस्ताक्षर गरेका अन्तर्राष्ट्रिय सन्धिहरूमा यी कुराहरु उल्लेख गरिएका छन् । उदाहरणका लागि महिलाविरूद्धका सबै प्रकारका भेदभाव उन्मूलन सम्बन्धी महासन्धि तथा आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अधिकारसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय अभिसन्धि ।
  - नेपालको संविधान तथा कानुनमा पनि यस्ता मानव अधिकारहरु समावेश गरिएका छन् ।

- तपाईंका अधिकारलाई कसले सम्मान गर्नुपर्छ ?

  मुख्य बुँदा :

  - तपाईंका अधिकार पूरा गर्न तथा त्यसलाई उल्लङ्घन हुनबाट जोगाउने कुरा सुनिश्चित गर्ने प्रमुख जिम्मेवारी सरकार, उसका निकाय तथा कर्मचारीको हो ।
  - अन्य व्यक्तिको अधिकार सम्मान गर्ने तपाईंको जिम्मेवारी भए झैं तपाईंको अधिकारको सम्मान गर्ने जिम्मेवारी पनि अन्य व्यक्तिको हुनेछ । यी व्यक्तिमा तपाईंका साझेदार, पति, स्वास्थ्यकर्मी, शिक्षक, प्रहरी तथा अन्य व्यक्ति पर्छन् । उनीहरूले पनि अधिकारको प्रवर्द्धन र संरक्षण गर्नुपर्छ ।
  - उनीहरूले पनि नेपालको संविधान तथा कानुनको पालना गर्नुपर्छ ।

११. सत्र सम्पन्न गर्न कोठाको चारैतिर जानुहोस् र हरेक सहभागीलाई वाक्य सम्पन्न गर्न सहयोग गर्नुहोस् : मेरो अधिकारको बारेमा थाहा पाउँदा मलाई..................अनुभव हुन्छ ।

सहजकर्ताको स्रोत

मानव अधिकार कार्ड

१. कानुन बमोजिम समान व्यवहार प्राप्त गर्नु सबै जनताको अधिकार हो ।	२. सम्मानजनक व्यवहार पाउने सबै जनताको अधिकार छ ।
३. प्रत्येक व्यक्तिलाई बाँच्न पाउने हक प्राप्त छ ।	४. कसैले पनि तपाईंलाई यातना दिने, निर्मम र अमानवीय व्यवहार गर्न पाउने छैन ।
५. कानुनको दृष्टिमा सबै समान छन् र कानुन सबैलाई समानरुपमा लागु हुन्छ ।	६. प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो अधिकारको उल्लंघन भएको अवस्थामा न्यायमा पहुँचको हक हुनेछ ।
७. प्रत्येक व्यक्तिलाई गोपनीयताको हक हुनेछ ।	८. तपाईंको सम्मान तथा प्रतिष्ठामा आँच पुऱ्याउने अधिकार कसैलाई हुँदैन ।
९. प्रत्येक व्यक्तिलाई विवाह गर्ने तथा परिवार बसाउने हक रहेको छ ।	१०. प्रत्येक व्यक्तिलाई कहिले र कति बाल बच्चा जन्माउनेबारे स्वतन्त्र र जिम्मेवारीपूर्वक निर्णय गर्ने अधिकार हुन्छ ।
११. प्रत्येक व्यक्तिलाई स्वास्थ्यसम्बन्धी हक हुनेछ ।	१२. जानकारीसहितको सहमति विना कसैले पनि तपाईंको स्वास्थ्य उपचार गर्न पाउँदैन ।
१३. कुनै पनि व्यक्तिलाई आफ्नो सरोकारको विषयमा सूचना पाउने हक हुन्छ (कानुनद्वारा गोप्य राख्नुपर्ने सूचनाहरू बाहेक)	१४. तपाईंको लिङ्ग तथा अन्य गुणका आधारमा तपाईंलाई भेदभाव गर्न पाइँदैन ।

सत्र १.३ के यहाँ उनको अधिकार उल्लंघन भएको छ ?

परिचय : यस सत्रमा एचआईभी प्रभावित महिलाले स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्दा घटेका घटनाहरूका सन्दर्भमा सहभागीहरूले यस अगाडिको सत्रमा सिकेका अधिकारहरु व्यवहारमा प्रयोग गर्नेछन् । उनीहरूले महिलाको अधिकार हनन् भएको छ कि छैन भन्ने विषयमा निर्णय गर्नेछन् र सो निर्णयमा पुग्नुको कारणका विषयमा समेत छलफल गर्नेछन् ।

उद्देश्यः यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीले निम्न काम गर्न सक्नेछन् :

- एचआईभी प्रभावित महिलाले स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्दा भोगेका घटनाका आधारमा हनन् भएको अधिकार पत्ता लगाउन ।
- कुनै खास घटनामा महिलाको अधिकार हनन् भएको हो कि होइन भनी व्याख्या गर्न ।

समयः १ घण्टा ३० मिनेट (९० मिनेट)

सामग्रीः एफोर कागज, फ्लिप चार्ट, मार्कर, टेप तथा ब्लु-ट्याक पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

तयारी :

- सत्रको योजना पढ्नुहोस् र तल दिइएका दुई विकल्प मध्ये तपाईं कुन प्रयोग गर्न चाहनुहुन्छ निर्णय गर्नुहोस् :
  - न्यून साक्षरता विकल्प (पेज ५ मा रहेको 'साक्षरता स्तर' हेर्नुहोस): घटनालाई ठूलो आवाजमा पढेर सुनाउनुहोस् - न्यून साक्षर समूहका लागि यो विकल्प छनौट गर्न उपयुक्त हुन्छ । यदि तपाईंले यो विकल्प छनौट गर्नुभयो भने समूह अभ्यास कार्यका लागि छ वटा घटनाहरु छनौट गर्नुहोस् । तपाईंले छनौट गरेका घटनाहरु मध्ये कम्तीमा दुईवटा घटनाहरूमा अधिकार हनन् नभएको हुनु पर्दछ ।
  - उच्च साक्षरता विकल्प : घटनाहरु प्रिन्ट गरिएको अभ्यास कार्य प्रयोग गर्नुहोस् । उच्च साक्षर समूहमा यो विकल्प छनौट गर्न उपयुक्त हुन्छ । यदि तपाईंले यो विकल्प छनौट गर्नुभएको हो भने सबै सहभागीलाई पुग्ने गरी सहभागीका लागि अध्ययन सामग्री पुस्तकबाट 'के यहाँ उनको अधिकार उल्लंघन भएको छ ?' भन्ने अभ्यास कार्यको फोटोकपी तयार गर्नुहोस् ।
- यसका लागि अभ्यास पत्र आफैं तयार गर्नुहोस् र क्रियाकलापका बारेमा जानकारी लिन सहजकर्ताको उत्तर निर्देशिकामा रहेको उत्तर पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

चरणहरू

भाग १ : परिचय **(३ मिनेट)**

१. अघिल्लो सत्रको छोटो पुनरावलोकनका लागि सहभागीलाई निम्न प्रश्न गर्नुहोस् : अघिल्लो सत्रमा छलफल गरिएका अधिकारमध्ये कुन अधिकार तपाईंका लागि निकै महत्वपूर्ण छ ? किन ?

चार वा पाँचवटा उत्तर लिनुहोस् तर यसमा लामो छलफल नगर्नुहोस् ।

२. यस सत्रको शीर्षक 'के यहाँ उनको अधिकार उल्लंघन भएको छ ?' भन्ने भएको सहभागीलाई बताउनुहोस् । अघिल्लो सत्रमा उनीहरूले सिकेका अधिकारसम्बन्धी जानकारी एचआईभी प्रभावित महिलाले स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्दाको घटनाहरूमा व्यवहारिकरूपमा उपयोग गर्नेछन् ।

भाग २: के यहाँ उनको अधिकार उल्लंघन भएको छ ? अभ्यास कार्य तथा छलफल (१ घण्टा २० मिनेट)

३. सहभागीलाई छ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।

न्यून साक्षरता समूहका लागि : घटना ठुलो आवाजमा पढेर सुनाउनुहोस् ।

४. सहभागीलाई उनीहरूका लागि आफूले घटना विवरण पढेर सुनाउने जानकारी दिनुहोस् । यसपछि उनीहरूले आफ्नो समूहमा उक्त घटना बारेमा छलफल गर्नेछन् र महिलाको अधिकार उल्लङ्घन भएको हो वा होइन र किन भयो भनी निर्णय गर्नेछन् । यसका लागि उनीहरूलाई ४ मिनेटको समय दिइनेछ । यसपछि उनीहरूको ध्यान अगाडितिर आकर्षण गरिनेछ र तपाईं उनीहरूसँगै मिलेर घटनाको विषयमा छलफल गर्नुहुनेछ ।

५. उनीहरूले गर्ने अभ्यासका विषयमा कुनै प्रश्न छ कि भनी सोध्नुहोस् ।

६. तपाईंले छनौट गरेका पहिलो घटना पढेर सुनाउनुहोस् र त्यसमा छलफल गर्न ३-५ मिनेट दिनुहोस् । पाँच मिनेटभन्दा अगाडि नै उनीहरूको ध्यान पुनः कोठाको अगाडिको भागमा खिच्नुहोस् । एउटा समूह छनौट गर्नुहोस् र उनीहरूलाई आफ्नो उत्तर र त्यसको कारण भन्न लगाउनुहोस् । उनीहरूले उत्तर बताएपछि अन्य समूहलाई निम्न प्रश्न गर्नुहोस् :

- के तपाईं यो उत्तरमा सहमत हुनुहुन्छ ? किन ? वा किन हुनुहुन्न ?
- यसमा कुनै कुरा थप्न चाहनुहुन्छ ?

तपाईंको मार्गदर्शनका लागि 'सहजकर्ताको उत्तर निर्देशिका' हेर्नुहोस् । यदि सहभागीहरूले केही कुरा छुटाएका छन् भने आफैंले जानकारी दिनु भन्दा थप प्रश्न गर्नुहोस् उत्तर दिन लगाउनुहोस् । उदाहरणका लागि 'यस घटनामा अर्को कुन अधिकार हनन् भयो ?' वा 'यसमा उनको अन्य अधिकार किन हनन् भयो (वा उनको अधिकार किन उल्लङ्घन भएन) ?' जस्ता

प्रश्न गर्नुहोस् । लैङ्गिक भेदभावका सम्बन्धमा छानविन गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि 'उनी महिला वा तेस्रो लिङ्गी भएकाले यस्तो भएको हो ?' वा 'उनी पुरूष भएको भए त्यहाँ भिन्न अवस्था हुन्थ्यो त ?' जस्ता प्रश्नहरु गर्नुहोस् ।

७. तपाईंले छनौट गर्नुभएको छ वटै घटनामा सोही प्रक्रिया अपनाउनुहोस् ।

उच्च साक्षरता विकल्प : समूहहरूलाई अभ्यास कार्यको एकप्रति दिने

४. सहभागीलाई उनीहरूलाई दिइएको घटनामा समूहमा अभ्यास कार्य गर्नेछन् भनी जानकारी दिनुहोस् । प्रत्येक सहभागीले एकप्रति पाउने गरी सबै समूहलाई घटना विवरणको पत्र दिनुहोस् । एकजना सहभागीलाई दिइएको निर्देशन पढ्न लागउनुहोस् । प्रत्येक समूहलाई एउटा घटना विवरण दिनुहोस् ।

उनीहरूलाई छलफलका लागि १० मिनेट दिनुहोस् । उनीहरूले के गर्ने भन्ने विषयमा कुनै प्रश्न छ कि भनी सोध्नुहोस् ।

५. समूह कार्य सही दिशामा भैरहेको छ भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्न शुरूको केही समय उनीहरूको चारैतिर घुम्नुहोस् । अभ्यास नसकाएसम्म उनीहरूलाई छलफलका लागि ८-१२ मिनेट दिनुहोस् । बाह्र मिनेटभन्दा बढी समय नदिएर उनीहरूको ध्यान कोठाको अघिल्लो भागतर्फ तान्नुहोस् ।

६. पहिलो घटनामा काम गरिरहेको समूहलाई उक्त घटना पढेर सुनाउन र उनीहरूको उत्तर तथा व्याख्या गर्न भन्नुहोस् । उनीहरूले व्याख्या गरिसकेपछि अन्य समूहलाई निम्न प्रश्न गर्नुहोस् :

- तपाईं यो उत्तरसँग सहमत हुनुहुन्छ ? किन ? किन हुनुहुन्न ?
- यसमा तपाईंलाई केही थप्नु छ ?

तपाईंको मार्गदर्शनका लागि 'सहजकर्ताको उत्तर निर्देशिका' हेर्नुहोस् । यदि सहभागीहरूले केही कुरा छुटाएका छन् भने आफैंले जानकारी दिनुभन्दा थप प्रश्न गर्नुहोस् र उत्तर दिन लगाउनुहोस् । उदाहरणका लागि 'यस घटनामा अर्को कुन अधिकार हनन् भयो ?' वा 'यसमा उनको अन्य अधिकार किन हनन् भयो (वा उनको अधिकार किन उल्लङ्घन भएन) ?' जस्ता प्रश्न गर्नुहोस् । लैङ्गिक भेदभावका सम्बन्धमा छानविन गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि 'उनी महिला वा तेस्रो लिङ्गी भएकाले यस्तो भएको हो ?' वा 'उनी पुरूष भएको भए त्यहाँ भिन्न अवस्था हुन्थ्यो त ?' जस्ता प्रश्नहरु गर्नुहोस् ।

७. तपाईंले छनौट गर्नुभएको छ वटै घटनामा सोही प्रक्रिया पालना गर्नुहोस् । सबै समूहलाई समय दिनुभन्दा पहिले भिन्न समूहलाई उनीहरूको उत्तर दिन लगाउनुहोस् ।

दुबै विकल्पमा यस्तै प्रक्रिया अपनाउनुहोस् ।

भाग ३ : अन्तिम छलफल **(७ मिनेट)**

८. सहभागीलाई निम्न प्रश्न गर्नुहोस् :

- यी घटनामा महिलाको अधिकार हनन् भएको छ वा छैन भनी निर्णय गर्न किन कठिन छ ?
- कुन घटनामा यस्तो निर्णय गर्न सबैभन्दा कठिन भयो ? किन ?
- के यस प्रकारको अधिकार हननका घटना नेपालमा हुन्छन् ?
- तपाईंको विचारमा नेपालमा सामान्यतया सबैभन्दा बढी कुन प्रकारका अधिकार हननका घटनाहरू हुन्छन् ?
- स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले एचआईभी प्रभावित महिलाको अधिकार हनन् गर्छन् भनी किन तपाईं सोच्नुहुन्छ ? लिङ्ग, लैङ्गिक पहिचान तथा यौनिक अभिमुखीकरणका आधारमा हुने विभेदका विषयमा छलफल गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।
- यस घटनामा हामीले महिलामात्र संलग्न भएको देख्यौँ । सामान्यतया के पुरूष पनि यस प्रकारको परिस्थितिमा पीडित हुन्छन् ? किन हुन्छन् वा हुँदैनन् ? पुरूषहरु पनि यस्ता घटनाबाट बढी पीडित हुन्छन् भन्ने लाग्दछ ?

सहजकर्ताका लागि नोट : यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवामा पुरूष पनि समान रुपले संलग्न हुनुपर्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् । यस्ता विषयमा महिलालाई मात्र जिम्मेवार बनाइयो भने यो परम्परावादी सोच हुनसक्छ ।

९. समूहलाई उनीहरूको अधिकारका विषयमा वा यस सत्रका बारेमा कुनै प्रश्न छन् कि भनी सोध्नुहोस् र उनीहरूको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

सहजकर्ता उत्तर निर्देशिका १.३

के यहाँ उनको अधिकार उल्लंघन भएको छ ?

मार्गदर्शन : तपाईंको समूहलाई दिइएको घटना पढ्नुहोस् र सो घटनामा महिलाको अधिकार उल्लङ्घन भयो कि भएन भनी छलफल गर्नुहोस् । कारणसहित उत्तरको कारण दिनुहोस् ।

१. सुशीला गत साता एक भीसीटी केन्द्रमा एचआईभीको परीक्षण गर्न गएकी थिइन् । परीक्षणमा सुशीलामा एचआईभी रहेको देखियो । उनको परीक्षण गर्ने नर्स सुशीलाको सासुकै गाउँमा हुर्किएकी रहिछन् । उक्त साताको अन्त्यतिर नर्सले सुशीलाको सासुलाई भेटेपछि सुशीलाको एचआईभी परीक्षणको नतिजा बताइदिइन् । यहाँ सुशीलाको अधिकार उल्लङ्घन भयो त ? किन भयो वा किन भएन ?

उत्तरः हनन भयो । सुशीलाको सासुलाई सुशीला एचआईभी संक्रमित भएको बारेमा जानकारी दिएर नर्सले सुशीलाको गोपनीयताको हक उल्लङ्घन गरेकी थिइन । नर्सले यस्तो सूचना गोप्य राख्नुपर्छ ।

२. कमला एचआईभी संक्रमित हुन् । उनले आफू गर्भवती भएको महसुस भएपछि प्रसूतिपूर्वको स्वास्थ्य सेवाका लागि क्लिनिकमा गइन् । चिकित्सकले उनी बालकलाई हुर्काउन बढाउन सक्ने गरी लामो समयसम्म जीवित रहन नसक्ने भएकाले यस्तो अवस्थामा बच्चा जन्माउनु गैर जिम्मेवारीपूर्ण हुन्छ भनी गर्भपतन गर्न सल्लाह दिए । कमलाको अधिकार यहाँ हनन् भयो ? किन भयो वा किन भएन ?

उत्तरः हनन भयो । शिशु जन्माउने वा नजन्माउने भनी निर्णय गर्ने अधिकार कमलालाई छ । चिकित्सकले (बालकलाई हुर्काउन बढाउन सक्ने गरी उनी लामो समयसम्म जीवित नरहने) उनलाई गलत सूचना दिए र गर्भपतनका लागि मनाउन प्रयास गरे । यो कुरा कमलाले गर्नुपर्छ भनी चिकित्सकले सोचेको कुरा हो । यदि उनले राम्रो स्वास्थ्य उपचार पाइन, समयमा एआरटी लिइन् र आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह गरिन् भने उनी शिशु हुर्काउन सक्ने गरी बाँच्न सक्दिनन् भन्ने कुनै कारण छैन । सही सूचना प्राप्त गर्ने र राम्रो गुणस्तरको स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्ने कमलाको अधिकार हो र चिकित्सकले त्यो उपलब्ध गराएनन् । आफु एचआईभी संक्रमित भएता पनि शिशु जन्माउने निर्णय गर्ने कमलासँग अधिकार छ ।

३. मैयाँले शिशु जन्म दिएपछि डा. रिताले उनलाई आफ्नो शिशुलाई स्तनपान गराउन सल्लाह दिइन् । डा. रिताले मैयाँ र मैयाँको शिशुले एआरटी लिएर शिशुलाई स्तनपान गराउनु उनीहरूका लागि सबैभन्दा राम्रो हुन्छ भनी सल्लाह दिइन् । स्तनपानबाट शिशुमा एचआईभी सर्ने निकै कम सम्भावना भए पनि उनले यो सल्लाह दिइन् । डा. रिताले मैयाँलाई 'मैले भनेजस्तै गरी तिमीले एआरटी औषधि सही रूपमा लिनुपर्छ । के तिमी त्यो गर्न सक्छौ त ?' भनी जोडदिएर भनिन् । के डा. रिताले मैयाँको अधिकार हनन् गरिन् ? किन गरिन् वा गरिनन् ?

उत्तरः हनन् गरिनन् । डा. रिताले मैयाँ र उनको शिशुको स्वास्थ्यका लागि राम्रो नतिजाका लागि मैयाँलाई सही सूचना दिइन् । उनले मैयाँसँग जोडदिएर कुरा गरे पनि उनले मैयाँलाई उनले नचाहेको कुरा गर्न बाध्य गर्ने काम गरेकी थिइनन् ।

४. अनु आफ्नो शिशु जन्माउन जिल्ला अस्पतालमा गइन् । गर्भवती हुँदा उनले एआरटी लिएकी थिइन र उनी प्राकृतिक रूपमा शिशु जन्माउन चाहन्थिन । चिकित्सकले उनी एचआईभी संक्रमित भएको थाहा पाएपछि उनको शिशुमा पनि एचआईभी सर्न नदिनका लागि उनलाई शल्यक्रिया गरी शिशु निकाल्नु पर्ने कुरा बताए । अनुले आफूले प्राकृतिक रूपमा शिशु जन्माउन चाहेको बताइन् तर चिकित्सकले उनलाई शल्यक्रिया गरी शिशु जन्माउनु पर्ने कुरामा जोड दिँदै नमानेमा उनलाई घर पठाइदिने बताए । अनुले सहमति फाराममा हस्ताक्षर गरिन् । अनुको अधिकार यहाँ उल्लङ्घन भयो त ? किन भयो वा भएन ?

उत्तरः भयो । एचआईभी नसर्ने गरी शिशु जन्माउन अनुले शल्यक्रिया नै गर्नुपर्ने जरूरी छैन । चिकित्सकले उनलाई घर पठाइदिने धम्की दिँदै शल्यक्रिया गर्न बाध्य गरेकाले उनले सहमति फाराममा हस्ताक्षर गरेता पनि कसरी शिशु जन्माउने भन्ने कुराको सुसूचीत छनौट गर्ने उनको अधिकार उल्लङ्घन भएको छ ।

५. प्रज्ञा एआईभी संक्रमित गर्भवती हुन् । उनी आफ्नो शिशु जन्माउन अस्पताल गइन् । करिब १० घण्टाको प्रसव पीडापछि चिकित्सकले उनको शिशु जन्माउने प्रक्रियामा कुनै प्रगति नभएकाले शिशु नै बाँच्दैन कि भनी आफूलाई चिन्ता भएको कुरा बताए । उनलाई शल्यक्रिया गरी शिशु जन्माउन सल्लाह दिए । उनी थाकेकी थिइन र के गर्ने भन्ने कुरामा दोधारमा थिइन् । उनी शिशुको मृत्यु होस् भन्ने चाहँदैनथिन् र शल्यक्रियाका लागि फाराममा हस्ताक्षर गरिदिइन् । यहाँ प्रज्ञाको अधिकार उल्लङ्घन भयो ? किन भयो वा भएन ?

उत्तरः भएन । कहिलेकाँही शिशु जन्माउने काममा हुनुपर्ने जस्तो हुँदैन र आमा तथा/वा शिशुको जीवन जोगाउन शिशु जन्माउने समयमा नै निर्णय गर्नुपर्छ । यस घटनामा चिकित्सकले उनलाई सही सल्लाह दिएका छन् । प्रसवको समयमा के हुन्छ भन्ने विषयमा चिकित्सकलाई थाहा नभएकाले उनले शिशु जन्माउन भर्ना हुँदा कै समयमा शल्यक्रियाका लागि उनको सहमति लिएका थिएनन् । उनी पीडाको तनावमा रहेको अवस्थामा कुनै कारण बिनै उनलाई चिकित्सकले शल्यक्रिया गर्न वा बन्ध्याकरण गर्न बाध्य पारेको भए उनको अधिकार उल्लङ्घन हुन्थ्यो ।

६. मञ्जु यौनकर्मी हुन् र उनी गत १० वर्षदेखि एचआईभी संक्रमित छिन् । सँधै अस्पताल जाँदा उनीप्रति कस्तो व्यवहार हुने हो भनी डराउने गर्थिन । हिजो चिकित्सकले उनको सामान्य जाँचपछि केही थप परीक्षण गरे र उनलाई अर्को चिकित्सकले जाँच्नु पर्ने कुरा बताए । केही मिनेटपछि उनले अर्को चिकित्सकलाई लिएर आए र ती चिकित्सकले उनको परीक्षण गरे । नयाँ चिकित्सकले उनको स्वास्थ्य परीक्षण तथा थप परीक्षणको नतिजाको विषयमा व्याख्या गरिदिए । मञ्जुको अधिकार यहाँ उल्लङ्घन् भयो ? किन भयो वा भएन ?

उत्तरः भएन । चिकित्सकले उनको उपचार गर्न अस्वीकार गरेको कुनै प्रमाण छैन । पहिलो चिकित्सकले उनको परीक्षण गरे । संभवत उनको अवस्थाको विषयमा स्पष्ट हुनका लागि अर्को चिकित्सकको सहयोग वा विचार लिन गए । यदि चिकित्सकले गुणस्तरीय सेवा प्रदान गरेको भए उनी किन अर्को चिकित्सकका जाँदै छन् भनी मञ्जुलाई बताइदिनुपर्थ्यो र त्यसो नगरे तापनि ती चिकित्सकले उनको अधिकार उल्लङ्घन गरेका छैनन् ।

सत्र १.४ हाम्रो कथा भनौं, हाम्रो यथार्थ बताउँ

परिचय : यस सत्रमा सहभागीले यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा एचआईभी संक्रमित महिलाका अधिकारहरु तथा अधिकार हनन्का विषयमा आफूले सिकेका कुरालाई व्यक्तिकरण गर्नेछन् । उनीहरूले आफ्नो अनुभव सम्झनेछन् र त्यस्तो अनुभव एक अर्कासँग आदानप्रदान गर्नेछन् । अन्त्यमा, उनीहरूको अनुभवका आधारमा हनन् भएका अधिकारको सूची तयार पार्नेछन् ।

उद्देश्यः यस सत्रको अन्त्यमा सहभागी निम्न कुरा गर्न सक्षम हुनेछन् :

- तालिमको विषयवस्तु उनीहरूको आफ्नै जीवन तथा अन्य सहभागीको जीवनसँग कत्तिको मेल खान्छ भनी वर्णन गर्न ।
- नेपालमा प्रजनन तथा यौन स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा एचआईभी प्रभावित महिलाले सामान्यतया भोगेका कम्तीमा तीनवटा अधिकार हनन्को पहिचान गर्न ।

समयः २ घण्टा ३० मिनेट (१५० मिनेट)

सामग्रीः फ्लिपचार्ट, मार्कर तथा कैंची, टेप वा ब्लु-ट्याक, टिस्यु

तयारी :

- सहभागीले आफ्नो कथा भन्न लागेको समय निकै भावुक हुनसक्ने भएकाले सावधान हुनुहोस् । सहभागी रून थाले भने निजलाई सहज बनाउनका लागि तयार हुनुहोस् र आँसु पुछ्न टिस्यु कागजको बाकस राख्नुहोस् ।

चरणहरू

भाग १ : परिचय **(२ मिनेट)**

१. सहभागीलाई आफूले सिकेका कुरालाई आफ्नो जीवनसँग जोड्नु महत्वपूर्ण भएकाले तालिमलाई सकेसम्म उपयोग गर्न भन्नुहोस् । हामी को हौं, हाम्रा अनुभव के कस्ता छन् ? हामीले समूहमा अरूसँग कस्ता अनुभव आदानप्रदान गर्दैछौं भन्ने बारेमा हामी आफैं स्पष्ट हुनुपर्छ ।

२. सहभागीलाई यस सत्रमा उनीहरूले आफ्नो व्यक्तिगत घटनाका विषयमा छलफल गर्नेछन् भन्ने कुरा बताउनुहोस् । उनीहरूलाई सोध्नुहोस् :

- अन्य व्यक्तिको व्यक्तिगत सूचनाका बारेमा तालिम आचार संहितामा के छ ?

यस सत्रमा छलफल भएका सबै कुरा यसै कोठामा मात्र सीमित हुनुपर्छ भनी जोड दिनुहोस् । यी कुरा गोप्य हुनेछन् ।

भाग २ : मेरो कथा **(२ घण्टा २० मिनेट)**

३. यदि सहभागी गोलाकारमा छैनन् भने उनीहरूलाई गोलाकारमा बस्न लगाउनुहोस् । यदि सहभागीहरु विभिन्न प्रकारका सञ्जालहरु जस्तै एचआईभी संक्रमित, तेस्रो लिङ्गी यौनकर्मी, लागु पदार्थ सेवन जस्ता सञ्जालबाट आएका छन् भने उनीहरूलाई आफ्नै खालको सञ्जालसँग सानो गोलाकारमा बस्न भन्नुहोस् ।

४. सहभागीलाई आँखा बन्द गर्न, आराम तथा सजिलो अनुभव गर्न भन्नुहोस् । विस्तारै तथा गहिरो सास लिन भन्नुहोस् । एक मिनेटपछि नरम स्वरमा उनीहरूलाई पाँचवटा प्रश्न पढेर सुनाउने छु भन्ने कुरा बताउनुहोस् । उनीहरूलाई प्रत्येक प्रश्नको उत्तरका बारेमा सोच्न केही मिनेट दिइने कुरा बताउनुहोस् । उनीहरूले बिस्तारै र गहिरो सास लिने कुरा निरन्तर राख्नुपर्छ ।

५. तलका प्रत्येक प्रश्न एकपटकमा एउटा मात्र पढेर सुनाउनुहोस् र उनीहरूलाई सोच्न केही समय दिनुहोस् :

- यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाका लिन तपाईं गएको समयका बारेमा सोच्नुहोस् । के भएको थियो ? तपाईंलाई कस्तो व्यवहार गरिएको थियो ? (३ मिनेट)
- तपाईं स्वास्थ्य सेवा लिनका लागि जान चाहनुभएको तर जान नसकेका कुनै समयका बारेमा सोच्नुहोस् । के कुराले तपाईंलाई जान रोकेको थियो ? (२ मिनेट)
- यी मध्ये कुन समयको व्यवहारबाट तपाईंको अधिकार हनन् भएको थियो ? (२ मिनेट)
- जे भयो त्यसको बारेमा तपाईंले के अनुभव गर्नुभयो ? (१ मिनेट)
- यी घटनाका नतिजा के के भए ? (२ मिनेट)

६. अब सहभागीलाई बिस्तारै ध्यानाकर्षण गर्न र आफ्नो आँखा खोल्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई आफ्नो अनुभवका बारेमा समूहमा (यदि समूहलाई सञ्जाल अनुसारको उपसमूहमा विभाजन गरिएको छ भने उपसमूहमा) बताउने अवसर दिइने कुरा भन्नुहोस् । उनीहरूले छलफल गर्न नचाहेका कुरा भन्नै पर्छ भन्ने छैन । कसैले नभन्न पनि सक्छ । उनीहरूलाई तालिममा आएका सबै कुराहरु गोप्य हुनुपर्छ र आफ्नो कथा भन्ने व्यक्तिले सहमति नदिएसम्म त्यसका विषयमा छलफल गर्नुहुँदैन । उनीहरूलाई आफ्ना कुरा भन्न चार मिनेट दिइने कुरा बताउनुहोस् । अरूका लागि चहिने समयको ख्याल गर्दै तोकिएको समयभित्र आफ्नो कथाका महत्वपूर्ण कुरा भनी भ्याउन आग्रह गर्नुहोस् । आफ्नो कथा भनी सकाउनु पर्ने समयमा घडी देखाएर उनीहरूलाई सङ्केत दिइने कुरा बताइदिनुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : यदि तपाईं एचआईभी प्रभावित महिला र यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा अधिकार हनन्का घटनाको भुक्तभोगी हुनुहुन्छ भने अरूका लागि उदाहरण बन्न पहिले तपाईं आफ्नो अनुभव सुनाउन सक्नुहुन्छ । यदि त्यसो हो भने तपाईं खुलापन र इमान्दारिताको नमुना बनेर देखाउनुहोस् । आफैमा भएको कुन्ठा वा अरूले लगाउने लाञ्छना वा विभेदका विषयमा आफ्नो अनुभव बताउनुहोस् ।

७. एकजना सहभागीबाट शुरू गराउनुहोस् । गोलाकारको चारैतिर पुग्नुहोस् र सबै सहभागीलाई आफ्नो कुरा भन्ने मौका दिनुहोस् । यदि सानो समूहमा छन् भने उनीहरूलाई पनि सोही समूहमा त्यसैगरी कार्य गराउनुहोस् ।

८. आफ्ना कुरा भन्न चाहेका सबैले भनीसकेपछि उनीहरूलाई आफ्नो व्यक्तिगत घटना समूह समक्ष भनि दिएकोमा धन्यवाद दिनुहोस् । यदि उनीहरु साना समूहमा छन् भने सबै सहभागीलाई अब एकै स्थानमा आउन लगाउनुहोस् र निम्न प्रश्न गर्नुहोस् :

- तपाईंको आफ्नै कथा भन्दा कस्तो लाग्यो ?
- अन्य सहभागीको कथा सुन्दा कस्तो लाग्यो ? कस्तो अनुभव भयो ?
- तपाईंका कथामा के कुरामा ध्यान दिनुभयो ? तपाईंले सुन्दै गर्दा कुनै नयाँ कुरा आए जस्तो लाग्यो कि ?

भाग ३ : निष्कर्ष **(८ मिनेट)**

९. फ्लिपचार्टको माथिल्लो भागमा 'यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा अधिकार हनन्' लेख्नुहोस् । सहभागीलाई निम्न प्रश्न गर्नुहोस् र फ्लिपचार्टमा उनीहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

- यस समूहले यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवामा आफ्नो के के अधिकार हनन् भएको अनुभव गऱ्यो ?

  सम्भावित उत्तर :

  - ○ भेदभाव, अरूलाई भन्दा फरक व्यवहार,
  - ○ शिशु जन्माउने समयमा हेलचेक्र्याइँ वा दुर्व्यवहार, रगत वा शिशुलाई छुन नचाहने जस्ता अपमानजनक वा होच्याउने व्यवहार,
  - ○ सहमतिबिना उपचार : बलजफ्ती बन्ध्याकरण, बाध्यात्मक गर्भपतन,
  - ○ गोपनीयता भङ्ग, निजी सूचना गोप्य नराखिने,
  - ○ स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न अस्वीकार गर्ने, अन्य सेवा प्रदायककोमा पठाइदिने,
  - ○ गलत सूचना दिने वा अपूर्ण सूचना दिने ।

- अधिकार उल्लङ्घनको यस्तो अनुभव गरेपछि तपाईं उपर कस्तो प्रभाव पऱ्यो वा कस्तो परिणाम देखियो ?

  सम्भावित उत्तर :

  ○ लाञ्छना तथा विभेदको त्रास ।
  ○ स्वास्थ्य सेवा लिन जानै मन नलाग्ने ।
  ○ स्वास्थ्य सेवा जान ढिला गर्ने वा जाँदै नजाने ।
  ○ रिस उठ्यो र झगडा गर्न मन लाग्यो ।

> **सहजकर्ताका लागि नोट :** भित्तामा टाँसिएको समान्य प्रकारको अधिकार उल्लङ्घनका सूची सबैले देख्ने गरी कायमै राख्नुहोस् । यसलाई सत्र ३.२ र १.६ मा उपयोग गर्न सकिन्छ ।

सत्र १.५ के गर्ने ? अधिकार उल्लङ्घन हुनबाट आफैँलाई जोगाउने

परिचय : यस सत्रमा सहभागीले स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा खास प्रकारका सामान्य अधिकार उल्लङ्घन हुन नदिन के गर्न सक्छन् भनी विचार मन्थन गर्नेछन् ।

उद्देश्यः यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरु निम्न काम गर्न सक्षम हुनेछन्ः

- खास परिस्थितिमा आफनो अधिकार हनन् हुन नदिन उनीहरूले के गर्ने भनी बताउन ।
- खास परिस्थितिमा अधिकार हनन् भए के गर्ने भनी वर्णन गर्न ।

समयः ६० मिनेट

सामग्रीः फ्लिपचार्ट, मार्कर तथा टेप, कैंची तथा ब्लु-ट्याक

तयारी :

- पाठ योजना अध्ययन गर्नुहोस् । निम्न दुई विकल्पमध्ये कुन विकल्प उपयुक्त हुन्छ निर्णय गर्नुहोस् : उच्च साक्षरताको विकल्प : विचार मन्थन वा न्यून साक्षरताको विकल्प : समग्र समूहको विचार मन्थन । पृष्ठ ५ को 'साक्षरता स्तर' हेर्नुहोस् ।
- चारवटा फ्लिपचार्टको पाना लिनुहोस् र प्रत्येक पानाको माथिल्लो भागमा निम्न मध्ये एक शीर्षक लेख्नुहोस् :
  1. **भेदभाव, फरक व्यवहार** : यसमा सेवा दिन वा उपचार गर्न अस्वीकार गर्ने, नराम्रो वा अपमानजनक तथा होच्याउने व्यवहार पनि पर्छन् । उदाहरणका लागि शिशु जन्माउँदा हुने लापरवाही तथा दुर्व्यवहार ।
  2. **गोपनीयता भङ्ग**, व्यक्तिगत सूचना गोप्य नराखिदिने ।
  3. **स्वतन्त्र रूपमा वा सुसूचीत सहमति नलिइकनै उपचार गरिदिने,** बन्ध्याकरण वा गर्भपतन गर्न बाध्य पार्ने वा दवाव दिने लगायत उपचार गर्न बलपूर्वक वा दवावपूर्ण सहमति गराउने ।
  4. **गलत सूचना दिने,** गलत वा अपूर्ण सूचना दिने ।
- **उच्च साक्षरताको विकल्प** : यी पोष्टरहरूलाई सहभागीहरु एक पोष्टरबाट अर्को पोष्टरमा जान सजिलो हुने गरी पोष्टरहरूका बीचमा केही स्थान छोडी क्रमशः कोठाको चारैतिर टाँसिदिनुहोस् ।

चरणहरू

भाग १ : परिचय **(१ मिनेट)**

१. सहभागीलाई यो सत्रको शिर्षक 'के गर्ने' भएको कुरा बताउनुहोस् । यस सत्रमा उनीहरूले अधिकार उल्लङ्घन हुनुभन्दा अगाडि वा उल्लङ्घन हुँदा कै बखतमा त्यसो हुन नदिन केही उपायका बारेमा छलफल गर्नेछन् ।

भाग २ : के गर्ने ? विचार मन्थन (५२ मिनेट)

उच्च साक्षरताको विकल्प : विचार मन्थन

२. यी क्रियाकलापका विषयमा वर्णन गरी सत्र आरम्भ गर्नुहोस् ।

- सहभागीलाई सानो समूहमा काम गर्नेछन् भनी बताउनुहोस् ।
- कोठाको चारैतिर टाँसिएका पोष्टरहरु देखाउँदै प्रत्येक पानामा उनीहरूले यसअघिको सत्रमा छलफल गरिएका एचआइभी प्रभावित महिलाहरूले अनुभव गरेका अधिकार उल्लङ्घनका घटना उल्लेख गरिएको छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- हरेक समूहले एक पोष्टरबाट शुरू गरी सो अधिकार हनन् हुन नदिन र हनन् भइरहेको कार्य रोक्न उनीहरु के गर्नसक्छन् भनी विचार गर्नेछन् ।
- एक व्यक्तिले आफ्नो विचार एक पानामा लेख्नेछन् ।
- एक मिनेटपछि समय सकिएको बताउनुहोस् र प्रत्येक समूहलाई अर्को पानामा जान भन्नुहोस् ।
- जब यो समूह दोस्रो पानामा पुग्छ पहिले एक व्यक्तिले त्यहाँ लेखिसकेका विचारहरु पनि पढ्नुपर्छ । यसपछि आफ्नो विचार थप्न भन्नुहोस् ।
- आफूले समय पुरा भएको बताएपछि प्रत्येक समूह दायाँतर्फको पोष्टरमा सर्नुपर्छ र यो काम सबैले पानामा नलेखेसम्म गर्नुपर्छ ।
- अन्तिममा तपाईं आफ्नो स्थानमा आउनु हुनेछ ।

उनीहरूलाई यस प्रक्रियाका बारेमा कुनै प्रश्न भए सोध्न भन्नुहोस् । यो अभ्यास अधिकार उल्लंघन हुँदा हुँदै रोक्न वा यस्ता घटना हुन नदिनका लागि मात्र केन्द्रीत हुनुपर्दछ भनी जोड दिनुहोस् । हनन् भैसकेपछि के भयो भन्ने कुरामा छलफल गर्नुपर्दैन ।

३. सहभागीलाई चारवटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई समूह नम्बरअनुसार टाँसिएको पोष्टरमा जान भन्नुहोस् । उनीहरूलाई यस प्रकारको अधिकार हनन्बाट आफूलाई

जोगाउन के गर्न सक्छन् भनी विचार मन्थन आरम्भ गर्न भनिदिनुहोस् । उनीहरूले अरूको अधिकार सम्मान गर्नुपर्ने जिम्मेवारी छ भन्ने कुरा सम्झना गराउनुहोस् ।

४. दुई मिनेटपछि समय सकिएको जनाउ दिनुहोस् र दायाँतिर अर्को पोष्टरमा सर्न भन्नुहोस् । दोस्रो पानामा आफ्नो विचार थप्न उनीहरूलाई दुई मिनेट समय दिनुहोस् र तेस्रो पानामा जान भनिदिनुहोस् । यसरी समूहले सबै पानामा आफ्नो विचार नथपेसम्म यो प्रक्रियालाई निरन्तर राख्नुहोस् ।

५. समूह १ बाट एकजना व्यक्तिलाई बोलाउनुहोस् र पहिलो पानामा आएको विचार पढ्न लगाउनुहोस् । प्रष्ट पार्नुहोस् कि यहाँ महिलाको अधिकार हनन भएपछि उपचार खोज्ने उपायको बारेमा छलफल गरिदैन । उनीहरूलाई निम्न प्रश्न सोधी आएका विचारहरूमा छोटो छलफल गर्न सकिन्छः

- तपाईंको विचारमा कुन विचारले काम गर्छ ? अरूलाई के लाग्दछ ?
- कुन विचारका बारेमा तपाई त्यति ढुक्क हुनुहुन्न ? त्यो विचार दिने समूहका कसैले स्पष्ट पार्नसक्छ ?
- कुनै विचारले काम गर्न सक्दैन भन्ने लाग्दछ ? किन ? के सबै यसमा सहमत छन् ?

सहतकर्ताका लागि नोट : *विभिन्न व्यक्तिका फरक फरक विचार हुनसक्छन् भन्ने कुरा तपाईंले बताइदिनुपर्छ ।*

६. प्रत्येक पोष्टरका लागि सोही प्रक्रिया अवलम्बन गर्नुहोस् ।

न्यून साक्षरताको विकल्प : समूहगत विचार मन्थन

२. उनीहरूसँगै बसेर समाधानका लागि विचार मन्थन गर्नेछन् भनी सहभागीलाई बताउनुहोस् । तपाईंले उनीहरूलाई अधिकारको एक प्रकारको उल्लङ्घनको अवस्था बताउनु हुनेछ र एकजना महिलाले यस प्रकारको उल्लङ्घन हुन नदिन, आफ्नो अधिकार संरक्षण गर्न वा यस प्रकारको उल्लङ्घन रोक्न के गर्न सक्छिन् भनी उनीहरूको विचार सोध्नुहुनेछ । अरूको अधिकार सम्मान गर्ने उनीहरूको जिम्मेवारीका बारेमा पनि सम्झाउनुहोस् ।

३. पहिलो पानाबाट आरम्भ गर्नुहोस् । शीर्षक पढ्नुहोस् र सोध्नुहोस् :

- एक महिला उपर यस्तो हुन नदिन उनी के गर्न सक्छिन् ?
- उनको अधिकार उल्लङ्घन हुँदैछ भने यसलाई रोक्न उनी के गर्न सक्छिन् ?

सबै विचारलाई फ्लिपचार्टमा लेख्नुहोस् । अहिले सबै विचार राम्रा हुने हुँदा सहभागीलाई कुनै पनि प्रकारको विचार दिन अभिप्रेरित गर्नुहोस् । सबै पानामा यस्तै प्रक्रिया अवलम्बन गर्नुहोस् ।

४. समूहलाई अब उनीहरूले दिएको विचारमा छलफल हुने कुरा बताउनुहोस् । पहिलो पानामा लेखिएका सबै विचारलाई पढेर सुनाएपछि छलफल गर्नेछौ भनी सहभागीलाई बताउनुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : यदि कुनै सहभागी पढ्नमा राम्रा छन् भने उनीहरु मध्ये कुनै एकजनालाई सबैले सुन्ने गरी पढ्न लगाउनुहोस् ।

५. निम्न प्रश्न सोधी उनीहरूको विचारमा संक्षिप्त छलफल आरम्भ गराउनुहोस् ।

- तपाईंको विचारमा कुन विचारले काम गर्छ ? अरूलाई के लाग्दछ ?
- कुन विचारका बारेमा तपाई त्यति ढुक्क हुनुहुन्न ? त्यो विचार दिने समूहका कसैले स्पष्ट पार्नसक्छ ?
- कुनै विचारले काम गर्न सक्दैन भन्ने लाग्दछ ? किन ? के सबै यसमा सहमत छन् ?

***नोट** : विभिन्न व्यक्तिका फरक फरक विचार हुनसक्छन् भन्ने कुरा तपाईंले बताइदिनुपर्छ ।*

६. यस प्रक्रियालाई अन्य पानामा पनि अवलम्बन गर्नुहोस् :

उच्च साक्षरता र न्यून साक्षरता दुवै विकल्पका लागि

भाग ३ : निष्कर्ष **(७ मिनेट)**

७. यस सत्रको समापन गर्न सहभागीलाई निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् :

- यी अधिकार उल्लङ्घनबाट आफूलाई जोगाउनका लागि यस्ता विचार ल्याउन सजिलो भयो वा कठिन ? कुन विचार सजिला थिए ?
- कुनै त्यस्ता अधिकार उल्लङ्घन पनि छन् जो तपाईं रोक्न सकिन्न भन्ने ठान्नुहुन्छ ? कुन अधिकार हो ? तपाईं किन त्यस्तो ठान्नुहुन्छ ? अरूलाई के लाग्दछ ?

८. निम्न बुँदामा बिशेष जोड दिनुहोस् :

- **उपचारको प्रक्रियाका बारेमा तपाईंले पूर्णरूपमा नबुझेसम्म कुनै पनि सहमतिपत्रमा कहिल्यै पनि हस्ताक्षर नगर्नुहोस् ।**
- यो विशेष गरी गर्भपतन तथा बन्ध्याकरणका सम्बन्धमा महत्वपूर्ण छ । गर्भपतन तथा बन्ध्याकरण उपचारका लागि आवश्यक होइनन्, विकल्प मात्र हुन् । यदि तपाईं गर्भपतन गर्न चाहनुहुन्न वा बन्ध्याकरण गराउन चाहनुहुन्न भने त्यससम्बन्धी सहमतिपत्रमा हस्ताक्षर नगर्नुहोस् ।
- तपाईं वा तपाईंको शिशुको जीवन जोगाउन शल्यक्रिया आवश्यक हुनसक्छ त्यसैले आफ्नो निर्णय गर्नुपूर्व चिकित्सकले किन यो सुझाव दिएको भन्ने कुरा बुझ्नु आवश्यक छ ।

९. सहभागीलाई यस बारेमा कुनै टिप्पणी वा प्रश्न छ भनी सोध्नुहोस् । उपयुक्त लागेमा उनीहरूलाई अर्को क्रियाकलाप यसै शीर्षकमा निरन्तर हुनेछ भनी बताइदिनुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोटः चरण ३ देखि ६ बाट आएको समाधानको सूची सुरक्षित राख्नुहोस् । यो सूचीलाई सत्र १.६ मा पनि प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

सत्र १.६ हाम्रा अधिकारका लागि जाग्नुहोस् ।

परिचय : यस सत्रमा सहभागीले आफ्नै अनुभवका आधारमा स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा उनीहरूको अधिकार उल्लङ्घन भएका परिस्थिति बारेमा छलफल गर्नेछन् । यस्ता परिस्थितिहरूमा उनीहरु आफ्नो अधिकार संरक्षणका लागि कसरी जाग्ने भन्ने बारेमा भूमिका तयार गरी निर्वाह गर्नेछन् ।

उद्देश्यः यस सत्रको अन्त्यमा सहभागी निम्न कार्य गर्न सक्नेछन् :

- स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा अरूको अधिकार सम्मान गर्दै आफ्नो अधिकारका लागि जागरूक भएको देखाउन ।
- उनीहरूको अधिकार संरक्षणका लागि को जिम्मेवार छ भनी छलफल गर्न ।
- एचआईभी प्रभावित महिलाले किन आफ्नो अधिकारका लागि जागरूक हुनुपर्छ र त्यसो गर्नु किन महत्वपूर्ण छ भनी बताउन ।

समयः १ घण्टा १० मिनेट (७० मिनेट)

सामग्रीः एफोर साइजको कागज

तयारी :

- पाठ योजना पढ्नुहोस् ।
- चरण १ का लागि सत्र १.४ मा समूहले बनाएको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवामा एचआईभी प्रभावित महिलाका अधिकार हननको सूची खोज्नुहोस् । सो सुचीलाई कोठाको अगाडि टाँस्नुहोस् ।

चरणहरू

भाग १ : आफ्नो अधिकारका लागि जाग्नुहोस : नाटक अभ्यास (६५ मिनेट)

१. अघिल्लो सत्रमा सहभागीले छलफल गरेका अधिकार संरक्षणका लागि आएका केही विचारहरूलाई व्यवहारमा परिणत गर्ने अवसर उनीहरूले पाउने छन् भनी सहभागीलाई बताउनुहोस् । क्रियाकलापलाई निम्नानुसार वर्णन गर्नुहोस् ।

- सत्र १.४ मा एचआईभी प्रभावित महिलाको अधिकार क्लिनिक वा अस्पतालले उल्लङ्घन गरेको वा हाल उल्लङ्घन हुँदै गरेका एउटा परिस्थिति (समूहले तयार गरेको सूचीबाट)

छनौट गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई उक्त सूची देखाइ दिनुहोस् । तपाईं आफ्नो वास्तविक जीवनको अनुभवलाई पनि उपयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

- यसभन्दा अघिल्लो सत्र १.५ बाट समाधानका उपायको सूची छान्नुहोस् ।
- उक्त क्लिनिक वा अस्पतालमा एक जागरूक महिलाले उपचारका क्रममा (अधिकार हनन हुँदाहुँदै) आफ्नो अधिकार संरक्षणका लागि गरेको पहलको अवस्था देखाउन खेलिने नाटक अभ्यास कार्य अगाडि बढाउनुहोस् ।
- यस नाटक अभ्यासमा समूहका सबै सदस्यले स्वास्थ्यकर्मी, कर्मचारी, परिवारका सदस्य, मित्र, महिला वा अन्य सेवाग्राहीको रूपमा कुनै न कुनै भूमिकामा भाग लिनुपर्छ ।
- यस्तो तयारी गर्न १५ मिनेटको समय दिनुहोस् । नाटक अभ्यास पाँच मिनेटभन्दा लामो हुनुहुँदैन ।

उनीहरूलाई यस क्रियाकलापका विषयमा कुनै प्रश्न छ कि भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।

२. हरेक समूहमा पाँच व्यक्ति रहने गरी सहभागीलाई विभाजन गर्नुहोस् । कम्तीमा छ वटा समूह बनाउनुपर्छ । तयारीका लागि उनीहरूले एकअर्कालाई बाधा उत्पन्न नगर्ने गरी समूहलाई कोठाको भिन्न भिन्न कुनामा जान लगाउनुहोस् ।

३. उनीहरूले नाटक अभ्यासको तयारी गर्दा उनीहरूलाई आवश्यक सहयोग गर्न सबै समूहमा जानुहोस् । १० मिनेटपछि उनीहरूलाई अब पाँच मिनेटमात्र बाँकी छ भनी बताइदिनुहोस् । समय सकिएपछि उनीहरूको ध्यानाकर्षण गर्नुहोस् र कोठाको अघिल्लो भागमा बोलाउनुहोस् ।

४. पहिलो प्रदर्शनका लागि कुनै एक समूहलाई आग्रह गर्नुहोस् । उनीहरूलाई आफ्नो नाटकको अभ्यास खेल खेल्न भन्नुहोस् । उक्त नाटकमा सबैलाई ध्यान दिन लगाउनुहोस् । नाटकको अभ्यासपछि उनीहरूलाई निम्न प्रश्न गर्दै संक्षिप्त छलफल गर्नुहोस् :

- तपाईलाई नाटक अभ्यास गर्दा कस्तो अनुभूती भयो ?
- के तपाईंले योजना बनाए जस्तै गरी नाटक अभ्यास भयो ?
- यसमा केही परिवर्तन गर्न चाहनुहुन्छ कि ? किन ?

यसपछि सम्पूर्ण समूहलाई सोध्नुहोस् :

- यो विधि वास्तविक जीवनमा पनि प्रभावकारी हुनसक्छ जस्तो लाग्छ ? किन लाग्छ वा लाग्दैन ?
- यसमा कसरी सुधार गर्ने बारेमा तपाईंसँग कुनै सुझाव छन् कि ?
- कुनै (एक सकारात्मक भूमिका निर्वाह गर्ने पात्रले नाम लिएर) पात्रले आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्दा अरूको अधिकार सम्मान गऱ्यो ? यदि गरेन भने किन ? अरू सहभागीहरू यसमा सहमत हुनुहुन्छ ? आफ्नो अधिकारका लागि आवाज उठाउँदा अरूको अधिकार सम्मान गर्न उनले के गर्न सक्थिन ?

५. सबै नाटक अभ्यासमा सोही प्रक्रिया अपनाउनुहोस् । त्यसपछि सम्पूर्ण समूहलाई निम्न प्रश्न गर्नुहोस् :

- यस नाटक अभ्यास खेलमा आफ्नो अधिकारका लागि आवाज उठाउँदा तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ?

भाग २ : निष्कर्ष (५ मिनेट)

६. यो सत्रको समापन गर्न सहभागीलाई निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् :

- आफ्नो अधिकारका लागि आवाज उठाउन किन कठिन हुन्छ ? तपाईंलाई त्यसो गर्न के ले रोक्छ ?

सहजकर्ताका लागि नोट : यदि कसैले पनि आत्मकुण्ठा भन्ने कुरा उल्लेख गरेनन् भने के आत्मकुण्ठा भन्ने शब्द सुन्नु भएको छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् । त्यसपछि यसको अर्थ के हो भनी प्रश्न गर्नुहोस् । उनीहरूबाट आएको प्रतिक्रियालाई तल दिएको परिभाषासँग जोडिदिनुहोस् :

> **कुनै व्यक्ति लाञ्छना लगाइएको समूहसँग सम्बन्धित छ र उसले पनि आफ्नो समूहका विषयमा भएका नकारात्मक मत, विचार तथा प्रवृत्तिमा विश्वास गर्छ भने त्यसलाई आत्मकुण्ठा भनिन्छ ।**

यसपछि उनीहरूलाई सोध्नुहोस् : एचआईभी प्रभावित महिलाले आफ्नो अधिकारका लागि जागरूक नहुँदा उनीभित्र आत्मकुण्ठाले कस्तो भूमिका खेल्छ ?

- तपाईं तथा अन्य प्रभावित महिलालाई आफ्नो अधिकारका लागि जागरूक हुन तपाईंलाई के कुराले सहयोग गर्न सक्छ भन्ने लाग्दछ ?
- कसैले तपाईंको अधिकार उल्लङ्घन गर्छ भने त्यो दोष तपाईंको हो र ?

  मुख्य बुँदा : होइन, तपाईंको दोष होइन । यदि तपाईंले आफ्नो अधिकार उल्लङ्घन भएको अनुभूती गर्नुभयो भने त्यो तपाईंको दोष होइन भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् । तपाईंको अधिकार उल्लङ्घन गर्ने कसैलाई पनि अधिकार छैन ।
- आफ्नो अधिकारका लागि जागरूक हुन तपाईंका लागि महत्वपूर्ण छ भन्ने लाग्दछ ? किन लाग्दछ वा लाग्दैन ?

  मुख्य बुँदा : हो, लाग्दछ ।

  ○ यदि हामी चुप लाग्यौं भने हाम्रो अधिकारको निरन्तर उल्लङ्घन भैरहन्छ । अधिकार हननका बिरूद्धमा बोल्दा यस्तो उल्लंघन रोकिन सहयोग गर्न सक्छ । यदि हामीले जागरूक भएर यो सही होइन भनी भनेनौं भने केही पनि परिवर्तन हुँदैन ।

  ○ मानिसले हाम्रो अधिकार सम्मान गर्ने छैनन् । कसैले हाम्रो अधिकार उल्लङ्घन गर्छन् भने सकेसम्म हाम्रो आफ्नै आत्मसम्मान तथा समृद्धिका लागि हामी जागरूक हुनुपर्छ ।

  ○ यदि हाम्रो अधिकारहरु हनन् भए भने र हामी आफैं जागरूक भएनौं भने हामी हाम्रो अधिकार हनन् गर्नु र हामीलाई नराम्रो व्यवहार गर्नु ठिकै हो भनी मानिरहेको ठहर्छ ।

भाग २

न्यायको खोजी

परिचय

यस भागमा आठवटा सत्रहरू छन् । यी सत्रहरु सम्पन्न गर्नका लागि ८ घण्टा लाग्छ । यसमा विश्राम तथा पुनर्ताजीकरणका लागि समय समावेश गरिएको छैन ।

यस भाग अन्तर्गतका सत्रहरु :

सत्र २.१ : न्यायको खोजीका विकल्प

यस सत्रमा सहभागीलाई स्वास्थ्य सेवाका क्षेत्रमा आफ्नो अधिकार हनन् हुँदा न्यायका लागि उपलब्ध विकल्पहरूका बारेमा परिचय दिइन्छ । यस सत्रमा पीडितले न्याय खोज्ने निर्णय गरेमा निजको सञ्जालले उनीहरूको सहयोगमा के गर्न सक्छ भन्ने विषय पनि छलफल गरिन्छ ।

सत्र २.२: अधिकार उल्लङ्घनका घटनाको अभिलेखीकरण कसरी गर्ने

यस सत्रले सहभागीलाई उनीहरूको अधिकार उल्लङ्घन भएका अभिलेख कसरी बनाउने भन्ने कुराको आधारभूत ज्ञान दिन्छ । के भएको थियो भनी अभिलेख राख्न प्रयोग गर्नसक्ने ढाँचा पनि यसमा समावेश गरिएको छ ।

सत्र २.३ : उजुरी गरौं

यस सत्रले सहभागीलाई स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसमक्ष उजुरी गर्ने प्रक्रियाको विषयमा विचार मन्थन गराउँदछ । छलफलका प्रश्नहरूले सम्भावित सकारात्मक प्रतिफल तथा न्यायको खोजीका सकारात्मक तथा नकारात्मक पक्षका विषयमा जानकारी दिन्छ ।

सत्र २.४ : मेलमिलाप

यस सत्रमा एसिया फाउन्डेसन तथा युएनडीपी जस्ता संस्थाले स्थापित गरेको सामुदायिक मेलमिलापसम्बन्धी अवधारणा अन्तर्गत तालिम प्राप्त सामुदायिक मेलमिलापकर्ताबाट कसरी मुद्दाको छिनोफानो हुन्छ भन्ने कुरा देखाउने छन् । सामुदायिक मेलमिलापका विषयमा सहभागीको प्रश्नको उत्तर दिएका छन् र उनीहरूले यस विकल्पका बारेमा छलफल गर्नेछन् ।

सत्र २.५ : तपाईंको मुद्दा मानव अधिकार आयोगमा लैजाने

यस सत्रले सहभागीलाई राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगको भूमिका, आयोगमा उजुरी दर्ता गर्ने विधि र आयोगले दिनसक्ने सकारात्मक समाधान के हो भन्नेबारे जानकारी दिन्छ । आयोगमा उजुरी दर्ता गर्ने कुराको सकारात्मक तथा नकारात्मक पक्षका विषयमा सहभागीलाई के लाग्दछ भन्ने कुराका साथै सहभागीले यस विकाल्पका विषयमा छलफल गर्छन् ।

सत्र २.६ : मुद्दा अदालतमा लैजाने

यस सत्रमा सहभागीलाई नामिवियाकी एचआईभी संक्रमित महिलाले आफ्नो सुसूचित सहमति नलिइकनै आफूलाई बन्ध्याकरण गरिएको भनी आफ्नो मुद्दा अदालतमा लैजाँदा के भयो भनी घटना विवरणबारे जानकारी दिइनेछ । यसपछि सहभागीले मुद्दालाई कसरी अदालतमा लैजाने, अदालतमा जानुको सकारात्मक तथा नकारात्मक पक्षका बरेमा तथा यस विकल्पका सम्बन्धमा उनीहरूको धारणाका बारेमा छलफल गर्नेछन् ।

सत्र २.७ : पीडितले के गर्नु पर्छ ?

न्याय प्राप्तिका लागि निर्णय : यस सत्रमा एचआईभी प्रभावित महिलाको अधिकार उल्लङ्घन भएको वास्तविक घटना प्रयोग गरी सहभागीलाई सो घटनाकी पीडित महिला उनीहरु आफैं भए समाधानको कुन उपाय उपयोग गर्न चाहन्छन् र न्याय पाउन उनीहरूले कुन प्रक्रिया अवलम्बन गर्ने निर्णय गर्छन् भनी सोधिनेछ ।

सत्र २.८ : घटनालाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा लैजाने

मानव अधिकार सन्धिको राष्ट्रिय प्रतिवेदनका लागि योगदान दिने : यस सत्रमा सहभागीलाई मानव अधिकारको अन्तर्राष्ट्रिय सन्धिको कार्यान्वयन भए नभएको कसरी अनुगमन गर्ने भन्नेबारे कुरा सिकाइन्छ । आफ्नो सञ्जालले यस प्रक्रियामा कसरी भाग लिने र भाग लिँदा के के फाइदा हुन्छ भनी सहभागीले यस सत्रमा छलफल गर्नेछन् ।

सत्र २.१ न्यायको खोजीका विकल्पहरु

परिचय : यस सत्रमा सहभागीले स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा महिलाको अधिकार हनन् भएमा न्याय खोज्ने विभिन्न उपायका विषयमा विचार मन्थन गर्नेछन् । यस प्रक्रियामा उनीहरूको सञ्जालको भूमिका विषयमा पनि छलफल गर्नेछन् ।

उद्देश्यः यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीले निम्न काम गर्न सक्नेछन् :

- एचआईभीबाट प्रभावित महिलाको अधिकार हनन् भएको अवस्थामा न्याय खोज्ने कम्तीमा चारवटा विकल्पको सूची तयार गर्न ।
- यस्तो अवस्थामा उनीहरूको सञ्जालले सहयोग गर्न सक्ने तीनवटा कुरा भन्न ।
- अधिकार उल्लङ्घनको विषयमा केही पनि नगर्नु भन्दा न्याय खोज्नुको फाइदा तथा बेफाइदाका विषयमा वर्णन गर्न ।

समयः ४० मिनेट

सामग्रीः फ्लिपचार्ट, मार्कर, टेप तथा कैंची वा ब्लु-ट्याक

तयारी :

- सत्र २.१ का लागि आवश्यक जानकारी 'सहजकर्ताका लागि आधारभूत जानकारी पुस्तकको 'न्याय प्राप्तिका विकल्पहरु' को पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

चरणहरू

भाग १ : परिचय **(१ मिनेट)**

१. यस भागमा स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा कुनै व्यक्तिको अधिकार हनन् हुँदा निजले विभिन्न तरिकाबाट न्याय खोज्न सक्छ भन्ने कुरा यस भागमा सिकाइने छ भनी सहभागीलाई जानकारी दिदै भाग दुईको बारेमा परिचय दिनुहोस् । सहभागीहरूलाई न्याय भनेको के हो भन्ने प्रश्न गर्नुहोस् ।

निम्न अनुसारको पभिाषा दिने गरी उनीहरूको विचार प्रयोग गर्नुहोस् :

> **अधिकारको संरक्षण तथा गल्ती गर्नेलाई दण्ड दिने कुरामा निष्पक्षता रहने अवस्थालाई न्याय भनिन्छ । यो निष्पक्ष आचरण र व्यवहार हो ।**

यदि कुनै व्यक्तिको अधिकारलाई सम्मान गरिएन भने सो अधिकारको सही उपचारका लागि कारवाही गरिनेछ जसबाट उक्त व्यक्तिले आफ्नो अधिकार उपभोग गर्न पाउनेछ र यदि उसलाई कुनै क्षति पुगेको भए निजलाई क्षतिपूर्ति दिइन्छ । यी कुरा वर्णन गरिदिनुहोस् । व्यक्तिलाई क्षतिपूर्ति गर्न के गर्ने भन्ने कुरा व्यक्तिलाई कत्तिको क्षति पुगेको छ भन्ने कुरामा भर पर्दछ । यसको मतलव, यदि कसैले कानुनले परिभाषा गरे बमोजिम वा नियममा उल्लेख भएअनुसार केही गल्ती गर्छ भने उनीहरु दण्डित हुन सक्छन् ।

भाग २ : न्याय प्राप्तिका उपायको परिचय (२५ मिनेट)

२. सहभागीलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा अधिकारको हनन् हुँदा एक व्यक्तिले गर्नसक्ने सबै कुराका विषयमा विचार मन्थन गर्नुपर्छ भनी उनीहरूलाई बताइदिनुहोस् । यसका लागि पाँच मिनेट दिनुहोस् ।

३. पाँच मिनेटपछि उनीहरूको ध्यानाकर्षण गर्नुहोस् । एउटा समूहबाट आरम्भ गरी उनीहरूको अधिकार हनन् भएको अवस्थामा उनीहरूले न्याय प्राप्तिका लागि गर्नसक्ने एउटा कुरा बताउन लगाउनुहोस् । उनीहरूको उत्तर फ्लिपचार्टमा लेख्नुहोस् । अर्को समूहमा जानुहोस र उनीहरूको मत प्राप्त गर्नुहोस् र कोठामा अन्य समूहमा गई सबैबाट उनीहरूको विचार प्राप्त नगरेसम्म यस प्रक्रियालाई निरन्तरता दिनुहोस् ।

सम्भावित उत्तर :

- सेवा प्रदायक समक्ष वा स्वास्थ्य संस्थामा उजुरी गर्नुहोस्*
- गाउँ विकास समिति वा नगरपालिकामा उजुरी
- नेपाल मेडिकल काउन्सिल वा नेपाल नर्सिङ परिषद् वा स्वास्थ्य व्यवसायी परिषद्मा उजुरी*
- मेलमिलापको उपयोग*
- मुद्दालाई राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगमा लैजाने*
- मुद्दालाई अदालत लैजाने*

४. उनीहरूको सूची हेर्नुहोस् र त्यसमा उल्लेख नभएको कुरा माथिको सूचीबाट थपिदिनुहोस् । यस तालिममा छलफल हुने बुँदाहरु पढेर सुनाउनुहोस् सूचीमा त्यसको अगाडि तारा चिन्ह लगाइदिनुहोस् ।

५. सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् :

- यहाँ सूचीकृत गरिएका र तपाईंले नबुझेका कुनै कुरा छन् ? यदि छन् भने सो कुरा के हो भनी वर्णन गर्न अर्को सहभागीलाई आग्रह गर्नुहोस् ।
- तपाईंहरूमध्ये कसैले पहिले यी उपाय प्रयोग गर्नुभएको थियो ? थियो भने कुन ?

६. अब उनीहरूलाई सानो समूहमा विभाजन गरी एचआईभी प्रभावित महिलाको अधिकार हनन् हुँदा न्याय खोज्न उनीहरूको सञ्जालले खेल्ने भूमिका के हुनसक्छ भन्ने कुरा सोच विचार गरी छलफल गर्न आग्रह गर्नुहोस् । छलफलका लागि १० मिनेटको समय दिनुहोस् ।

७. दश मिनेटपछि उनीहरूको ध्यान कोठाको अगाडितर्फ तान्नुहोस् । एउटा समूहबाट आरम्भ गरी प्रत्येक समूहलाई उनीहरूको सञ्जालले आफ्ना सदस्यलाई गर्नसक्ने सहयोग भनी ठानेका विचार बताउन लगाउनुहोस् । फ्लिपचार्टमा आएका विचारहरु टिपेर सूची बनाउनुहोस् ।

सम्भावित उत्तर :

- घटनाका बारेमा के गर्ने भन्ने विषयमा उपलब्ध विकल्पहरूको समीक्षा गर्न महिलालाई सहयोग गर्ने ।
- उजुरी दायर गर्ने प्रक्रियामा महिलालाई सहयोग गर्ने ।
- महिलालाई मुद्दा अदालतमा लैजाने प्रक्रियामा सहयोग गर्ने उदाहरणको रूपमा उनीहरूलाई कानुनी सहायता उपलब्ध गराउने ।
- न्याय खोज्ने महिलाका तर्फबाट मुद्दाका प्रक्रियामा निरन्तर सम्पर्क (फलो अप) गर्ने ।
- घटनाको अभिलेख तयार गर्ने, अधिकार उल्लङ्घनको अनुगमन गर्ने तथा वकालतका लागि प्रमाण जुटाउन उजुरीहरूको सङ्गालो बनाउने ।
- निर्वाचित नेता वा स्थानीय प्रतिनिधि वा सहयोग गर्नसक्ने अन्य व्यक्तिसँग लबी गर्ने ।
- यदि सहयोगी हुन्छ भने आमसञ्चारसँग सम्पर्क गर्ने र घटनाको प्रचार प्रसार गर्ने ।
- महिलालाई राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगको सम्पर्कमा लैजाने ।

भाग ३ : छलफल समापन (१० मिनेट)

८. यस सत्रलाई समापन गर्नका लागि सामान्यतया न्याय प्राप्तिका फाइदा तथा बेफाइदाका विषयमा छलफल गर्न सहभागीलाई निम्न प्रश्न गर्नुहोस्ः

- सामान्यतया नेपालमा एचआईभी प्रभावित महिलाले आफ्नो अधिकार उल्लङ्घन हुँदा के गर्छन् ?
- किन ?
- के एचआईभी प्रभावित महिलाले उनीहरूको अधिकार उल्लङ्घन भएमा कारवाहीका लागि पहल गर्नुपर्छ भन्ने लाग्छ ? लाग्छ वा लाग्दैन भने किन ?
- उजुरी गर्दा किन राम्रो हुन्छ ? **थप अनुसन्धान प्रश्न** : न्याय खोज्ने प्रयास किन महत्वपूर्ण हुन्छ ?
- बेफाइदा के हुन सक्छन् ?
- केही पनि नगर्दाको बेफाइदा के हुनसक्छन् ?

मुख्य बुँदा : यदि हामीले केही पनि गरेनौं भने केही पनि परिवर्तन हुँदैन । हाम्रो अधिकारको मान्यताका लागि हामीले सङ्घर्ष गर्नुपर्छ र जागरूक हुनु पर्दछ ।

सत्र १.१ अधिकार उल्लंघन गरेको घटनाको अभिलेख कसरी गर्ने ?

परिचय : यस सत्रमा सहभागीले अधिकार उल्लङ्घनका घटनाको कसरी अभिलेखीकरण गर्ने र कुन प्रकारको जानकारीहरूको अभिलेख राख्ने भन्ने सम्बन्धमा आधारभूत जानकारी प्राप्त गर्नेछन् ।

उद्देश्यः यस सत्रको अन्त्यमा सहभागी निम्न काम गर्न सक्षम हुनेछन् :

- कुनै व्यक्तिको अधिकार उल्लङ्घन हुँदा उनीहरूले नोट गरेर राख्नुपर्ने कम्तीमा पाँच कुरा भन्न ।
- उनीहरूमध्ये कसैको अधिकार उल्लङ्घन भएमा आधारभूत प्रमाणको अभिलेख राख्न (आफैले लेखेर, आफ्ना लागि कसैलाई लेख्न लगाएर वा त्यसको रेकर्ड गरेर) ।

समयः १ घण्टा १५ मिनेट (७५ मिनेट)

सामग्रीः कागज, स्ट्यापलर तथा स्ट्यापल्स, फ्लिपचार्ट, मार्कर तथा टेप र कैँची वा ब्लु-ट्याक

तयारी :

- प्रत्येक सहभागीका लागि पुग्ने गरी अध्ययन सामग्री पुस्तकमा रहेको "अभ्यासकार्यः अधिकार उल्लंघनका घटना अभिलेख गर्ने फारम" फोटोकपि गर्नुहोस् ।
- सहभागीको लेखपढ गर्ने क्षमताका आधारमा उच्च साक्षरताको विकल्पमा जाने कि न्यून साक्षरताको विकल्प जाने भन्ने निर्णय गर्नुहोस् (यस पुस्तकको परिचय खण्डमा रहेको पृष्ठ ५ को साक्षरता स्तर हेर्नुहोस् ।) सहभागीले अधिकार उल्लङ्घनको अभिलेख तयार गर्न प्रत्यक्ष अभ्यास गर्ने भएकाले उच्च साक्षरताको विकल्प उपयुक्त हुन्छ तर न्यून साक्षरताको विकल्प पनि चल्दछ ।

चरणहरू

भाग १ : परिचय **(४ मिनेट)**

१. यो सत्रको आरम्भमा सहभागीलाई तलको परिस्थिति पढेर सुनाउनुहोस् :

अनिताको अधिकार हनन् भएका छन् । उनी घर पुगेर यसको बारेमा सोचिन् । उनले आफूले कारवाहीका लागि पहल गर्न चाहेकी छिन् तर कस्तो कारवाही गर्ने भन्ने उनलाई जानकारी छैन । उनले गर्नुपर्ने पहिलो काम के हो ?

मुख्य बुँदा :

- आफ्नो सञ्जाल, मानव अधिकार संस्था वा एकजना वकिलसँग राय सल्लाह लिने ।
- के भएको थियो भन्ने अभिलेख तयार गर्ने ।

२. सहभागीलाई यस सत्रमा अधिकारको उल्लङ्घन हुँदा घटनाको कसरी अभिलेखीकरण गर्ने भन्ने बारेमा बताउहोस् । उनीहरूलाई सोध्नुहोस् :

- अधिकार उल्लङ्घनका घटनाको अभिलेख तयार गर्ने भन्नाले तपाईं के बुझ्नुहुन्छ ?

मुख्य बुँदा : घटनामा के भएको थियो भनी लेख्ने वा त्यसको अभिलेख राख्ने, भएको घटनाको सूचना तथा प्रमाण सङ्कलन गर्ने र सुरक्षित राख्ने ।

- हाम्रो अधिकार उल्लङ्घन हुँदा त्यसको अभिलेख किन लिखित रूपमा राख्नुपर्छ ?

मुख्य बुँदा : अभिलेख राख्न र वास्तवमै के भएको थियो भनी नभुल्न ।

सहजकर्ताका लागि नोट : आवश्यक भए र सम्भव भएसम्म के भएको थियो भन्ने कुराको भिडियो टेप वा अडियोटेप बनाउन सकिन्छ भनी बताउनुहोस् ।

- अधिकार उल्लङ्घन भएको घटनाको प्रतिवेदनमा समावेश गर्नुपर्ने कुरा के हुन् जस्तो लाग्छ ?

मुख्य बुँदा : उनीहरूलाई आफ्नो विचार राख्न दिनुहोस् । सामान्यतया उनीहरूले को, के, कहाँ, कहिले, कसरी र किन भन्ने कुरा समावेश गर्नुपर्छ । यदि समूह साक्षर छ भने ६क (५ डब्लु १ एच) भन्दा सम्झन सजिलो हुन्छ भनी बताइदिन सक्नुहुन्छ ।

३. सहभागीलाई अब अधिकार उल्लङ्घनको बारेमा कसरी अभिलेख तयार गर्ने भन्ने विषयमा सिकाइने छ भनी अर्को क्रियाकलापमा लैजानुहोस् ।
उनीहरूका अधिकार हनन् भएको अवस्थामा आफैले त्यस्ता घटनाको अभिलेख राख्न सकुन भन्ने उद्देश्यले यो कुरा सिकाइएको बारेमा जोड दिनुहोस् । उनीहरूका साथीहरूलाई आवश्यक परेमा सहयोग पनि गर्न सक्दछन् ।

भाग २ : अधिकार उल्लङ्घनको कागजात कसरी बनाउने ? (६० मिनेट)

४. प्रत्येक सहभागीलाई अभ्यासपत्र : अधिकार उल्लंघनका घटना अभिलेख गर्ने फारम वितरण गर्नुहोस् ।

उच्च साक्षरताको विकल्प : यदि सहभागीले राम्रोसँग लेखपढ् गर्न तथा फारमको खाली स्थानमा भर्न सक्दछन् भने उक्त फारममा निम्न काम गर्न सहभागीलाई भन्नुहोस् :

- पहिलो बुँदा कसले पढ्ने भनी प्रश्न गर्नुहोस्,
- उक्त कुरा पढ्न एक स्वयंसेवी छनौट गर्नुहोस्,
- सबैले ती कुरा बुझे भनी सोध्नुहोस्,

- यदि कसैले बुझ्नेनन् भने, सहभागीहरूलाई अन्य सहभागीहरूले बुझाई दिन सक्छन् कि भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- उनीहरूको कुरामा आवश्यक भएमा थप गर्नुहोस् ।

फाराममा रहेका सबै बुँदाहरूका सम्बन्धमा यसै गरी निरन्तरता दिनुहोस् र प्रत्येक बुँदाका लागि छुट्टै स्वयंसेवी छनौट गर्नुहोस् । सबै बुँदा सम्पन्न गरेपछि उनीहरूलाई यसका बारेमा कुनै प्रश्न छ कि भनी सोध्नुहोस् । उनीहरूको प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् ।

न्यून साक्षरताको विकल्प : यदि सहभागीहरु राम्रोसँग पढ्न तथा फाराम भर्न सक्दैनन् भने यो चरण छोडिदिनुहोस् ।

५. उनीहरूलाई अब अधिकार उल्लङ्घनका घटनाको अभिलेख तयार गर्ने अभ्यास गर्नेछन् भनी बताइदिनुहोस् ।

उच्च साक्षरताको विकल्प : सहभागीलाई चार व्यक्तिको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहमा कम्तीमा एक वा दुईजना राम्रो पढ्न र लेख्नसक्ने सहभागी हुनु पर्दछ । उनीहरूलाई आफ्नो समूहमा आफैले **यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवामा** अधिकार हनन्सम्बन्धी भोगेको तथा ती कुरा समूहमा बताउन चाहने सहभागी पहिचान र छनौट गर्नुपर्ने कुरा बताउनुहोस् । यसपछि समूहलाई फाराममा अधिकार उल्लङ्घन भएको घटना अभिलेख गर्न लगाउनुहोस् । यदि कुनै कुरा वा जानकारी सम्झना नभएको खण्डमा फारममा उनीहरूले 'सम्झना छैन' वा 'थाहा छैन' मात्र लेखिदिए पुग्छ भनी बताउनुहोस् । यसका लागि ४५ मिनेट दिनुहोस् । उनीहरूले समूहमा काम गरिरहेको समयमा चारैतिर पुग्नुहोस् र आवश्यकताअनुसार सहयोग गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : समूहमा कसैले पनि आफूले अनुभव गरेको अधिकार उल्लङ्घनको विषयमा बताउन नचाहे उनीहरूले सुनेका वा अन्य कसैलाई भएका अधिकार उल्लङ्घनका घटनालाई पनि उपयोग गर्न सक्छन् भनी बताइदिनुहोस् ।

कम साक्षरताको विकल्प : यदि उनीहरूले आफैले फाराम भर्न सक्दैनन् भने के गर्ने त भनी सोधेर यो अभ्यासको शुरू गर्नुहोस् । यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा लिन जाँदा अधिकार उल्लङ्घन भएको घटना तथा आफ्नो अनुभवको अभिलेख तयार गर्न चाहने स्वयंसेवी सहभागीको खोजी गर्नुहोस् । ती सहभागीलाई कोठाको अगाडि बोलाउनुहोस् । तपाईंहरु दुवैजना एउटा टेबुलमा बस्न सक्नुहुन्छ र तपाईंले ती सहभागीको अन्तर्वार्ता लिएको जस्तो गर्नुहुनेछ ।

पहिलो बुँदा ठूलो स्वरमा पढ्नुहोस् । त्यसपछि सबैजनाले बुझे कि बुझेनन् भनि सोध्नुहोस् । यदि कसैले बुझेनन् भने अर्का कुनै सहभागीले बुझाइ दिनसक्छ कि भनी सोध्नुहोस् । आवश्यक भएमा मात्र यी सहभागीले भनेका कुरामा थपिदिनुहोस् । यसपछि उक्त स्वयंसेवीलाई तपाँईंको प्रश्नको जवाफ दिन लगाउनुहोस् । उनले दिएको उत्तर अनुसार फाराममा भर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : सहजीकरण गर्दा आफ्नो विवेक प्रयोग गर्नुहोस् । यदि यो क्रियाकलाप निकै लामो भएमा फाराममा रहेको ५एफ देखि ५आई सम्मका प्रश्न छोड्न सक्नुहुन्छ । प्रश्न नं. ६ नछोडनुहोस् ।

भाग ३ : छलफलको समापन **(११ मिनेट)**

६. उनीहरूले फाराम भरिसकेपछि उनीहरूको ध्यान अगाडि तान्नुहोस् । उनीहरूलाई निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् :

- अधिकार उल्लङ्घनको अभिलेख बनाउँदा कस्तो लाग्यो ?

  थप प्रश्न :

  यसले कस्तो प्रकारको अनुभूती दिनसक्छ ?

  यदि यसले तपाईंलाई दिक्क पाऱ्यो वा रिस उठायो भने तपाईंले के गर्नुपर्छ ?

- कुनै प्रश्नको उत्तर दिन सकिएन कि ? कुन प्रश्न ? किन ?
- तपाईंले कुनै अधिकार उल्लङ्घन भयो भने तपाईंले कहिले अभिलेख बनाउनुपर्छ ? किन?

  मुख्य बुँदा : घटना भएपछि सकेसम्म छिटो अभिलेख बनाउनुहोस् । यसबाट तपाई विस्तृत विवरण सम्झन सक्नुहुन्छ ।

- यदि तपाईंको अधिकार उल्लङ्घन भएमा सो घटनामा के भएको थियो भनी अभिलेख बनाउन जरूरी ठान्नुहुन्छ ? किन ठान्नुहुन्छ र ठान्नुहुन्न ?

  मुख्य बुँदा : न्याय खोज्नका लागि तपाईं कुनै कारवाही गर्न जाँदै हुनुहुन्छ भने सो घटनामा के भएको थियो भनी अभिलेख तयार गर्नु जरूरी हुन्छ । तपाईंले आफ्नो सूचना आफ्नो संस्थालाई दिंदा पनि यसले सहयोग गर्नसक्छ । यसबाट संस्थाले सो घटनामा के भएको थियो भनी थाहा पाउन र तपाईंलाई सहयोग गर्न मद्दत पुग्छ ।

सन्दर्भ सामग्री

- Asia Catalyst, Thai AIDS Treatment Action Group and Dongjen Centre for Human Rights Education and Action (2010). Prove It: Documenting Rights Abuses – A Rights Curriculum for Grassroots Groups. Available at: http://asiacatalyst.org/prove_it/ [accessed 20 March 2015).
- Dueck, Judith (2008). Documentation projects: from proposals to reports: Documenting and Reporting Human Rights Violations Handouts, ILGA-Europe. Available from the Human rights documentation tools page on http://www.ilga-europe.org/home/how_we_work/developing/resources_on_capacity_building/tools [accessed 18 February 2015].
- Farkas, Lilla (2011). How to Present a Discrimination Claim: Handbook on seeking remedies under the EU Non-discrimination Directives, European Commission Directorate-General for Justice: Brussels. Available at: http://ec.europa.eu/justice/discrimination/files/present_a_discrimination_claim_handbook_en.pdf [accessed 18 February 2015].
- ILGA-Europe (2013). On-line reporting form for victims of homophobic and transphobic incidents: Questionnaire for victims. Available from the Human rights documentation tools page on http://www.ilga-europe.org/what-we-do/our-work-supporting-movement/funder/daf/tools [accessed 18 February 2015].
- International AIDS Alliance (2015). REAct User Guide (Rights, Evidence, Action). Available at http://www.aidsalliance.org/resources/506-react-guide [accessed 20 March 2015]

सत्र २.३ उजुरी गरौं ।

परिचय : यस सत्रमा सहभागीले स्वास्थ्य सेवामा सही रूपमा उजुरी गर्न पहल गर्नेछन् र उनीहरूले हरेक चरणका बारेमा छलफल गर्नेछन् । यस छलफलमा न्याय खोजी गर्दाको सम्भावित सकारात्मक नतिजा तथा यसका सकारात्मक तथा नकारात्मक पक्ष समेटिने छ ।

उद्देश्य: यस सत्रको अन्त्यमा सहभागी निम्न काम गर्न सक्नेछन् :

- उनीहरूले स्वास्थ्य संस्थामा सिधै उजुरी गर्ने चरणहरु वर्णन गर्न ।
- अधिकार हनन् भएमा न्यायका लागि गरिने उजुरीका दुई सकारात्मक तथा दुई नकारात्मक पक्ष बताउन ।
- सिधै स्वास्थ्य संस्थामा उजुरी गर्ने कि नगर्ने भनी वर्णन गर्न ।

समय: १ घण्टा २० मिनेट (८० मिनेट)

सामग्री: ए फोर साइजको कागज, स्ट्याप्लर, स्ट्याप्लर पिन, फ्लिपचार्ट कागज, मार्कर तथा टेप र कैंची वा ब्लु-ट्याक

तयारी :

- ह्यान्डआउटको पुनरावलोकन : सहभागीका लागि अध्ययन सामग्री पुस्तकको स्वास्थ्य संस्थामा कसरी उजुरी गर्ने तथा सहजकर्ताका लागि आधारभूत जानकारी पुस्तकको 'सत्र २.३ : उजुरी गरौं ।'
- प्रत्येक सहभागीलाई पुग्ने गरी सहभागीका लागि अध्ययन सामग्री पुस्तकको स्वास्थ्य संस्थामा कसरी उजुरी गर्ने' ह्यान्डआउट तयार गर्नुहोस् ।

चरणहरू

भाग १ : परिचय **(५ मिनेट)**

१. सहभागीलाई यस सत्रमा उनीहरूले स्वास्थ्य संस्थामा कसरी उजुरी गर्ने भन्ने विषयमा छलफल गर्नेछन् भनी बताइदिनुहोस् ।

२. सबै सहभागीलाई कुनै स्वास्थ्य संस्थामा कहिल्यै उजुरी गर्नुभएको छ कि भनी प्रश्न गर्नुहोस् । यदि कसैले गरेको छ भने उनीहरूलाई के गरे र के भयो भनी छोटकरीमा वर्णन गर्न आग्रह गर्नुहोस् । उनीहरूले आफ्नो अनुभव बताइदिएकोमा धन्यवाद दिनुहोस् र सो अनुभव यस सत्रमा उपयोगी हुने कुरा बताउनुहोस् ।

भाग २ : उजुरी गर्ने चरण (४५ मिनेट)

३. सहभागीलाई आफूसँगै बसेका अर्को व्यक्तिसँग जोडी मिलाउन भन्नुहोस् । उनीहरूलाई स्वास्थ्य संस्थामा गरिएको व्यवहारका बिरूद्धमा उजुरी गर्न चाहेमा के गर्ने भन्ने बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूले सबैभन्दा पहिले के गर्छन्, दोस्रो नंबरमा के गर्छन् र तेस्रोमा के गर्छन् भन्ने कुरा क्रमैसँग छलफल गर्नुपर्छ । यसका लागि पाँच मिनेट दिनुहोस् ।

४. पाँच मिनेटपछि सहभागीहरूको ध्यान अगाडितिर तान्नुहोस् । यसपछि कोठाको चारैतिर हरेक जोडीहरूसम्म जानुहोस् । उनीहरूले उजुरीका लागि गर्ने एउटा कुरा बताउन भन्नुहोस् । उनीहरूको उत्तरलाई फ्लिपचार्टमा लेख्नुहोस् ।

५. यसपछि सोध्नुहोस् :

- तपाईंले उजुरी गर्ने दुईवटा तरिकाहरु के के हुन् ? उनीहरूले बताउन सकेनन् भने सोध्नुहोस्ः तपाईंले आफ्नो उजुरी कसरी गर्नुहुन्छ ?

  मुख्य बुँदा : मौखिक र लिखितरूपमा

६. एउटा फ्लिपचार्ट लिनुहोस् र त्यसमा 'मौखिक रूपमा उजुरी गर्ने' भनी लेख्नुहोस् । सहभागीले उजुरी गर्दा गर्ने आवश्यक कुराको सूचीमा ध्यान दिन आग्रह गर्नुहोस् । एक मौखिक रूपमा उजुरी गर्ने बारेमा विचार गर्न लगाउनुहोस् । मौखिकरूपमा उजुरी गर्दा आवश्यक कुराहरु उक्त सूचीबाट छान्न आग्रह गर्नुहोस् र सो को अगाडि सङ्केत लगाइदिनुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : यदि कुनै सहभागीलाई पढ्न कठिनाइ छ भने उनीहरूका लागि ठूलो स्वरमा सूची पढेर सुनाउनुहोस् र मौखिक उजुरी गर्दा गर्नुपर्ने केही कुरा यिनै हुन् त भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।

७. अब उनीहरूलाई संकेत चिन्ह लगाइएका बुँदाहरूलाई शृङ्खला मिलाएर राख्न लगाउनुहोस् । आवश्यकताअनुसार यसका लागि उनीहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् :

१. उजुरी गर्नुपर्ने व्यक्ति पत्ता लगाउनुहोस् ।
२. उजुरी गर्ने व्यक्तिको कार्यकक्षमा जानुहोस् ।
३. घटनामा के भएको थियो भनी वर्णन गर्नुहोस् ।
४. तपाईंले के होस् भन्ने चाहनुहुन्छ सो कुरा भन्नुहोस् ।
५. उनीहरूले तत्कालै कारवाही सक्दैनन् भने कारवाहीका बारेमा तपाईंलाई कहिले खवर दिन्छन् भनी पत्ता लगाउनुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : यो न्यूनतम प्रक्रिया हो । उनीहरूले 'शान्त हुनुहोस्' भन्ने जस्ता अन्य कुरा पनि ल्याउन सक्छन् ।

उजुरी गर्न जाँदा सम्भव भएसम्म आफूसँग आफूले विश्वास गर्ने अर्को एकजनालाई पनि लिएर जान उपयुक्त हुने कुरा बताउनुहोस् ।

८. फ्लिपचार्टको नयाँ पाना लिनुहोस् र त्यसमा 'लिखित उजुरी गर्ने' भनी लेख्नुहोस् । सहभागीलाई उजुरी गर्दा आवश्यक कुराको सूचीमा पुनः ध्यान दिन आग्रह गर्नुहोस् । लिखित उजुरी गर्दा उनीहरूले गर्नुपर्ने कुराको सूचीमा पत्ता लगाउन भन्नुहोस् र त्यसअगाडि ताराको संकेत चिन्ह लगाइदिनुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : यदि पढ्न कठिनाइ भएका सहभागी छन् भने उनीहरूका लागि ठूलो स्वरमा सो सूची पढेर सुनाइदिनुहोस् र उनीहरूलाई कुनै व्यक्तिले लिखित रूपमा उजुरी गर्दा यी कुरा नै गर्छ त भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।

९. अब उनीहरूलाई तपाईंले तारा संकेत चिन्ह लगाएका बुँदाहरूलाई शृङ्खलाबद्ध रूपमा राख्न भन्नुहोस् । आवश्यकताअनुसार सूची तयार गर्न सहयोग गरिदिनुहोस्ः

१. घटनामा के भएको थियो भनि अभिलेखीकरण गर्नुहोस् र कुनै प्रमाण भए संकलन गर्नुहोस् ।
२. सरसल्लाह गर्नुहोस् ।
३. उजुरीपत्र तयार गर्नुहोस् ।
४. उजुरी पत्रको प्रतिहरु तयार गर्नुहोस् ।
५. उक्त उजुरी पत्र बुझाउनुहोस् र दर्ता गर्नुहोस्, दर्ता नम्बर पनि लेख्नुहोस् ।
६. पछि पनि सम्पर्क गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : यदि सही अर्थ दिन्छ भने पहिलो तीन चरण उनीहरूले सबैभन्दा उपयुक्त ठानेअनुसार कै क्रममा राख्न सकिन्छ (उदाहरणको रूपमा उजुरी बुझाउनु पूर्व उजुरीपत्र लेख्नुपर्छ ।) यदि उनीहरूले कुनै चरण छुटाएका छन् भने थपिदिनुहोस् ।

१०. उजुरी गर्ने प्रक्रियाका विषयमा निम्न प्रश्न गर्नुहोस् (छलफलका क्रममा तपाईंले सम्बन्धित चरण देखाउन सक्नुहुन्छ) :

- सरसल्लाहका लागि तपाईं कसकोमा जानुहुन्छ ? तपाईंलाई अरू कसले सल्लाह दिनसक्छ ?

  सम्भावित उत्तर : तपाईंको सञ्जाल, मानव अधिकार संस्थाहरु, वकिल, राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग ।

- उजुरी गर्नुपूर्व सरसल्लाह गर्नु किन उपयुक्त हुनसक्छ ?

  सम्भावित उत्तर : कसरी उजुरी गर्ने भनी बुझ्न, के गर्ने भनेर सल्लाह प्राप्त गर्न, सम्भावित समाधान के हुनसक्छ भनी थाहा पाउन र उजुरी गर्ने कि नगर्ने कुरामा निर्णयमा पुग्न सघाउन ।

- स्वास्थ्य चौकी वा क्लिनिकमा तपाईंको अधिकार हनन् भए तपाईंले को समक्ष उजुरी गर्नुपर्छ ?

  मुख्य बुँदा : स्वास्थ्य चौकी वा क्लिनिकका प्रमुख समक्ष । तपाईंले स्वास्थ्य संस्थाका प्रमुखलाई चिन्नु हुन्न भने सो स्वास्थ्य चौकी तथा क्लिनिकको प्रशासनिक कर्मचारीलाई सोध्नुहोस् ।

- यदि उक्त स्वास्थ्य संस्थाका प्रमुखले नै तपाईंको अधिकार हनन् गरेको भए कहाँ उजुरी गर्नुहुन्छ ?

  मुख्य बुँदा : जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयमा उजुरी गर्नसक्नुहुन्छ ।

- यदि तपाईंको अधिकार अस्पतालमा उल्लङ्घन भए तपाईं कहाँ उजुरी गर्न सक्नुहुन्छ ?

  मुख्य बुँदा :

  - अस्पतालका प्रमुख समक्ष उजुरी गर्नसक्नुहुन्छ ।
  - अस्पताल संचालन तथा व्यवस्थापन समितिसमक्ष पनि उजुरी गर्नसक्नुहुन्छ ।
  - यदि सो अस्पताल स्वास्थ्य सेवा विभागले सञ्चालन गरेको छ तपाईं स्वास्थ्य सेवा विभागमा पनि उजुरी गर्नसक्नुहुन्छ ।

- तपाईंसँग उजुरीलाई समर्थन गर्ने कागजात वा प्रमाण भए, तपाईंले यी कुरा आफ्नो उजुरीका साथ राख्नुपर्छ ?

  प्रमुख बुँदा : यस्ता कागजातको प्रतिलिपि दिनुहोस् । त्यसको सक्कलप्रति आफैसँग राख्नुहोस् ।

११. यदि सहभागीले पहिला नै नेपाल मेडिकल काउन्सिल, नेपाल नर्सिङ् परिषद् तथा नेपाल स्वास्थ्य व्यवसायी परिषद्को उल्लेख नगरेको भए उनीहरूलाई प्रत्येक स्वास्थ्य व्यवसायीको आफ्नो परिषद् भएको र त्यहाँ पनि उजुरी गर्न सकिने कुरा जानकारी दिनुहोस् ।

चिकित्सकका विरूद्धमा उजुरी गर्नुपर्ने भए नेपाल मेडिकल काउन्सिलका रजिस्ट्रार समक्ष उजुरीपत्र बुझाउनु पर्ने कुराको जानकारी दिनुहोस् । नेपाल मेडिकल काउन्सिलको स्वास्थ्य आचार तथा नीति समितिले उजुरी उपर छानबिन गर्नेछ । उजुरीको व्याहोरा उचित भएको पाइएमा उनीहरूले सम्बन्धित चिकित्सक कारवाहीका लागि सिफारिस गर्नेछन् । काउन्सिलले गर्ने कारवाही अन्तर्गत : चिकित्सक चेतावनी दिने, केही समयका लागि निलम्बन गर्ने, चिकित्सकको चिकित्सा अभ्यास गर्ने, अनुमतीपत्र रद्द गर्ने जस्ता कारवाहीहरू पर्छन् । काउन्सिलले चिकित्सक तथा स्वास्थ्य संस्था उपर कानुनीरूपमा मुद्दा दर्ता गर्न सरकारलाई सिफारिस गर्न सक्छ । नर्सका विषयमा उजुरी गर्न नर्सिङ परिषद्मा उजुरी गर्नुपर्छ तथा अन्य स्वास्थ्यकर्मीका विषयमा उजुरी स्वास्थ्य व्यवसायी परिषद्मा गर्नुपर्छ । नर्सिङ परिषद तथा स्वास्थ्य व्यवसायी परिषद्ले मेडिकल काउन्सिलले जस्तै गरी उजुरी उपर कारवाही गर्दछन् ।

१२. यसपछि सोध्नुहोस :

- तपाईंको उजुरीपत्रमा के के कुरा समावेश गर्नुपर्छ ?

  सम्भावित उत्तर :

  - घटना अभिलेख तयार गर्दाकै सूचना (अघिल्लो सत्रबाट) ।
  - विस्तृतमा **के** भयो, **कहिले** (मिति), **को** (संलग्न भएका व्यक्तिको नाम), **कहाँ** (स्वास्थ्य संस्थाको नाम) समावेश गर्नुहोस् ।

- तपाईंको **के क्षति** भयो ।
- तपाई **कस्तो समाधान** वा कारवाही चाहनुहुन्छ उल्लेख गर्नुहोस् ।
- तपाईंको **सम्पर्क ठेगाना** दिनुहोस् वा उनीहरूलाई तपाईंको सञ्जालमार्फत तपाइलाई सम्पर्क गर्न भन्नुहोस् र तपाईंको सञ्जालको ठेगाना दिनुहोस् । यदि तपाईंको सञ्जालले तपाईंको उजुरीका बारेमा निरन्तर सम्पर्क (फलो अप) गरिरहन्छ भने सो कुरा आफ्नो उजुरीपत्रमा उल्लेख गर्नुहोस् ।
- **ऐच्छिक :** उल्लङ्घन गरेको कानुन, आचार संहिता वा मानव अधिकार पनि उल्लेख गर्न सक्नुहुन्छ ।

१३. उजुरीपत्रमा तीन भाग हुनु उपयुक्त हुने कुरा सङ्क्षेपमा व्याख्या गर्नुहोस् :

   १. घटनामा के भएको थियो भन्ने विस्तृत तथ्यगत विवरण । यो सकेसम्म सही हुनुपर्छ र यसमा कुनै भावना वा विचार समावेश गर्नुहुन्न ।

   २. घटनामा के भयो भन्ने बारेमा तपाईंको मत तथा भावना र विशेष रूपमा तपाईंलाई के चोट वा क्षति पुग्यो ?

   ३. तपाईंले अब के चाहनु भएको हो र खोज्नु भएको समाधान वा उपचार के हो ?

१४. सहभागीलाई सोध्नुहोस् :

- तपाईंले आफ्नो निवेदन किन उक्त स्वास्थ्य संस्थामा दर्ता गर्नुपर्छ ?

  मुख्य बुँदा : सो संस्थाले उजुरी प्राप्त गरेको कुराको अभिलेख रहन्छ । सबै सरकारी स्वास्थ्य संस्थाले उनीहरूले प्राप्त गरेका पत्रहरु दर्ता गर्छन् ।

  उनीहरूलाई भन्नुहोस् : दर्ता नं. लेख्न संभनुहोस् । यदि तपाईंले हुलाकबाट उजुरीपत्र पठाउने हो भने रजिष्ट्री गराउनुहोस् ताकि तपाईंले पठाएको र उनीहरूले पाएको कुराको अभिलेख रहोस् ।

- उजुरी गरिएको स्वास्थ्य संस्थाबाट तपाईंले कुनै प्रतिक्रिया प्राप्त गर्नुभएन भने तपाईंले कहिले थप सोधपुछ गर्ने ?

  मुख्य बुँदा : यसको उत्तर फरक फरक हुन्छ । ध्यान दिनुहोस चिठी बुझाउन आउने व्यक्तिले सोधेको अवस्थामा सो उजुरी उपर कहिलेसम्म कारवाही शुरू हुन्छ भनी सो स्वास्थ्य संस्थाले बताउन सक्दछ र उनीहरूले दिएको समयमा कुनै प्रतिक्रिया आएन भने थप सोधपुछ गर्नुहोस् । यदि पत्र हुलाकबाट पठाइएको हो भने त्यसमा पत्र उपर कारवाहीका बारेमा जानकारी दिने मिति पनि उल्लेख गनुहोस् ।

१५. सहभागीलाई यस प्रक्रियाका बारेमा कुनै प्रश्न छन् कि भनी सोध्नुहोस् र प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

भाग ३ : सम्भावित नतिजा, फाइदा तथा बेफाइदा **(२० मिनेट)**

१६. सहभागीलाई चार वा पाँच व्यक्तिहरूको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । उनीहरूलाई एउटा प्रश्नमा केही मिनेट छलफल गर्नुपर्ने कुरा बताउनुहोस् । केही मिनेटपछि समय सकिएको जानकारी दिनुहोस् र उनीहरूको धारणा लिनुहोस् ।

१७. पहिलो प्रश्न दिनुहोस् : यदि तपाईंले स्वास्थ्य संस्थामा उजुरी दर्ता गर्दा सकारात्मक नतिजा के निस्कन सक्छ ?

छलफलका लागि दुई मिनेटमात्र दिनुहोस् । उनीहरूसँग थप विचार नभएसम्म प्रत्येक समूहबाट एक एकवटा उत्तर लिनुहोस् । उनीहरूले केही मुख्य बुँदा छुटाए भने उनीहरूबाट नै उत्तर आउने गरी प्रश्न गर्नुहोस् वा छुटेका बुँदा आफैंले बताईदिनुहोस् ।

मुख्य बुँदा :

- स्वास्थ्य संस्थाले आफ्नो व्यवहारमा सुधार गर्ने वा समस्या समाधान गर्ने वचन दिनसक्छ । (उदाहरणका लागि यदि तपाईंले गलत सूचनाको बारेमा उजुरी गर्नुभएको छ भने उनीहरूले आफ्ना कर्मचारीलाई तालिम दिनसक्छन् ।)
- माफी माग्न सक्छन् ।
- स्वास्थ्यकर्मीलाई अनुशासनसम्बन्धी कारवाही गर्न सक्छन् वा विभागीय कारवाही (घटुवा, अवकास वा सरूवा) का लागि लेखेर पठाउन सक्छन् ।
- प्रशासनिक गल्तीका लागि तपाईंलाई क्षतिपूर्ति दिनसक्छन् (उदाहरणका लागि गलत रूपमा तपाईंसँग लिइएको शुल्क फिर्ता) ।
- सम्बन्धित डाक्टर वा स्वास्थ्यकर्मीको अनुमतिपत्र रद्द गर्ने कारवाही गर्नसक्छन् । (**सहजकर्ताका लागि नोट** : यस्तो हुने सम्भावना अत्यन्तै न्यून छ ।)

१८. दोस्रो प्रश्न सोध्नुहोस् : स्वास्थ्य केन्द्रमा सोझै उजुरी गर्नुका फाइदा के के हुन् ?

छलफलका लागि दुई मिनेटमात्र दिनुहोस् । थप विचार नभएसम्म प्रत्येक समूहबाट एक एक विचार लिनुहोस् । उनीहरूले केही मुख्य बुँदा छुटाए भने उनीहरूबाट नै उत्तर आउने गरी प्रश्न गर्नुहोस् वा छुटाएका बुँदा आफैंले बताइदिनुहोस् ।

मुख्य बुँदा :

- कारवाही भयो भने तपाईं सन्तुष्ट हुनसक्नुहुन्छ ।
- उजुरी गर्नु कारवाहीको पहिलो चरण भएकोले राम्रै हुन्छ ।
- स्वास्थ्य संस्थाबाट कुनै प्रतिक्रिया आयो भने, तपाईं सन्तुष्ट हुने गरी कुनै समाधान हुने सम्भावना हुन्छ । (लामो र जटिल प्रक्रिया बिना नै) ।
- केही पनि खर्च लाग्दैन ।
- यसले स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रसँग लामो समयसम्मको संलग्नताको ढोका खोल्न सक्छ ।

- स्वास्थ्य सेवा सुधार्न दवाव पर्नसक्छ (अन्य संस्था तथा अभिरूचि समूह (आम सञ्चार तथा राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग) ले तपाईंको गुनासोको बारेमा जानकारी पाउन सक्छन् ।
- यसले अन्य पीडित महिलालाई पनि उजुरी गर्न अभिप्रेरित गर्नसक्छ ।
- यदि यसबाट समस्या समाधान भयो भने तपाईंलाई जस्तै समस्या अन्य महिलालाई भोग्न नपर्ने हुनसक्छ ।

सहजकर्ताका लागि नोट : सहभागीहरूबाट यस प्रश्न तथा अन्य प्रश्नमा यी सबै उत्तर नआउन सक्छन् ।

१९. तेस्रो प्रश्न दिनुहोस् : स्वास्थ्य संस्थामा सिधै उजुरी गर्नुका नकारात्मक पक्ष के के हुनसक्छन् ?

छलफलका लागि दुई मिनेटमात्र दिनुहोस् । थप विचार नभएसम्म प्रत्येक समूहबाट एक एक विचार लिनुहोस् । उनीहरूले केही मुख्य बुँदा छुटाए भने उनीहरूबाट नै उत्तर आउने गरी प्रश्न गर्नुहोस् वा छुटाएका बुँदा आफैंले बताइदिनुहोस् ।

मुख्य बुँदा :

- स्वास्थ्य संस्थाले उक्त उजुरीमा ध्यान नदिन सक्छ र केही पनि नगर्न सक्छ ।
- तपाईंले एकपटक भन्दा बढी उजुरी गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।
- यो समस्याका लागि तपाईंलाई नै आरोप लगाउन सक्छ ।
- तपाईंले क्षतिपूर्ति नपाउन सक्नुहुन्छ ।
- प्राप्त नतिजाबाट तपाईं सन्तुष्ट नहुन सक्नुहुन्छ, तपाईंले न्याय नपाएको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ ।
- परिस्थितिमा कुनै परिवर्तन नहुन सक्छ ।
- तपाईंको उजुरीले परिस्थिति अझै नराम्रो बन्न सक्छ । उनीहरु रिसाएकाले तपाई अस्पताल आउँदा उनीहरूले तपाईंको अधिकार पुनः उल्लङ्घन गर्नसक्छन् ।
- तपाईंको व्यक्तिगत सूचना अरूले थाहा पाउन सक्छन् ।

भाग ४ : छलफलको अन्त्य (१० मिनेट)

२०. यो सत्रको समापनका लागि सम्पूर्ण समूहलाई निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् :

- समग्रमा तपाईंलाई यस विकल्प (न्याय खोज्ने) का विषयमा के लाग्दछ ?
- कुन प्रकारको अधिकार हनन्मा तपाईं यो विकल्प उपयोगी हुन्छ भन्ने लाग्दछ ?

सहजकर्ताका लागि नोट : यस प्रश्नको कुनै निश्चित ठीक र बेठीक उत्तर छैन । जुन घटनाबाट तपाईंलाई कम क्षति पुग्दछ त्यस्तोमा यो विकल्प निश्चय पनि उपयोग हुन्छ । उदाहरणका लागि तपाईंलाई अरूको भन्दा बढी समय कुर्न लगाइयो भने । गम्भीर प्रकारका उल्लङ्घनमा पनि स्वास्थ्य संस्थामा उजुरी गर्न सकिन्छ ।

- उजुरी गर्न चाहनुभयो भने तपाईंको सञ्जालले के सहयोग गर्नसक्छ ?

  सम्भावित उत्तर : सञ्जालले :

  - तपाईंलाई सरसल्लाह दिन तथा सहयोग गर्न सक्छन्,
  - उजुरी लेख्न तपाईंलाई सहयोग गर्नसक्छन्,
  - तपाईंको उजुरीपत्रको प्रतिलिपि राख्न सक्छन्,
  - अन्य महिलाले पनि यस्तै अनुभव गरेको र उनीहरु पनि तपाईंसँगै उजुरी गर्न चाहन्छन् भने सो कुराको जानकारी दिनसक्छन्,
  - तपाईंको तर्फबाट उजुरी गर्न सक्छन् र तपाईंसँगै उजुरी गर्न जान सक्छन् वा अधिकार उल्लङ्घन भएको स्वास्थ्य संस्थाको प्रमुखसँग भेट गर्न सक्छन्,
  - उजुरीपछिका प्रक्रियामा तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्छन् **वा** तपाईंका पक्षमा उक्त प्रक्रियामा लाग्न सक्छन् ।

- के महिलाको सामूहिक रूपमा स्वास्थ्य संस्थामा उजुरी गर्न सक्छ ? (हो, सक्दछन्)
- तपाईंलाई सामूहिक रूपमा उजुरी गर्नु प्रभावकारी हुन्छ भन्ने लाग्दछ ? किन लाग्दछ वा लाग्दैन ?

२१. सहभागीलाई तपाईंले तयार गर्नुभएको 'सहभागीका लागि अध्ययन सामग्री पुस्तक : कसरी उजुरी गर्ने ?' उपलब्ध गराइदिनुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री

- Devkota B, Ghimire J, Devkota A, Gupta RP, Mahato RK, Thapa N, Shrestha B. (2013) . Health Governance at Local Level from Human Resource for Health Perspectives: the Case of Nepal. Journal of Nepal's Health Research Council, Vol. 11 No. 2 Issue 24 May 2013. Available at https://www.academia.edu/8523358/Health_Governance_at_Local_Level_from_Human_Resource_for_Health_Perspectives_the_Case_of_Nepal [accessed 28 January 2015].
- Society for Local Integrated Development Nepal (SOLID Nepal) and Merlin Nepal (2012). Barriers to Effective Policy Implementation and Management of Human Resources for Health in Nepal: Health Workforce Performance and Accountability (Availability, Competencies, Responsiveness and Productivity). Lalitpur, Nepal: SOLID Nepal.

सत्र ३.४ मेलमिलाप

परिचय : मेलमिलापका विषयमा संक्षिप्त छलफलबाट यो सत्र आरम्भ हुन्छ । त्यसपछि एकजना अतिथि प्रस्तोताले सामुदायिक मेलमिलापकर्ताले सामुदायिक मेलमिलापका माध्यमबाट कसरी विवादको समाधान गर्दछन् भन्ने विषयमा प्रस्तुती गर्नुहुनेछ । यसपछि प्रश्न तथा उत्तर सत्र आरम्भ हुन्छ र न्याय प्राप्तिसम्बन्धी यस विकल्पका विषयमा छलफल हुन्छ । यदि प्रस्तुतीका लागि मेलमिलापकर्ता फेला पार्न सकिएन भने नेपालमा सामुदायिक मेलमिलापका विषयमा एक भिडियो देखाइनेछ र सहभागीले मेलमिलाप सम्बन्धी नाटक अभ्यास गर्नेछन् । (सहजकर्ताका लागि आधारभूत जानकारी पुस्तकको पृष्ठ नं. ३२ हेर्नुहोला) ।

उद्देश्यः यस सत्रको अन्त्यमा सहभागी निम्न काम गर्न सक्षम हुनेछन् :

- विवाद समाधानका लागि सामुदायिक मेलमिलापका विषयमा वर्णन गर्न,
- मेलमिलापबाट समाधान गर्न सकिने कम्तीमा एक प्रकारको घटनाका विषयमा वर्णन गर्न,
- सामुदायिक मेलमिलापका कम्तीमा तीनवटा फाइदा बताउन,
- मेलमिलापमा जाने निर्णय गर्नुपूर्व ध्यान दिनुपर्ने दुई कुराको वर्णन गर्न ।

समयः १ घण्टा ४० मिनेट (१०० मिनेट)

सामग्रीः कागज, कैंची, फ्लिपचार्ट, मार्कर तथा टेप वा ब्लु–ट्याक । यदि भिडियो देखाउने हो भने कम्प्युटर तथा प्रोजेक्टर, भिडियो ।

तयारी :

- जतिसक्दो छिटो तल भाग २ मा भनिएका कुरा प्रदर्शन गर्नसक्ने एक मेलमिलापकर्ता पहिचान गर्नुहोस् । तपाईंले तालिम दिने स्थानमा सामुदायिक मेलमिलापमा काम गर्ने संस्थासँग सम्पर्क राख्नुहोस् र आफूले यो तालिम सञ्चालन गर्न लागेको कुरा जानकारी दिनुहोस् । वा अदालतमा रहेको मेलमिलाप केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस् । उनीहरूलाई यो सत्रका बारेमा बताउनुहोस् र मेलमिलापकर्ता तालिममा आई मेलमिलापको प्रस्तुतीकरण दिन र सहभागीको प्रश्नको उत्तर दिन सक्छन् कि सक्दैनन् निश्चित गर्नुहोस् । सामुदायिक मेलमिलापमा काम गर्ने संस्थाहरूको सूचीका लागि सहजकर्ताका लागि आधारभूत जानकारी पुस्तक हेर्नुहोस् ।

नोट *: कानुन अनुसार तालिम प्राप्त मेलमिलापकर्ता भएको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।*

- सहजकर्ताका लागि आधारभूत जानकारी पुस्तकमा 'सत्र २.४ का लागि आवश्यक जानकारी : मेलमिलाप' र सहभागीका लागि अध्ययन सामग्री पुस्तकको 'ह्यान्डआउट : सामुदायिक मेलमिलापको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक सहभागीका लागि "ह्यान्डआउट : सामुदायिक मेलमिलाप" फोटोकपि तयार गर्नुहोस् ।
- तालिम अगाडि नै यस सत्रका विषयमा छलफल गर्न मेलमिलापकर्तासँग भेट गर्नुहोस् । उनलाई यस सत्र योजनाका विषयमा जानकारी दिनुहोस् र छैठौं चरणमा दिइएका घटनाका विषयमा छलफल गर्नुहोस् । यो सत्र कसरी अगाडि बढाउने भन्ने कुरामा दुवैजना सहमत हुनुहोस् । मेलमिलापले कसरी काम गर्छ र मेलमिलाप कसरी गाउँघरमा प्रचलित परम्परागत विवाद समाधान प्रणाली भन्दा भिन्न छ भन्ने बारेमा छोटो विवरण तयार गरेका छन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्. । उदाहरणका लागि विभिन्न जातजातिको प्रतिनिधित्व हुने गरी मेलमिलापकर्तालाई तालिम दिइएको र महिला तथा जनजाति जस्ता समूह पनि मेलमिलापकर्तामा प्रतिनिधित्व भएको, मेलमिलाप प्रक्रियामा एकदेखि तीनजना मेलमिलापकर्ता रहन सक्ने, तीनजना मेलमिलापकर्ता भएमा प्रत्येक पक्षले एक/एक जना मेलमिलापकर्ता र मेलमिलाप संयोजकले एकजना छनौट गर्ने आदि जस्ता जानकारीहरू । (चरण ४ हेर्नुहोस्) ।
- तपाईंले तालिम दिने ठाउँमा मेलमिलापकर्ता नभए नेपालमा मेलमिलाप नामक भिडियो देखाउनुहोस् । अङ्ग्रेजीमा लेखिएका कुराहरू आवश्यकताअनुसार अनुवाद गर्न तयार हुनुहोस् । सत्र आरम्भ हुनुअगाडि प्रोजेक्टर सेटअप गर्नुहोस् र यसले काम गरे नगरेको परीक्षण गर्नुहोस् ।

चरणहरू

भाग १ : परिचय **(पाँच मिनेट)**

१. सहभागीलाई यो सत्र मेलमिलापसम्बन्धमा रहेको कुरा बताउनुहोस् । यो विवाद समाधानको एक प्रकारको वैकल्पिक उपाय हो । प्रश्न गर्नुहोस् :

- विवाद समाधानको वैकल्पिक उपाय भन्नाले के बुझिन्छ भन्ने बारे कसैलाई सम्झना छ ?

तलको जस्तै सामान्य परिभाषा गर्नुहोस् ।

विवादको वैकल्पिक समाधान भन्नाले विवादलाई अदालत नै नगई समाधान गर्ने उपाय हो ।

- मेलमिलाप भनेको के हो भन्ने कसलाई थाहा छ ?

  उनीहरूको प्रतिक्रियाबाट तल दिइएको जस्तै परिभाषा गर्ने प्रयास गर्नुहोस् (यदि कसैलाई पनि थाहा छैन भने तलको परिभाषा दिनुहोस्) :

  कुनै एक विवाद समाधान गर्नका लागि एक निष्पक्ष तेस्रो पक्षले दुवै व्यक्ति वा समूहलाई सहयोग गर्छ र त्यसमा सहमत छन् र त्यसबाट विवादितका पक्षहरू खुसी छन् भने त्यसलाई मेलमिलाप भनिन्छ ।

२. यदि उनिहरूले उक्त कुरा भनेनन् भने निम्न बुँदाहरु वर्णन गरिदिनुहोस् :

- नेपालमा सरकारवादी भएको फौजदारी मुद्दा जस्तै जबरजस्ती करणी, कर्तव्य ज्यान वा ज्यान मार्ने उद्योगजस्ता मुद्दामा बाहेक सबैजसो मुद्दामा मेलमिलाप प्रक्रियाबाट विवादको समाधान गर्न सकिन्छ,
- मेलमिलापबाट विवाद समाधान गर्न दुवै पक्ष सहमत हुनुपर्छ र समाधानको प्रयास गर्नुपर्छ,
- न्यायाधीशले जस्तो मेलमिलापकर्ताले कुनै निर्णय गर्दैन वा लाद्दैन,
- यसलाई दुवै पक्षको जीत हुने समाधानको रूपमा लिइन्छ किनभने यसबाट निस्कने समाधानमा दुवै पक्ष सहमत हुनुपर्छ । दुवै पक्षले जितेको अनुभव गर्दछन्,
- यस प्रक्रियामा कसले गल्ती गर्‍यो वा कसको दोष भनी निर्णय गरिन्न ।

भाग २ : सामुदायिक मेलमिलाप प्रदर्शन (८५ मिनेट)

अतिथि मेलमिलापकर्ताको विकल्प

३. मेलमिलापलाई नेपालको ग्रामीण भागमा समेत कतिपय सङ्गठनले अगाडि बढाउन थालेको कुरा वर्णन गर्नुहोस् । सहभागीलाई यस सत्रका लागि केही अतिथि प्रस्तोता आउने र उनीहरूले मेलमिलाप र त्यसका प्रक्रियाका बारेमा बुझ्न सहयोग गरिदिने कुरा बताउनुहोस् ।

४. अतिथि प्रस्तोता आवद्ध संस्था तथा उनीहरूको नाम बताएर उनीहरूको परिचय दिनुहोस् वा उनीहरूलाई आफ्नो र आफ्नो संस्थाको परिचय दिन भन्नुहोस् । (बढीमा पाँच मिनेट) । उनीहरूलाई परम्परागत रूपमा गाउँमा गरिने विवाद समाधानभन्दा मेलमिलाप कसरी फरक छ भन्ने कुरा छोटकरीमा भन्न दिनुहोस् ।

५. सहभागीलाई अब अतिथिले मेलमिलापले कसरी काम गर्छ भनी प्रस्तुती गर्ने कुरा जानकारी दिनुहोस् । सहभागीलाई यहाँ एउटा काल्पनिक घटना दिईएको भएता पनि यो सत्य घटनामा आधारित भएको कुरा बताउनुहोस् ।

६. सहभागीका लागि तलको घटना पढेर सुनाउनुहोस् र सम्पूर्ण समूहलाई यी समस्या समाधानका लागि काम गर्न लगाउनुहोस् :

तीन यौनकर्मी छुट्टाछुट्टै रूपमा स्वस्ती स्वास्थ्य क्लिनिकमा एसटीआईएस परीक्षण गर्न गए । पहिला कल्पना उक्त क्लिनिकमा जाँदा नर्सले उनलाई उपेक्षाको दृष्टिकोणले हेरिन र भनिन 'के भयो? तिमी फेरि आयौ ? मलाई थाहा छ तिमी के गर्छौ र सँधै यहाँ किन आइरहन्छौ भन्ने । तिमी आफैंलाई लाज लाग्नुपर्ने हो । तिमी यसपटक यहाँ किन आएको ? त्यै कुरा हो ?' मानिसहरूभन्दा परको एक कुना देखाउँदै उनलाई बस्न भनिन् । कल्पनाले आफूभन्दा पछि आएका व्यक्तिलाई पनि आफूभन्दा अगाडि बोलाइएको र डाक्टरले जाँचेको देखिन । उनले यस विषयमा उजुरी गरेपछि र उनले यदि डाक्टरसँग जचाउने हो भने चुप लागेर बस्न भनियो । डाक्टरकहाँ पुगेपछि उनलाई 'अघिल्लो पटक यहाँ आएपछि तिमीले कतिजनासँग यौनसम्पर्क गऱ्यौ ?' उनीहरूसँग कस्तो खालको यौनसम्पर्क गऱ्यौ ?' भन्ने जस्ता प्रश्नहरू गरे । कल्पनालाई रिस त उठेको थियो तर उनले जे कुराको परीक्षण गराउन आएकी थिइन सो गराउनका लागि उनी चुपचाप बसिन् ।

जब ललिता सो क्लिनिकमा पुगिन, उनलाई पनि नराम्रो व्यवहार गरियो । नर्सले उनलाई 'तिमी यहाँ फेरि आयौ ?' भनेर अनलाई लाजमर्दो हुने गरी प्रश्न सोधिन् । उनी अपवित्र भएझैं गरी नर्सले उनलाई आफ्नो कलम पनि छुन दिइनन् । उनलाई घण्टौंसम्म पर्खाएर राखियो । उनले डाक्टरलाई भेटेपछि र उनलाई टेबलमा सुताएर उनको खुट्टालाई स्टिपरले फट्याएपछि डाक्टरले उनको शरीर र यौनजीवनको बारेमा केही टिप्पणी गरे । उनलाई निकै नराम्रो लाग्यो र उनी तत्कालै त्यहाँबाट बाहिर गइन् ।

प्रभा गर्भवती बन्न चाहेकीले उनी स्वस्ती स्वास्थ्य क्लिनिकमा परीक्षणका लागि गएकी थिइन् । उनले नर्सलाई आफू एचआईभी संक्रमित भएको बताएपछि नर्सले उनलाई कोठाको अर्को कुनामा बस्न भनिन् । अरू बिरामी आउँदै जाँदै गरे पनि उनलाई कुराएर राखियो । अन्तिममा उनले डाक्टरलाई भेटेपछि उनले आफू त्यहाँ आउनुको कारण बताइन् । 'तिमी कसरी यस्तो गैरजिम्मेवार हुनसक्छौ ? तिमी मर्दै छौ र तिम्रो सन्तान टुहुरा हुनेछन् भन्ने कुरा जान्दा जान्दै तिमीले कसरी बच्चा जन्माउन सक्छौ ? तिमीजस्तो महिलाले पनि सन्तान पाउनु पर्छ भन्ने लाग्छ तिमीलाई ? तिमीलाई आफैं लाज लाग्नुपर्ने हो ।' प्रभालाई आफ्नो अधिकारको बारेमा थाहा छ र उनलाई यतिधेरै रिस उठ्यो कि उनले केही देख्न पनि सकिनन् । डाक्टरले आफु के बोलिरहेको छु भन्ने पनि थाहा नभएको भनी हपारिन । उनले आफू त्यहाँ कहिल्यै नफर्कने वाचा गर्दै त्यहाँबाट फर्किन् ।

एक दिन कल्पना, ललिता तथा प्रभाको भेट भयो र कल्पनाले आफ्नो कथा सुनाउन थालिन् । त्यसपछि अरूले पनि आफ्नो कथा सुनाए । उनीहरूले आफूमाथि पनि त्यस प्रकारले अपमानजनक व्यवहार अति नै भयो भन्ने ठहर गरे । आफ्नो सञ्जालसँग के गर्न सकिन्छ भनी केही सरसल्लाह गरेपछि उनीहरू सो गाउँ विकास समितिको सामुदायिक मेलमिलाप केन्द्रंमा गएर उजुरी दर्ता गरे ।

मेलमिलाप केन्द्रबाट उक्त क्लिनिकको प्रमुख डा. शर्मा, तथा क्लिनिकका कर्मचारी, दुई नर्स कमला तथा नितालाई यस बारेमा छलफल गर्न मेलमिलाप केन्द्रको कार्यालयमा बोलायो ।

७. सहभागीलाई यस परिस्थितिका विषयमा कुनै प्रश्न भए सोध्न आग्रह गर्नुहोस् । यसपछि छजना स्वयंसेवीमध्ये तीनजनालाई महिलाको र तीनजनालाई स्वास्थ्य केन्द्रका कर्मचारीको रूपमा मेलमिलापको अवस्थामा नाटक अभ्यास गर्न भन्नुहोस् । उनीहरूलाई सकेसम्म प्राकृतिक रूपमै भूमिका खेल्न आग्रह गर्नुहोस् ।

८. मेलमिलापकर्तालाई मेलमिलापको प्रक्रिया अगाढि बढाउन लगाउनुहोस् ।

९. मेलमिलाप सम्पन्न भएपछि र समाधान निक्लेपछि मेलमिलापकर्तालाई सो नाटक अभ्यासका विषयमा केही भन्न चाहनुहुन्छ कि भनी सोध्नुहोस् । यसपछि सहभागीलाई सामुदायिक मेलमिलापको प्रक्रियाका विषयमा मेलमिलापकर्तासँग केही छ कि भनी सोध्नुहोस् ।

भिडियो तथा नाटक अभ्यास विकल्प (यदि तालिमप्राप्त मेलमिलापकर्ता नपाएमा मात्र)

३. सहभागीलाई केही संस्थाले नेपालको ग्रामीण भागमा मेलमिलापको अवधारणा अगाडि बढाइरहेको कुरा वर्णन गर्नुहोस् । यसपछि यस सत्रमा आफूहरूले नेपालमा सामुदायिक मेलमिलाप प्रक्रियाका विषयमा भिडियो देखाउने कुरा जानकारी दिनुहोस् । त्यसपछि मेलमिलापका लागि नाटक अभ्यास गर्ने र मेलमिलापले कसरी काम गर्छ हेर्ने जानकारी दिनुहोस् ।

४. 'द एसिया फाउन्डेसनको नेपालमा सामुदायिक मेलमिलाप कार्यक्रम' नामक भिडियो देखाउनुहोस् । अङ्ग्रेजीमा भएको भागलाई आवश्यकताअनुसार नेपालीमा अनुवाद गर्नुहोस् । अनुवादका लागि तपाईंले भिडियो रोक्नुपर्ने हुनसक्छ ।

५. निम्न प्रश्न गर्नुहोस् :

- उक्त भिडियोमा देखाइएको मेलमिलापको प्रक्रिया कस्तो थियो ?

  सम्भावित प्रतिक्रिया :

  - सहभागीले मिलेर आफ्नो नियम बनाए ।
  - यो प्रक्रियामा तीनजना मेलमिलापकर्ता थिए ।
  - यहाँ विवादका पक्षले समस्यालाई आफ्नै दृष्टिकोणबाट वर्णन गरे ।
  - विवादका पक्षले उनीहरूले समाधान वा सुझावहरू के हुन सक्छ भनी बताए । उनीहरूले आफै समाधान पत्ता लगाए ।
  - सम्झौताको लिखित प्रति तयार भयो ।
  - विवादका दुवै पक्ष तथा मेलमिलापकर्ताले सो सम्झौतामा हस्ताक्षर गरे ।

- सामुदायिक मेलमिलापको अन्य विशेषता के पाउनुभयो ?

  सम्भावित उत्तर :

  - मेलमिलापमा गएपछि विवादका पक्षहरू शान्त भए ।
  - मेलमिलापकर्ता निष्पक्ष थिए ।

- ○ मेलमिलापकर्ताले कुनै समाधान लादेनन् ।
- ○ मेलमिलापकर्ता महिला तथा दलितजस्ता विभिन्न समूहका थिए ।

६. भिडियो हेर्दा सहभागीले के कुरालाई ध्यान दिए, छोटकरीमा थप्नुहोस् र यसरी थप्दा माथि उल्लेख नभएका बुँदाहरु थप्नुहोस् । निम्न कुरा पनि बताउनुहोस् :

- मेलमिलापमा दुवै पक्ष समस्या समाधान गर्न सहमत हुनुपर्छ ।
- मेलमिलापमा एक वा तीनजना मेलमिलापकर्ता हुनसक्छन् । एकजना मेलमिलापकर्ता हुन दुवै पक्ष सहमत छन् भने उनी नै मेलमिलापकर्ता हुन्छन । तीनजना मेलमिलापकर्ता हुँदा प्रत्येक पक्षले फोटो भएको मेलमिलापकर्ताको सूचीबाट एक एकजना मेलमिलापकर्ता छनौट गर्नुपर्छ । तेस्रो मेलमिलापकर्ताको छनौट मेलमिलाप कार्यक्रमका संयोजक र पहिले नै दुवै पक्षबाट छनौट भएका मेलमिलापकर्ताले गर्दछन् ।
- मेलमिलापलाई नेपालमा औपचारिक रूपमा स्वीकार गरिएको छ । यसमा भएको सहमति दुवै पक्षलाई लागु हुन्छ । यसको अर्थ पक्षहरूले आफूले सहमति गरेका कुरा कार्यान्वयन गर्नुपर्छ ।
- संवेदनशील विषयमा मेलमिलाप गोप्य रूपमा गर्न सकिन्छ ।

७. अब सहभागीलाई तपाईंले घटना पढेर सुनाउने र उनीहरूले यस मुद्दामा मेलमिलापको नाटक अभ्यास गर्नुपर्ने कुरा बताउनुहोस् । छैठौ चरणमा रहेको घटना पढेर सुनाउनुहोस् । उनीहरूलाई घटनाको अवस्थाका बारेमा कुनै प्रश्न छन् कि सोध्नुहोस् ।

यसपछि छजना स्वयंसेवीमध्ये तीनजनालाई महिलाको भूमिका तथा तीनजनालाई स्वास्थ्य केन्द्रका कर्मचारीको भूमिका खेल्न लगाउनुहोस् । सकेसम्म प्राकृतिक रूपमै अभिनय गर्न भन्नुहोस् । उनीहरूलाई तालिम प्राप्त नभए पनि आफूले सकेसम्म मेलमिलापकर्ताको राम्रो अभिनय गर्ने कुरा बताउनुहोस् ।

८. नाटक अभ्यासका लागि निम्न प्रक्रियामा जानुहोस् (तपाईं निष्पक्ष हुनुपर्छ र कुनै पनि समाधान दिनु हुँदैन)ः

- पक्षहरूलाई आफै नियम बनाउनु भन्नुहोस् । आवश्यक परेमा तपाईंले कुनै एउटा नियमको सुझाव दिन सक्नुहुन्छ । जस्तो : सबैले एकअर्काप्रति सम्मानपूर्वक बोल्नुपर्छ ।
- उनीहरूलाई आफूले बनाएको नियममा सहमत हुन लगाउनुहोस् ।
- महिलालाई आफ्नो समस्या राख्न र आफ्नो दृष्टिकोणबाट उनीहरूको अपेक्षा राख्न लगाउनुहोस् । उनीहरूको कुरा स्वास्थ्यकर्मीलाई सुन्न भन्नुहोस् ।
- स्वास्थ्य क्लिनिकका कर्मचारीलाई आफ्नो दृष्टिकोणबाट आफ्नो भनाई र अपेक्षा राख्न लगाउनुहोस् । महिलालाई उनीहरूका कुरा सुन्न भन्नुहोस् ।
- महिलालाई उनीहरूले के समाधान हुन सक्छ सोध्नुहोस् ।
- स्वास्थ्य केन्द्रका कर्मचारीलाई उक्त समाधानका बारेमा उनीहरूलाई के लाग्दछ भनी सोध्नुहोस् । उक्त कुरामा सहमत नभएमा उनीहरूलाई कुनै अर्को समाधान दिन भन्नुहोस् ।

- महिलालाई स्वास्थ्य केन्द्रका कर्मचारीले राखेको समाधानमा महिलाहरूलाई कस्तो लाग्दछ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- उनीहरू दुवैपक्ष सहमत नभएसम्म यो प्रक्रिया निरन्तर राख्नुहोस् ।
- कागजको एक पाना लिनुहोस् र उनीहरू सहमत भएको कुरा लेख्नुहोस् । उनीहरूले गरेको सहमतिलाई पढेर सुनाउनुहोस् ।
- दुवै पक्षलाई उक्त सहमतिपत्रमा हस्ताक्षर गर्न भन्नुहोस् र त्यसमा तपाईं पनि हस्ताक्षर गर्नुहोस् ।

९. यसपछि उनीहरूलाई केही प्रश्न छ कि भनी सोध्नुहोस् ।

अतिथि मेलमिलाप र भिडियो तथा नाटक अभ्यास दुवै विकल्प प्रयोग गरिएकोमा यसपछि एउटै प्रक्रियालाई निरन्तरता दिने ।

१०. कुनै पनि प्रश्न नभएमा वा समय प्रायः सकिएपछि पनि यदि **निम्न प्रश्नहरू सोधिएको छैन भने पहिले ती प्रश्नहरू सहभागीलाई नै सोध्नुहोस् र त्यसपछि मेलमिलापकर्तालाई सोध्नुहोस् ।** **सहजकर्ताका लागि नोट** : यदि तपाईंले भिडियो र नाटक अभ्यासको विकल्प उपयोग गर्नुभएको हो भने तलका सबै प्रश्नहरु सोध्नुहोस् :

- कस्तो अवस्थामा मेलमिलाप विवादको विकल्प हुन सक्दैन ?

  मुख्य बुँदा :

  - दुवै पक्ष सहमतिमा नपुगेमा ।
  - जबरजस्ती करणी, कर्तव्य ज्यान, हत्या प्रयास जस्ता सरकारवादी फौजदारी मुद्दामा ।

- मेलमिलापले कस्तो प्रकारको समाधान दिनसक्छ ?

  मुख्य बुँदा : मेलमिलापले विवादहरूमा व्यापक प्रकारका सिर्जनात्मक समाधान दिनसक्छ । **सामान्य समाधानहरू :** माफी माग्ने, व्यवहार वा अभ्यास परिवर्तन गर्न सहमत हुने वा क्षतिपूर्ति दिने लगायतका कुराहरु पर्छन् ।

  ध्यान दिनुहोस्: यस प्रक्रियामा कोही दोषी तथा निरपराध हुँदैन र यसमा कुनै पक्षले माफी माग्दैन ।

- तपाईं मेलमिलाप प्रक्रियामा हुनुहुन्छ र सुझाव दिइएको समाधान तपाईंलाई मन परेन भने तपाईं के गर्नुहुन्छ ?

  मुख्य बुँदा : सुझाव दिइएको समाधान तपाईंलाई मनपरेन भने त्यसलाई मान्नु हुँदैन । यदि तपाईंलाई दिइएको कुनै पनि समाधान मन परेन भने तीमध्ये कुनै पनि मान्नु आवश्यक छैन । तपाईं मेलमिलापको प्रक्रिया अन्त्य गर्न सक्नुहुन्छ र न्याय खोज्ने अर्को प्रक्रिया उपयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

- तपाईंको विचारमा मेलमिलापका सकारात्मक पक्षहरु के के हुन् ?

  केही सकारात्मक पक्ष :

  - यो निःशुल्क छ ।
  - सामुदायिक मेलमिलाप लागु भएको समुदायमा सजिलै उपलब्ध छ ।
  - तपाईंको समस्यासँग परिचय भएको मेलमिलापकर्ता छनौट गर्नसक्नुहुन्छ ।
  - छिटो र छरितो हुनसक्छ (यो न्याय प्राप्त गर्ने अन्य मार्गभन्दा छिटो हुनसक्छ ।)
  - समाधान सिर्जनात्मक हुनसक्छ ।
  - दुवै पक्षलाई प्रत्यक्ष रूपमा एकअर्काबीच कुरा गर्न समय र अवसर प्राप्त हुन्छ ।
  - समाधानबाट दुवै पक्ष सन्तुष्ट हुन्छन् । यसमा दुवै पक्षले जित्दछन् ।
  - तपाईं मेलमिलाप गोप्य रूपमा गर्न पनि आग्रह गर्न सक्नुहुन्छ । यो गोप्य रहन्छ ।
  - यसले उपयुक्त समाधान दिनसक्छ र प्रणालीमा सकारात्मक परिवर्तन गर्न सहयोग गर्छ ।
  - तपाईं आफ्नो सहयोगका लागि परिवारको सदस्य, मित्र वा तपाईंको सहयोगमा आएका समूहका व्यक्ति लिन सक्नुहुन्छ ।

- तपाईंको विचारमा मेलमिलापको नकारात्मक पक्षहरु के के हुन् ?

  केही नकारात्मक पक्षहरू :

  - अर्को पक्षले मेलमिलाप गर्न नचाहेमा यो संभव हुँदैन ।
  - यसले को दोषी हो र कसलाई दोष लगाउनुपर्छ भनी निर्णय गर्दैन । त्यसैले कोही मानिस यसको नतिजाबाट सन्तुष्ट नहुन सक्छन् ।
  - आफूले के चाहेको भन्न सबल नभइसकेको अवस्थामा महिलाले उनका लागि उपयुक्त समाधानमा अडान नलिन सक्छिन् ।

    सहजकर्ताका लागि नोट : सहभागीलाई उनीहरु मेलमिलाप प्रक्रियामा रहँदा आफुले नचाहेको समाधान स्वीकार नगर्नुहोस् भनी सम्झाउनुहोस् ।
  - महिलामाथि आफ्नो परिवार तथा समुदायबाट प्रतिशोध लिन सक्छन् भनी डराउन सक्छिन् ।
  - एचआईभीबाट प्रभावित महिलाको व्यक्तिगत सूचना बाहिर नआओस् भन्ने अपेक्षा गरिए पनि त्यस्ता सूचनाहरु बाहिर आउन सक्छन् ।
  - उनीहरु समाधानमा सहमत नभए र महिलाले अर्को विकल्पमा प्रयास गर्नुपर्ने भए मेलमिलाप सफल नहुन सक्छ ।
  - सहमति कार्यान्वयन नहुन सक्छ । मेलमिलापमा भएको सहमति ४५ दिनमा कार्यान्वयन हुनुपर्छ । यदि कार्यान्वयन नभए तपाईं गाउँ विकास समिति वा नगरपालिकामा पुनः उजुरी गर्न सक्नुहुन्छ ।

भाग ३ : निष्कर्ष **(१० मिनेट)**

११. यो सत्र समापन गर्न सहभागीलाई निम्न प्रश्न गर्नुहोस् :

- विवादका पक्षहरूलाई मेलमिलापमा भाग लिँदा कस्तो लाग्दो रहेछ ?
- समस्या समाधान गर्ने यो प्रक्रिया तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ?
- स्वास्थ्य केन्द्रका कर्मचारीसँग तपाईंको समस्या मेलमिलापबाट समाधान गर्न सकिन्छ जस्तो लाग्छ कि लाग्दैन ?
- के एचआईभी प्रभावित महिलाको कुरा यस प्रक्रियामा सुनिन्छ जस्तो लाग्दछ ?
- के उनीहरूलाई निष्पक्ष रूपमा व्यवहार गरिन्छ ? किन गरिन्छ वा गरिन्न ?
- यस्ता घटनाा तपाईं अरूलाई पनि मेलमिलापमा जान सुझाव दिनुहुन्छ ? किन दिनुहुन्छ वा हुँदैन ? कस्ता प्रकारका मुद्दा वा समस्यामा यस्तो सुझाव दिनुहुन्छ ?

१२. मेलमिलापकर्ता तथा सहभागीलाई धन्यवाद दिनुहोस् । यदि समय छ भने अतिथि प्रस्तोतासँग बसेर चिया पिउनुहोस् ।

सत्र २.५ राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगमा उजुरी गर्ने

परिचय : यस सत्रमा नेपालको राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगको भूमिका, आयोगसमक्ष कसरी उजुरी गर्ने र आयोगले सो उजुरीका सम्बन्धमा के गर्न सक्दछ भन्ने बारेमा सहभागीहरूले बुझ्ने छन् । साथै आयोगमा उजुरी गर्ने विभिन्न विकल्प र यसका सकारात्मक तथा नकारात्मक पक्षहरूका बारेमा समेत छलफल गर्नेछन् ।

उद्देश्यः यस सत्र समाप्तिपछि सहभागीहरूले निम्न कुराहरु बुझ्न सक्षम हुनेछन्ः

- राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगले गर्ने कम्तीमा तीनवटा कार्यका बारेमा बताउन,
- आयोगमा उजुरी गर्न,
- समस्या समाधानका लागि आयोगले गर्ने कम्तीमा दुइवटा पहलहरूका बारेमा छलफल गर्न,

समयः १ घण्टा १५ मिनेट (७५ मिनेट)

सामग्रीः कागज, स्ट्यापलर, फिल्पचार्ट, मार्कर, मास्कीङ टेप र कैंची

तयारी :

- सहभागीका लागि अध्ययन सामग्री पुस्तिकामा रहेको राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग र सहजकर्ताका लागि आधारभूत सामग्री पुस्तिकाको सत्र २.५ मानव अधिकार आयोगमा घटनाको उजुरी गर्ने शिर्षकका सामग्रीहरूको पुनरावलोकन गर्ने ।
- यी सामग्रीहरु तथा मानव अधिकार आयोगमा उजुरी गर्ने फारम (सहभागीका लागि अध्ययन सामग्री पुस्तिकामा छ) प्रत्येक सहभागीलाई पुग्ने गरी पर्याप्त फोटोकपी गर्ने ।
- मानव अधिकार आयोगको कार्यालय रहेको स्थानमा तालिम सञ्चालन गरिने भएमा यो सत्र सञ्चालनका लागि मानव अधिकार आयोगका प्रतिनिधिलाई आमन्त्रण गरी सहयोग लिन सकिन्छ ।

चरणहरू

भाग १ः परिचय **(३ मिनेट)**

१. सहभागीहरूलाई यो सत्र नेपालको राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगको बारेमा भएको कुरा बताउनुहोस् । निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस् :

- राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगको बारेमा कतिजनाले सुन्नु भएको छ ?
- तपाईंहरूमध्ये कसैले मानव अधिकार आयोगमा उजुरी गर्नुभएको छ ? यदि छ भने त्यसका बारेमा छोटकरीमा बताउनुहोस् ।

त्यसपछि सहभागीहरूलाई धन्यवाद दिनुहोस् र उनीहरूलाई यो सत्रमा आफ्नो अनुभवको आधारमा मानव अधिकार आयोगको कार्यका बारेमा अन्य सहभागीहरूलाई समेत बुझाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

भाग २ : घटना अध्ययन : मानव अधिकार आयोगले के गर्दछ ? (३० मिनेट)

२. मानव अधिकार आयोगको कार्यका बारेमा केही घटनाहरु भन्न लागेको कुरा सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोटः राम्रोसँग पढ्न लेख्न सक्ने सहभागीहरु भएमा यो क्रियाकलाप सानो सानो समूहमा पनि गर्न सकिन्छ ।

३. तल दिइएका सहजकर्ताका लागि आधारभूत सामग्री पुस्तकमा रहेको मानव अधिकार आयोगका बारेमा सहभागीहरूलाई जानकारी दिने र देहायबमोजिम प्रश्न सोध्ने :

- दिइएको जानकारीका आधारमा, मानव अधिकार आयोगका मुख्य कार्यहरु के के हुन् ?

  मुख्य बुँदाहरू
  - मानव अधिकार हनन्का घटनाको उजुरी लिने ।
  - आयोगमा परेका उजुरीउपर जाँचबुझ गर्ने ।
  - मानव अधिकार हनन् हुनसक्ने अवस्थाका बारेमा जाँचबुझ गर्ने (आयोगमा उजुरी नपरे तापनि) ।
  - पीडकलाई आवश्यक कारवाही र पीडितका लागि न्यायका लागि सिफारिस गर्ने ।
  - मानव अधिकारका बारेमा जनचेतना जगाउने ।
- कस्ता प्रकारका घटनाहरूका बारेमा मानव अधिकार आयोगमा उजुरी गर्न सकिन्छ ?

  मुख्य बुँदाः मानव अधिकार हनन्का ।
- मानव अधिकार आयोगले कस्तो कारवाही गर्न सक्दछ ?

  थप अनुसन्धानका लागि प्रश्नः दिइएका घटनाहरूमा समाधानका उपायहरु के हुन सक्छन् ?

  मुख्य बुँदाहरू
  - सरकारलाई केही पहल गर्न निर्देशन दिने- उदाहरणका लागि मानव अधिकारको सम्मान गर्ने, कसुरको जाँचबुझ गर्ने, पीडकलाई अनुशासनभित्र राख्ने आदि ।
  - पीडितलाई क्षतिपूर्ति भराउनका लागि आदेश दिने ।
  - सो सवालमा जनचेतना अभियान सञ्चालन गर्ने ।

- अधिकारका बारेमा सूचनामूलक सामग्री तयार गर्न सरकार र सम्बन्धित समुदायका संस्थाहरूसँग मिलेर कार्य गर्ने ।
- स्वास्थ्य मन्त्रालय तथा स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संस्थाहरूका लागि मानव अधिकारसम्बन्धी तालिम दिने ।
- घटनाका बारेमा पीडित महिला र स्वास्थ्य कार्यकर्ताबीच छलफल गर्ने र मिलेर समस्याको समाधान गर्ने ।

स्मरण रहोस कि पीडक निजी क्षेत्रको भएमा मानव अधिकार आयोगले पीडकलाई ध्यानाकर्षण गर्न र आवश्यक कारवाहीका लागि सरकारलाई सिफारिस गर्न सक्दछ ।

भाग ३ : मानव अधिकार आयोगमा कसरी उजुरी गर्ने **(३० मिनेट)**

४. सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस : एचआईभी संक्रमित महिलाका सम्बन्धमा मानव अधिकार आयोगमा उजुरी गर्न सकिने केही घटनाहरु के के हुन सक्दछन् ?

सम्भावित उत्तरहरू : एचआईभी संक्रमणका कारणले भोगेका विभेदका घटना, यौनिक वा लैङ्गिक अभिव्यक्ति या यस्तै खालका व्यवहार, बलजफ्ती बन्ध्याकरण तथा गर्भपतन, औषधी उपचार गर्न इन्कार गरेको, प्रहरीको उत्पीडन तथा हैरानी, रोजगारी, स्कुल तथा आवासजस्ता सुविधामा भएका विभेदका घटनाहरु ।

५. अब मानव अधिकार आयोगमा कसरी उजुरी गर्ने बारे छलफल गर्न लागेको कुरा सहभागीलाई बताउनुहोस् । सहभागीहरूमध्ये कसैले पहिले नै मानव अधिकार आयोगमा उजुरी गरिसकेको भए उनीहरूलाई नै कसरी उजुरी गरे भनी बताउन लगाउनुहोस् । त्यस्ता सहभागी नभेटिएको खण्डमा मानव अधिकार आयोगमा उजुरी गर्ने प्रक्रियाका बारेमा कसैलाई थाहा छ कि भनी सोध्नुहोस् ।

६. सहभागीले बताएका कुराहरूलाई नै समेट्दै आयोगमा उजुरी गर्ने विभिन्न तरिकाहरु भएको कुरा बताउनुहोस् । पहिले नै सहभागीले बताएका तरिकाहरूको सुची बनाउनुहोस् र सो सुचीमा देहायका कुराहरु नपरेको भएमा थप गर्नुहोस् ।

- उजुरी फाराम भरेर आयोगमा पठाउने ।
- कम्प्युटरबाट उजुरी फाराम भर्ने र आयोगमा इमेलबाट पठाउने ।
- आयोगको निःशुल्क हटलाइनमा फोन गरेर मौखिक रूपमा उजुरी गर्ने । आयोगको हटलाइन सेवा २४सै घन्टा खुल्ला रहन्छ ।
- आयोगको कार्यालयमा जाने र लिखित वा मौखिकरूपमा उजुरी गर्ने ।

आफ्नो अधिकार हनन् भएको ६ महिनाभित्र उजुरी गरिसक्नु पर्छ भन्ने व्यवस्था सर्वोच्च अदालतले खारेज गरिसकेको छ भन्ने कुरा सहभागीहरूलाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।

सहभागीहरूलाई आयोगको कार्यालय कहाँ छ भनी सोध्नुहोस् ।

उत्तरः आयोगको कार्यालयहरु काठमाण्डौं र प्रत्येक क्षेत्रमा छन् भने कतिपय जिल्लाहरुमा उपक्षेत्रीय कार्यालयहरु पनि छन् ।

७. आयोगको उजुरी फारम सबै सहभागीहरूलाई वितरण गर्नुहोस् । सहभागीहरु मध्येबाट कसैको सहयोग लिई फारममा भएका प्रत्येक खण्डहरु पढ्न लगाउनुहोस् । आवश्यकताअनुसार छलफल गर्नुहोस् ।

८. फाराममा भएका सबै कुराका बारेमा बताई सकेपछि सोका बारेमा केही प्रश्न छ की भनी सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।

अब मानव अधिकार आयोगमा उजुरी गर्न सक्ने सहभागीहरूलाई आफ्नो हात उठाउन भन्नुहोस् ।

यदि कुनै पनि सहभागीले हात उठाएन भने आयोगमा उजुरी गर्न किन सक्नुहुन्न भनी सोध्नुहोस् । अन्य सहभागीहरूलाई उनीहरूले उठाएका सवालहरु समाधानका लागि सहयोग गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीलाई स्मरण गराउनुहोस् की उनीहरूले कुनै पनि बेला आयोगमा फोन गरेर मौखिकरूपमा पनि उजुरी दिन सक्नुहुन्छ ।

भाग ४ : छलफलको समापन (१० मिनेट)

९. यो सत्रको समापनका लागि सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्न सोधी छलफल गर्नुहोस् :

- मानव अधिकार आयोगमा उजुरी गर्ने बारेमा तपाईंहरूको के विचार छ?
- एचआईभी प्रभावित महिलाहरूको अधिकारको हनन् भएको अवस्थामा न्याय प्राप्तिका लागि मानव अधिकार आयोगमा उजुरी गर्नु उपयुक्त हुन्छ त ? हुन्छ भने किन र हुँदैन भने किन ?

अरूले के सोच्लान ? तपाईं यसमा सहमत हुनुहुन्छ ? को सँग यसभन्दा भिन्न मत छ ? तपाईंलाई किन यस्तो लाग्छ ? जस्ता पुरक प्रश्नहरु सोधी सहभागीहरूलाई छलफलका लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

उनीहरूले आयोगमा उजुरी गर्दाका फाइदा र बेफाइदाका बारेमा बताएनन् भने देहायबमोजिमका थप खोजमूलक प्रश्नहरु सोध्न सकिन्छ ।

थप खोजमूलक प्रश्नहरूः

- तपाईंको विचारमा आयोगमा उजुरी गर्दाका सकारात्मक पक्षहरु के के हुन ?

  केही सकारात्मक पक्षहरू (सबै उल्लेख गर्न जरूरी छैन) :

  - यो निःशुल्क छ ।
  - उजुरी गर्न सजिलो छ । विभिन्न तरिकाबाट उजुरी गर्न सकिन्छ ।

- आयोगका कर्मचारीहरु मानव अधिकारका बारेमा प्रशिक्षित भएकाले जोखिममा परेका समूहको संवेदनशिलता बुझ्दछन् ।
- मानव अधिकार हनन्कर्ताविरूद्धमा कारवाही हुन सक्छ ।
- यसबाट नीति, कानुन, कार्यक्रम, तालिम तथा सेवामा महत्वपूर्ण परिवर्तन हुन सक्दछ ।
- एचआईभी प्रभावित महिलाले भोगेका मानव अधिकार हनन्का सवालहरूमा राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रियरूपमा ध्यान खिच्न सकिन्छ ।
- उजुरी गर्दा आफु क्षमतावान भएको अनुभूती हुन्छ ।
- एचआईभी प्रभावित महिलाको मानव अधिकार हनन् गर्ने पीडकलाई सन्देश दिन्छ ।
- गोपनीयता कायम हुन्छ ।
- क्षतिपूर्ति पाउन सकिन्छ ।
- आयोगले दिएको सिफारिस सरकारले गम्भीररूपमा लिन सक्दछ ।

- तपाईंको विचारमा यसका नकारात्मक पक्षहरु के हुन सक्दछन ?

  उल्लेख गर्न सकिने केही नकारात्मक पक्षहरू

  - परिणाम प्राप्त गर्न लामो समय लाग्न सक्दछ ।
  - आयोगले कारवाही गर्नका लागि पर्याप्त प्रमाण नपुग्न सक्दछ ।
  - आयोगको सिफरिस सरकारले कार्यान्वयन नगर्न सक्दछ ।
  - तपाईंको व्यक्तिगत जानकारीहरु बाहिर आई तपाईंले थप लाञ्छना तथा विभेद भोग्नुपर्ने हुनसक्छ - (यसो नहोला किनभने तपाईंले अनुरोध गरेमा तपाईंको पहिचान आयोगले गोप्य राख्दछ) ।

- घटना मानव अधिकार हनन्सँग सम्बन्धित हो वा होइन भन्ने कुरा थाहा नभएमा के गर्नु पर्दछ ?

  मुख्य बुँदा : आयोगको हटलाइनमा फोन गर्नुहोस्- त्यहाँका अधिकृतले तपाईंलाई उपयुक्त सल्लाह दिन सक्दछन् ।

१०. समापन गर्नु अघि आयोगले पनि नागरिक समाज समूहहरूसँग सम्बन्ध बढाउँछ भन्ने कुरा जानकारी दिनुहोस् र निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस् ।

- आफ्ना सवालका बारेमा छलफल गर्नका लागि तपाईंहरूका सञ्जालले मानव अधिकार आयोगलाई सम्पर्क गरेका छन् ?
- यदि छन् भने, के भयो त ? यदि सम्पर्क गरेका छैनन् भने सम्पर्क गर्नु उपयुक्त होला की ?

- आयोगले तपाईंहरूलाई सम्पर्क गरेको वा तपाईंहरूलाई आयोगको कार्यक्रमहरूमा समेटेको थियो की ?
- यदि थियो भने त्यसबारेमा बताउनुहोस् । यदि थिएन भने त्यसो गर्नु उपयुक्त होला की ?
- आयोगसँग सम्पर्क सम्बन्ध बढाउँदा एचआईभी प्रभावित महिलालाई कसरी सहयोग पुग्छ ?

सन्दर्भ सामग्री

- The case studies are taken or constructed from the following resources:
- MyRepÚblica, (2014). Home minister vows to probe Bara shooting, 2014-10-12, Nepal Republic Media. Available at http://ip-50-62-130-105.ip.secureserver.net/~myrepub/portal/index.php?action=news_details&news_id=84702#sthash.Vlw4Nbr9.dpuf [20 January 2015].
- National Human Rights Commission of Nepal (2015). Recommendation made with regard to the Simraungadh Incident, Press Note January 6, 2015. Available at
- http://www.nhrcnepal.org/nhrc_new/doc/newsletter/PR-Simraungad%20Incident%20recommendation-Eng-06%20Jan%202015.pdf [accessed on 20 February 2015].
- National Human Rights Commission of Nepal (2012). Report to the Regional National Human Rights Institutions Project on Inclusion, the Right to Health and Sexual Orientation and Gender Identity, Bangkok, Thailand: International Development Law Organization and United Nations Development Program. Available at http://www.asia-pacific.undp.org/content/dam/rbap/docs/Research%20&%20Publications/hiv_aids/rbap-hhd-2013-nhri-project-on-right-to-health-sogi-nepal [accessed on 20 February 2015].

सहजकर्ताका लगि जानकारी

राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग घटना अध्ययन

सुझावः प्रत्येक घटनाहरु पढ्नुहोस् र प्रश्न सोध्नुहोस् ।

घटना १

प्रहरीले समलिङ्गी महिला तथा पुरूष, द्विलिङ्गी तथा तेस्रो लिङ्गी व्यक्तिहरूलाई यातना तथा उत्पीडन गरेको भनी आयोगमा उजुरी परेको थियो । आयोगले उजुरीको जाँचबुझ गर्‍यो र स्वास्थ्य परिक्षण प्रतिवेदन लगायतका प्रमाणहरूबाट उजुरी सही भएको ठहर गर्‍यो । उजुरी उपरको जाँचबुझपछि आयोगले नेपाल प्रहरीको मानव अधिकार सेललाई सो घटनाको छानविन गर्न र त्यस्तो व्यवहार गर्ने व्यक्तिउपर कारवाही गर्नु भनी चिट्ठी पठायो । नेपाल प्रहरीले छानविन जारी रहेको र आवश्यक कारवाही गरिने व्यहोराको जवाफ पठायो ।

प्रश्नहरू :

१. **किन उजुरी गरिएको थियो ?**

उत्तरः प्रहरीले समलिङ्गी महिला तथा पुरूष, द्विलिङ्गी तथा तेस्रो लिङ्गी व्यक्तिहरूलाई यातना तथा उत्पीडन गरेकोले उजुरी गरिएको थियो ।

२. **मानव अधिकार आयोगले के गर्‍यो ?**

उत्तरः आयोगले घटनाको छानविन गर्‍यो (प्रहरीलाई चिट्ठी पठायो पनि भन्न सकिन्छ ।)

३. **परिणाम के आयो त ?**

उत्तरः आयोगले सो घटनामा यातना तथा उत्पीडन भएको प्रमाण भेट्टायो । आयोगले नेपाल प्रहरीको मानव अधिकार सेललाई सो घटनाको छानविन गर्नु र त्यस्तो व्यवहार गर्ने व्यक्तिउपर कारवाही गर्नु भनी चिट्ठी पठायो । प्रहरीले त्यसै गर्छौं भन्यो ।

घटना २

सन् २०१४ को अक्टोवरमा हरिहरपुर गाविसको महादेबस्थानमा सडक मर्मत सुधारको माग गदै विरोध र्‍याली भएको थियो । र्‍याली गर्ने समूहले प्रहरीमाथि ढुङ्गामुढा गरे र प्रहरीको गाडी जलाएपछि सशस्त्र प्रहरीले भिडमा गोली चलायो । सो घटनामा ४२ बर्षीय जयनारायन पटेलको छातीमा गोली लागि घटनास्थलमै मृत्यु भयो र अन्य २ जना घाइते भए । केही दिनपछि राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगले सो घटनाको जाँचबुझ गर्नका लागि बाराको सिम्रौनगढमा टोली पठायो । सन् २०१५ को जनवरीमा आयोगले मृतकका परिवारलाई क्षतिपूर्ति स्वरूप रू तीन लाख दिन, निजका बच्चाहरूलाई उच्च शिक्षासम्म निःशुल्क पढाउन,

घाइते भएका साहलाई क्षतिपूर्ति स्वरूप रू एक लाख दिन र गोली चलाई पटेललाई मार्ने र साहलाई घाइते बनाउने प्रहरी पहिचान गरी कारवाही गर्नका लागि सरकारलाई सिफारिस गर्‍यो ।

प्रश्नहरू :

१. **के भएको थियो ?**

उत्तरः प्रहरीले विरोध र्‍यालीको भिडमा गोली चलाएको र जसका कारण एकजनाको मृत्यु भएको र अन्य २ जना घाइते भएका थिए ।

२. **मानव अधिकार आयोगले के गर्‍यो ?**

उत्तरः आयोगले घटनाको छानविनका लागि टोली पठायो । आयोगले के गर्ने भनी सिफरिस गर्‍यो ।

३. **आयोगले के सिफारिस गर्‍यो ?**

उत्तरः आयोगले मृतकका परिवारलाई क्षतिपूर्ति दिने, निजका बच्चाहरूलाई उच्च शिक्षासम्म निःशुल्क पढाउने, घाइते भएका साहलाई क्षतिपूर्ति दिने र गोली चलाई पटेललाई मार्ने र साहलाई घाइते बनाउने प्रहरी पहिचान गरी कारवाही गर्नका लागि सरकारलाई सिफारिस गर्‍यो ।

घटना ३

सन् २०१३ को फेब्रुअरीमा मानव अधिकार आयोगको कार्यालय पोखराले एचआईभी संक्रमित महिला, यौनकर्मी महिला तथा लागुऔषध सेवन गर्ने महिला लगायतका ३० जना महिलाहरूका लागि स्वास्थ्यको हकसम्बन्धी कार्यशाला आयोजना गर्‍यो । कार्यशालाले महिला अधिकार, स्वास्थ्यसम्बन्धी मानव अधिकार, अधिकार कसरी दावी गर्ने, स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूबाट कस्तो अपेक्षा गर्ने जस्ता विषयमा सहभागीहरूलाई जनकारी दियो ।

प्रश्नहरू :

१. **मानव अधिकार आयोगले के गर्‍यो ?**

उत्तरः आयोगले एचआईभी संक्रमित महिला, यौनकर्मी महिला तथा लागुऔषध सेवन गर्ने महिलाका लागि स्वास्थ्यको हकसम्बन्धी कार्यशाला आयोजना गर्‍यो ।

२. **कार्यशालाको लक्ष्य के थियो ?**

उत्तरः सहभागीहरूलाई उनीहरूको अधिकारको बारेमा, अधिकार कसरी दावी गर्ने, स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूबाट कस्तो अपेक्षा गर्ने जस्ता विषयमा जानकारी दिने ।

सत्र २.६ अदालतमा मुद्दा दायर गर्ने

परिचय : यस सत्रमा एचआईभी संक्रमित नामिवियन महिलाहरूको सुसूचित सहमति बिना नै बन्ध्याकरण गरिएको मुद्दा अदालतमा लैजाँदा सो मुद्दामा के भएको थियो भन्ने बारेमा जानकारी पाउने छन् । त्यस घटनाका प्रश्नहरूको उत्तर दिइसकेपछि अदालतमा मुद्दा कसरी लैजाने, यसका सकारात्मक तथा नकारात्मक पक्षहरूका बारेमा छलफल गर्नेछन् र नेपालमा अदालतमा मुद्दा दायर गर्ने विकल्पका बारेमा आफ्नो विचार राख्नेछन् ।

उद्देश्य: यस सत्रपछि सहभागीहरूले निम्न कुराहरु गर्न सक्षम हुनेछन्:

- एचआईभी संक्रमित केही महिलाहरूले उनीहरूको सुसूचित सहमति बिना नै बन्ध्याकरण गरिएको अवस्थामा के गरे र त्यसको के परिणाम आयो भन्ने बारेमा बताउन,
- कुनै महिला वा महिलाहरूको समूहले आफ्नो मुद्दा अदालतमा लैजानका लागि के गर्नु पर्दछ भन्ने कुरा व्याख्या गर्न,
- अदालतमा मुद्दा लैजाँदाका दुईवटा फाइदा र दुईवटा बेफाइदाका बारेमा छलफल गर्न ।

समय: १ घण्टा (६० मिनेट)

सामग्री: कागज, स्टापलर, फ्लिपचार्ट, मार्कर, मास्कीङ टेप, कैंची र ब्लु ट्याक ।

तयारी :

- सहजकर्ताका लागि आवश्यक जानकारी पुस्तिकामा रहेको "सत्र २.६ अदालतमा मुद्दा दायर गर्ने" र सहभागीका लागि अध्ययन पुस्तिकामा रहेको "सहभागीलाई दिने सामग्री (हैन्डआउट): अदालतमा मुद्दा दर्ता र कानुनी सहयोग" शिर्षकको सामग्री पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- सहभागीका लागि अध्ययन पुस्तिकामा रहेको "जबरजस्ती बन्ध्याकरण विरूद्ध महिलाको संघर्ष" र "सहभागीलाई दिने सामग्री (हैन्डआउट): अदालतमा मुद्दा दर्ता र कानुनी सहयोग"अभ्यास कार्यका लागि फोटोकपी गर्नुहोस् ।
- भाग २ मा उल्लेखित कथा तपाईं आफैले पढ्ने वा सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउने बारेमा निर्णय गर्नुहोस् ।

चरणहरू

भाग १ : परिचय **(३० मिनेट)**

१. यो सत्रमा अदालतमा मुद्दा दायर गर्ने बारेमा छलफल हुने कुरा बताई सत्रको शुरूवात गर्नुहोस् ।

२. यसभन्दा अगाडि अदालतमा मुद्दा दायर गर्ने कार्यमा सहभागीमध्ये कोही संलग्न छन् की भनेर सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् । यदि कसैले मुद्दा दायर गरेको भए उनले के गरे र के भएको थियो भन्ने बारेमा बताउन चाहन्छन् की भनी सोध्नुहोस् । उनले आफ्नो अनुभव बताएकोमा धन्यबाद दिनुहोस् र यस सत्रमा यो अनुभव उपयोगी हुने कुरा ध्यान राख्नुहोस् ।

भाग २ : नामिबियन कथा **(५० मिनेट)**

३. सहभागीहरूलाई अफ्रिकामा एचआईभी संक्रमित केही महिलाहरूले अदालतमा मुद्दा दायर गरेको कथा पढ्ने बारेमा बताउनुहोस् । मुद्दा बन्ध्याकरणसँग सम्बन्धित छ । बन्ध्याकरण भनेको के हो ? भनी सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् । (**उत्तरः** बन्ध्याकरण भन्नाले महिलाले भविष्यमा गर्भाधारण गर्न सक्ने र पुरूषले गर्भाधारण गराउन सक्ने क्षमतालाई स्थायीरूपमा रोक्ने गरी गरिएको शल्यक्रियालाई बुझिन्छ) ।

४. प्रत्येक सहभागीलाई "अभ्यास कार्य : जबरजस्ती बन्ध्याकरणविरूद्ध महिलाको संघर्ष" को फोटोकपि वितरण गर्नुहोस् ।

सहभागीहरु राम्रोसँग लेखपढ गर्न सक्ने छन् भने सहभागीमध्येबाट नै स्वेच्छाले प्रत्येक परिच्छेद ठुलो आवाजमा पढ्न लगाउनुहोस्, अन्यथा ठुलो आवाजमा आफैं पढ्नुहोस् ।

५. त्यसपछि सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस् ।

- कथा पढेपछि कस्तो महसुस गर्नु भयो ? किन?
- ल त कथाका बारेमा संक्षिप्तमा कुरा गरौं :
    - हिल्मालाई के भएको थियो ?
    - उनीले कसरी आफ्नो जस्तै भोगाई भएका अन्य महिलाहरु पत्ता लगाइन ?
    - बन्ध्याकरण गरिएका महिलाहरूले के गर्ने निर्णय गरे ?
    - अन्त्यमा सर्वोच्च अदालतले उनीहरूको मुद्दामा के फैसला गर्‍यो ?
- हिल्माको बन्ध्याकरण भएको समयबाट अदालतले अन्तिम फैसला गरेको समय बिचमा कति वर्ष फरक छ ? (आठ वर्ष)
- ती महिलाहरूले किन अदालतमा मुद्दा दायर गर्ने निर्णय गरे होलान् ?

- नामिवियाका एचआईभी संक्रमित महिलाहरूका लागि अदालतको फैसलाले कस्तो प्रभाव पारेको होला ?
- डाक्टर वा नर्सले तपाईंलाई बन्ध्याकरणका लागि सहमति दिने फाराममा सही गर्न दवाव दिएमा तपाईंले के गर्नुपर्दछ ?

मुख्य बुँदाहरू :

- स्वास्थ्य उपचारका लागि दिइएको कुनै पनि सहमति फाराम नपढिकन र तपाईंलाई सोध्न मन लागेको प्रश्न नसोधिकन हस्ताक्षर नगर्नुहोस् ।
- तपाईंले फाराममा उल्लेख भएका सबै कुराहरु बुझ्नु हुन्छ र त्यसमा सहमत हुनुहुन्छ भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् । यदि फाराममा लेखिएका कुराहरु बुझ्नु हुन्न वा त्यसमा लेखिएका कुरामा सहमत हुने वा नहुने भन्नेमा द्विविधा छ भने सरसल्लाहका लागि केही समय माग्नुहोस् (जस्तैः परिवार, साथीभाई, सामुदायिक संस्थासँग)
- तपाईंले बन्ध्याकरण नै गर्न चाहेको र यसको परिणामका बारेमा पक्का जानकारी नभएसम्म बन्ध्याकरणका लागि सहमति पत्रमा सही नगर्नुहोस् ।
- तपाईंलाई सुसूचित सहमतिको अधिकार छ, यसको मतलव सहमति दिनुभन्दा पहिले तपाईंले यससम्बन्धी सबै जानकारी माग्न सक्नुहुन्छ ।

६. सहभागीहरूलाई आफ्नो छेउमा भएको साथीसँग जोडी मिलाउन भन्नुहोस् । त्यसपछि, तलको प्रश्नमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

नेपालमा यदि महिलाले आफ्नो मुद्दा अदालतमा दायर गर्न चाहेमा उनले के गर्नुपर्दछ ?

७. छलफलका लागि २-३ मिनेट दिनुहोस् । त्यसपछि उनीहरूको ध्यान कोठाको अगाडितर्फ तान्नुहोस् । उनीहरूको विचार सोध्नुहोस् । लेखपढ गर्न नजान्ने सहभागी छन् भने उनीहरूको विचार तपाईंले फ्लिपचार्टमा लेख्न सक्नुहुन्छ ।

उनीहरूले दिने विचारहरु निम्न बमोजिम हुन सक्दछन् :

- आफ्नो सञ्जालसँग छलफल गर्ने,
- आफ्नो जस्तै भोगाई भएका अन्य महिलाहरूले पनि सँगै मुद्दा दायर गर्छन् की भनी पत्ता लगाउने,
- सामुदायिक कानुनी सेवा प्रदान गर्ने संस्थासँग कुरा गर्ने वा वकिलसँग कानुनी राय लिने,
- आफ्नो पहिचान गोप्य राख्न चाहेमा सो कुरा आफ्नो वकिललाई बताउने,
- घटनामा के भएको हो अभिलेख राख्ने र प्रमाण संकलन गर्ने ।

यी मध्ये कुनै कुरा नआएमा सो कुरा ल्याउनका लागि प्रश्न सोध्नुहोस् वा आफैं बताउनुहोस् ।

८. अब सहभागीहरूलाई तलको प्रश्न सोध्नुहोस् ।

- नामिवियाका महिलाहरूले मुद्दाबाट के फाइदा प्राप्त गरे ?

  मुख्य बुँदा : उनीहरूले क्षतिपूर्ति (पैसा) पाए ।

९. देहायका कुराहरु बताउनुहोस् :

- स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा स्वास्थ्यकर्मीबाट आफ्नो अधिकार हनन् भएको खण्डमा यदि महिलाले **क्षतिपूर्ति** दावी गर्न चाहन्छिन् भने उनले वा उनको वकिलले **उपभोक्ता संरक्षण ऐन** बमोजिम जिल्ला प्रसाशन कार्यालयमा गई क्षतिपूर्ति समिति समक्ष क्षतिपूर्तिका लागि निवेदन दिनुपर्दछ ।
- यस्तो निवेदन घटनाबाट क्षति पुगेको मितिले **३-५** दिनभित्र दिईसक्नु पर्दछ ।
- यस्तो मुद्दा **करार ऐन २०५६** अनुसार करार परिपालना नगरेकोले पर्न गएको हानी नोक्सानीको क्षतिपूर्तिका लागि जिल्ला अदालतमा समेत फिरादपत्र दिन सकिन्छ ।
- करार ऐन अन्तर्गत मुद्दा दायर गर्दा हानी नोक्सानी पुगेको **२ बर्षभित्र** गरिसक्नु पर्दछ ।
- यदि आफ्ना अधिकार हनन् भएकी महिलाले पीडक स्वास्थ्यकर्मीलाई जवाफदेही बनाउन वा सजाय गर्न चाहन्छिन् भने उनले वा उनका वकिलले **उपभोक्ता संरक्षण ऐन** अन्तर्गत तोकिएका निरिक्षण अधिकृतसमक्ष उजुरी गर्न वा उक्त घटना गम्भीर अपराध सरहको भएमा नजिकको प्रहरी कार्यालयमा उजुरी गर्न सक्दछिन् ।
- यसरी उजुरी पर्न आएमा निरिक्षण अधिकृत वा प्रहरीले सो निवेदन उपर छानविन गरी मुद्दा दायर गर्नुपर्ने देखिएमा सरकारवादी मुद्दाको रूपमा सम्बन्धित व्यक्तिविरूद्ध मुद्दा दायर गर्न सक्दछन् । उनका पक्षमा मुद्दामा फैसला भएमा पीडक स्वास्थ्यकर्मी उपर जरिवाना तथा कैदको सजाय हुन सक्दछ ।

१०. सोध्नुहोस् :

- अदालतमा जाँदा वकिलका लागि, उजुरी तथा कागजपत्रहरु दर्ता आदिका लागि खर्च हुन सक्दछ । त्यस्तो खर्च व्यहोर्न सक्नु भएन भने के गर्ने ?

  मुख्य बुँदा : कानुनी सहायता खोज्ने ।
- महिलाका लागि कानुनी सहायता उपलब्ध गराउने केही संस्थाहरु कुन कुन हुन् ?

  सम्भावित उत्तरः

  - नेपाल बार एशोसियसन
  - कानुनी सहयोग तथा परामर्श केन्द्र (ल्याक)
  - महिला, कानुन र विकास मञ्च (एफडब्लुएलडी)
  - कन्सोर्टियम अफ वुमन राइट्स

  सहजकर्ताका लागि सुझाव : निम्न लिखित संस्थाहरूले खास प्रकारका मुद्दाहरूमा मात्र कानुनी सहायता उपलब्ध गराउँछन् ।

  - माइती नेपाल –महिला बेचबिखनसम्बन्धी मुद्दामा
  - रक्षा नेपाल - यौन शोषणमा परेका महिलाका मुद्दामा

११. सहभागीहरूलाई आफ्नो साथीसँग तल दिइएका दुईवटा प्रश्नहरूका बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस्, प्रत्येक प्रश्नका लागि २-३ मिनेटको समय दिनुहोस् । दोस्रो प्रश्न दिनुभन्दा अगाडि पहिलो प्रश्नको उत्तर लिनुहोस् ।

- अदालतमा मुद्दा दायर गर्दाका सम्भावित अन्य फाइदाहरु के के हुन् (पीडितले क्षतिपूर्ति प्राप्त गर्ने र/वा स्वास्थ्यकर्मीलाई हुने सजाय बाहेक) ?

  सम्भावित उत्तरः

  ○ सो मुद्दा भविष्यमा पर्ने त्यस्तै मुद्दाका लागि नजिर बन्न सक्दछ वा मापदण्ड बन्न सक्दछ ।

  ○ स्वास्थ्यकर्मीहरूले गर्ने व्यवहारका बारेमा सन्देश दिई स्वास्थ्य सेवा प्रवाहमा सुधार आउन सक्दछ ।

  ○ अदालतले सरकार तथा अस्पतालहरूलाई आफ्ना नीति तथा व्यवहारहरु सुधार गर्न आदेश दिन सक्दछ ।

  ○ महिलाका समस्याहरु समाधान हुन सक्दछन् - उदाहरणका लागि उनीहरूको अधिकार हनन् भएको कुराको मान्यता पाउने र/वा आर्थिक क्षतिपूर्ति प्राप्त गर्न सक्ने ।

  ○ महिलाले मुद्दामा कारवाही गर्न सकेकोमा आफु सशक्त भएको र खुसी भएको अनुभूति गर्न सक्दछन् ।

- अदालतमा मुद्दा लैजाँदा सामना गर्नुपर्ने केही सम्भावित कठिनाईहरु के के हुन् ?

  सम्भावित उत्तरः

  ○ मुद्दाको अन्तिम फैसला हुन लामो समय लाग्दछ (१० बर्षभन्दा पनि बढी समय लाग्न सक्ने) ।

  ○ कानुनी सहायता प्राप्त भएन भने खर्चिलो हुन्छ । कानुनी सहायता बाहेक अन्य खर्च पनि लाग्न सक्दछ ।

  ○ पीडितसँग बयान लिने जस्ता अदालती प्रक्रियाले तपाईंलाई पुनः पीडित बनाउन सक्छ ।

  ○ मुद्दाको अर्को पक्षले तपाईंले भनेको कुरा सत्य नभएको प्रमाणित गर्न कोशिस गर्नेछ । तपाईंले सहमति दिएअनुसार नै उनीहरूले गरेको वा भनेको भनी उल्टै तपाईंमाथि दोष लगाउन सक्दछन् । यस्तो कुरा तपाईंका लागि पीडादायी र झर्कोलाग्दो हुन सक्दछ ।

  ○ तपाईंको पक्षमा मुद्दा फैसला भएन भने तपाईंलाई दुख लाग्न सक्दछ ।

  ○ मुद्दाको प्रक्रियामा एचआईभी संक्रमणका बारेमा गोपनियता कायम गरिने भएता पनि तपाईंका निजी जानकारीहरु धेरैजनाले थाहा पाउने संभावना रहन्छ ।

भाग ३ :छलफलको समापन (७ मिनेट)

१२. सत्रको समापनका लागि देहायका प्रश्नहरु सोधी अदालतमा मुद्दा लैजानेसम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् ।

- यस्ता मुद्दाहरु अदालतमा दायर गरी न्याय प्राप्त गर्न कोशिस गर्ने बारेमा तपाईंहरूको के विचार छ ? किन ?
- नेपालमा एचआईभी प्रभावित महिलाले यस्ता मुद्दाहरु अदालतमा लैजाँदा सकारात्मक परिणाम प्राप्त गर्लान् ?

  थप प्रश्न : तपाईंहरु कसैले पहिले नै यस्तो कोशिस गर्नुभएको छ ?
- महिलाहरूले समूहमा यस्ता मुद्दाहरु अदालतमा लैजाँदा उपयुक्त हुन्छ वा हुँदैन ? किन ?

सत्र १.८ के गर्नु पर्दछ ? न्याय खोज्ने निर्णय

परिचय : यस सत्रमा सहभागीहरूले एचआईभी प्रभावित महिलाका अधिकारहरू हनन्का सत्य घटनाका बारेमा विचार विमर्श गर्नेछन् । यदि आफु नै सो घटनाको पीडित महिला भएको भए उनीहरूले के कस्तो समाधान चाहन्थे, र उनका अगाडि न्यायको खोजी गर्ने विकल्पहरू के के छन् तथा न्यायका लागि कुन विकल्प छान्ने भन्ने बारेमा छलफल गर्नेछन् ।

उद्देश्यः यस सत्रपछि सहभागीहरूले निम्न कुराहरु गर्न सक्षम हुनेछन्ः

- कुनै खास किसिमको मानव अधिकारको हनन् भएका महिलाहरूले न्याय प्राप्तिका लागि उपलब्ध विभिन्न तरिकाहरूको सूची बनाउन ।
- दिइएको घटनामा महिलाले न्याय पाउनका लागि के गर्नु पर्दछ र किन भन्ने कुरा बताउन ।

समयः १ घण्टा (६० मिनेट)

सामग्रीः कागज, स्यापलर, फिल्पचार्ट, मार्कर, मास्कीङ टेप, कैंची र व्लु ट्याक ।

तयारी :

- यस सत्र योजना पढ्नुहोस् र उच्च साक्षरता वा न्यून साक्षरता विकल्प मध्ये कुन प्रयोग गर्ने भन्ने निर्क्यौल गर्नुहोस् ।
- यदि राम्रोसँग लेखपढ गर्न अप्ठेरो हुने सहभागी भएमा सहभागीका लागि अध्ययन पुस्तिकाको समूह अभ्यास कार्य तलका घटनामा पीडितले के गर्नु पर्दछ ? भन्ने शिर्षकबाट कुनै दुईवटा घटना छानेर पढ्नुहोस् ।
- राम्रोसँग लेखपढ गर्न अप्ठेरो हुने सहभागीहरु भएमा चारवटा फ्लिपचार्ट लिनुहोस । "यदि तपाईं (सो घटनाको पीडितको नाम) भएको भए के गर्न चाहनुहुन्थ्यो ?" भनी सो फ्लिपचार्टको (एउटा घटनाका लागि एउटा चार्ट) सिरानमा लेख्नुहोस् । बाँकी २ वटा पानामध्ये एक पानामा तल चरण २ मा दिइएका विकल्पहरु र अर्को पानामा अभ्यास कार्यको दोस्रो पानामा रहेको तालिका बनाउनुहोस् ।
- राम्रोसँग लेखपढ गर्न सक्ने सहभागी भएमा सहभागीका लागि अध्ययन पुस्तिकामा रहेको "समूह अभ्यास कार्य : तलका घटनामा पीडितले के गर्नुपर्दछ ?" भन्ने सामग्री सबै सहभागीलाई बाँड्नुहोस् ।

चरणहरू

भाग १ : परिचय **(३ मिनेट)**

१. यस सत्रमा सहभागीहरूले न्याय प्राप्तिका सम्बन्धमा उनीहरूले सिकेका कुराहरु यथार्थ घटनाहरूमा प्रयोग गर्ने छन् ।

२. यस भागमा हामीले सिकेका न्याय प्राप्तिका विभिन्न तरिकाहरु के के हुन् भनी सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।

उत्तर : (अर्को क्रियाकलापको सन्दर्भका लागि एउटा फि्लपचार्टमा सुची बनाउनुहोस्)

- सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्यकर्मीसमक्ष उजुरी गर्ने,
- मेडिकल, नर्सिङ वा स्वास्थ्य व्यवसायी परिषदमा उजुरी गर्ने,
- सामुदायिक मेलमिलापमा जाने,
- मानव अधिकार आयोगमा उजुरी दर्ता गर्ने,
- अदालतमा जाने ।

सबैभन्दा पहिले अधिकार हनन् भएका घटनाको अभिलेखिकरण गर्नुपर्दछ जसले न्याय प्राप्तिका लागि कुन तरिका अपनाउने भन्ने कुरा निर्णय गर्न सहयोग पुग्दछ भन्ने कुरा सहभागीहरूलाई स्मरण गराउनुहोस् ।

भाग २ : के गर्ने भनी निर्णय गर्ने – घटना अध्ययन **(४५ मिनेट)**

३. अब दिइएका घटनाहरूमा पीडित व्यक्तिले के गर्नुपर्दछ भनी छलफल गरिने छ भनी सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् । के गर्ने भन्ने बारेमा निर्णय गर्नका लागि उनीहरूले निम्न कार्यहरु गर्नु पर्ने कुरा बताउनुहोस् ।

- उनीहरूले चाहेको परिणामको सुची बनाउने,
- यस घटनामा न्याय प्राप्तिका लागि उपलब्ध सबै विकल्पहरूको सुची बनाउने,
- प्रत्येक विकल्पका सकारात्मक तथा नकारात्मक पक्षहरूको सुची बनाउने,
- कुन विकल्प सबैभन्दा उपयुक्त हुन्छ भनी निर्णय गर्ने ।

ध्यान दिनुहोस् कि उनीहरूले एकभन्दा बढी विकल्पहरु छनौट गर्न सक्दछन् ।

लेखपढ गर्न अप्ठेरो हुने समूहका लागि : घटनाहरू अलि ठुलो आवाजमा पढ्ने ।

४. सहभागीहरूलाई तपाईंले नै दिइएका घटनाहरु ठुलो आवाजमा पढ्दै हुनुहुन्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् । त्यसपछि पीडित महिलाका लागि न्याय प्राप्तिको सबैभन्दा उपयुक्त उपाय के हुन्छ भन्ने बारेमा निर्णय गर्नका लागि प्रत्येक प्रश्नहरु उपर छलफल गरिने छ ।

५. छनौट गरिएको पहिलो घटना पढ्नुहोस् । सबैजनाले घटनाको बारेमा बुझे कि बुझेनन् भनी सोध्नुहोस् र यदि कसैको प्रश्न भएमा जवाफ दिनुहोस् ।

६. त्यसपछि पहिले प्रश्न लेखिएको फि्लपचार्टको पाना देखाउनुहोस् र "यदि सो घटनाको पीडित तपाईं भएको भए तपाईंले कस्तो परिणाम चाहनुहुन्थ्यो ?" भनी सोध्नुहोस् । तल दिइएका जस्ता प्रश्नहरु सोधी छलफलका लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

- अरू सहभागीहरु यसमा सहमत हुनुहुन्छ ? किन सहमत हुनुहुन्न ?
- तपाईंलाई के लाग्दछ ? यस्तो परिणमबाट तपाईं सन्तुष्ट हुनुहुन्छ ?

सहजकर्ताका लागि सुझाव : व्यक्तिअनुसार अपेक्षित परिणाम फरक फरक हुन सक्दछ । सहभागीबाट आएका विचारहरुमा छलफल गर्न दिनुहोस् र त्यसपछि सबैभन्दा उपयुक्त एउटा वा दुईओटा अपेक्षित परिणाम छान्न लगाउनुहोस् ।

उनीहरूले बताएका अपेक्षित परिणामहरु फि्लपचार्टमा टिप्नुहोस् ।

७. त्यसपछि फि्लपचार्ट पानामा तालिका बनाएर सबैले देख्ने गरी राख्नुहोस् र दोस्रो प्रश्न सोध्नुहोस् । यस घटनामा न्याय प्राप्तिका विकल्पहरु के के छन् ?

सहभागीहरूले बताएका विकल्पहरु बायाँतिरको बक्समा टिप्नुहोस् ।

त्यसपछि प्रत्येक विकल्पका सम्बन्धमा निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस्ः

- यो विकल्पका सकारात्मक पक्षहरु के के हुन् ? सहभागीहरूले दिएका जवाफ सम्बन्धित बक्समा टिप्नुहोस् ।
- यो विकल्पका नकारात्मक पक्षहरु के के हुन ? सहभागीहरूले दिएका जवाफ सम्बन्धित बक्समा टिप्नुहोस् ।
- कुन कुन विकल्पबाट तपाईंहरूले चाहेको जस्तो परिणाम आउन सक्दछ ? ती विकल्पहरुमा चिन्ह लगाउनुहोस् ।

८. त्यसपछि पीडित महिलाले छान्नुपर्ने विकल्पका बारेमा छलफल गर्न र निर्णय गर्न भन्नुहोस् । उनीहरूले एकभन्दा बढी विकल्पहरु छनौट गर्न सक्नेछन् । यदि उनीहरूले अनुपयुक्त विकल्प (उदाहरणका लागि गम्भीर हानी नहुने गरी सामान्य गलत सूचना दिएको घटनालाई अदालतमा लैजाने) छान्न खोजेको जस्तो लागेमा प्रष्ट पार्नका लागि थप प्रश्न सोध्नुहोस् ।

सहभागीले छनौट गरेको सबैभन्दा उपयुक्त विकल्पलाई पीडित महिलाले अपनाउनुपर्ने विकल्पका रूपमा गोलो चिन्ह लगाउनुहोस् ।

९. छनौट गरिएको अर्को घटनाका सम्बन्धमा पनि यहि प्रक्रिया अपनाउनुहोस् । समय रहेमा तपाईंले तेस्रो घटनाका बारेमा पनि छलफल गर्न सक्नुहुन्छ ।

सहजकर्ताका लागि सुझावः यो अभ्यास सकिएपछि भाग ३ मा जानुहोस् ।

राम्रोसँग लेखपढ गर्न सक्ने सहभागीका लागि : समूह अभ्यासकार्य दिने

४. सहभागीहरूलाई अब उनीहरूले अभ्यास कार्यका लागि समूहमा काम गर्नुपर्ने कुरा बताउनुहोस् । सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।

५. अभ्यास कार्यका लागि सबै सहभागीहरूलाई पुग्ने गरी घटनाहरूको फोटोकपि बाँड्नुहोस् । उनीहरूले निर्णय गर्नका लागि सहज बनाउनका लागि दिइएका प्रश्नहरूउपर उनीहरूले ध्यान दिएको कुराको सुनिश्चित गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई एक एकवटा घटना दिनुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि सुझावः एकभन्दा बढी समूहले एउटै घटनामा छलफल गर्दछन् भने पनि केहि फरक पर्दैन ।

६. घटनामा छलफल गरी के गर्ने भन्ने कुराको निर्क्यौल गर्नका लागि २० मिनेट दिनुहोस् । उनीहरूले के गर्नु पर्दछ भन्ने बारेमा केहि प्रश्न छन् की भनी सोध्नुहोस् ।

७. समूहले छलफल गरिरहेको समयमा उनीहरूले सही तरिकाले छलफल गर्ने कुराको सुनिश्चित गर्नका लागि प्रत्येक समूहमा जानुहोस् । उनीहरूलाई छलफलका लागि २० मिनेट वा छलफल नसकेसम्म समय दिनुहोस् । समय १५ मिनेट पुगिसकेपछि उनीहरूको ध्यान तालिम कक्षको अगाडितिर खिच्नुहोस् ।

८. पहिलो घटनामा (कमला) काम गर्ने समूहलाई अगाडि बोलाई ठुलो आवाजले घटना पढ्न लगाउनुहोस् र सो घटनामा पीडित महिलाले कस्तो कारवाही किन र के परिणामका लागि अगाडि बढाउने बारेमा समूहले विचार गर्‍यो भन्ने कुरा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

यो समूहले प्रस्तुती गरिसकेपछि, अर्को समूहले पनि सोहि घटनामा काम गरेको छ भने सो समूहलाई पनि प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

त्यसपछि अन्य समूहका सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस्ः

- यो समूहले गरेको निर्णयमा तपाईंहरु सहमत हुनुहुन्छ ? किन हुनुहुन्छ ? किन हुनुहुन्न ?
- यदि कोहि सहमत देखिएन भने तपाईंले के प्रस्ताव गर्नुहुन्छ र किन ? भनी प्रश्न सोध्नुहोस् ।

सहमति कायम गर्नका लागि केहि समय छलफल गर्न दिनुहोस् । यदि उनीहरूबिच सहमति हुन सकेन भने यस विषयमा मानिसहरूका आ–आफ्ना धारणा हुन सक्दछन् र यसमा यही नै सही उत्तर वा निर्णय हुन्छ भन्ने छैन भन्ने कुरा बताउनुहोस् । अन्तिममा जसको अधिकारको हनन् भएको हो उनै महिलाले के गर्ने भनी निर्णय गर्छिन् ।

९. प्रत्येक घटनामा (मिना, राधा र प्रतिक्षा) यही प्रक्रिया अपनाउनुहोस् ।

उच्च साक्षर तथा न्यून साक्षर दुवै विकल्पमा निरन्तरता दिने ।

भाग ३ : छलफलको समापन (१२ मिनेट)

१०. यो सत्र समापन गर्नु अघि सहभागीहरूलाई तल दिइएका प्रश्नहरु सोध्नुहोस्:

- पीडित महिलाले के गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा निर्णय गर्न गरेको प्रयास कस्तो लाग्यो ?
- कुन विकल्प सबैभन्दा उपयुक्त लाग्यो र किन ?
- छलफल गरिएका घटनामध्ये कुनैमा एउटा मात्र सहि उत्तर हुन्छ त ?

  मुख्य बुँदाः होइन, घटनामा एकभन्दा बढी विकल्पहरु हुन सक्दछन् । कुन छनौट गर्ने भन्ने विषय पीडित महिलामा नै निर्भर हुन्छ ।
- अधिकारको हनन् भएको खण्डमा के गर्ने भन्ने कुरा कसले निर्णय गर्नुपर्दछ ?

  मुख्य बुँदाः पीडित महिलाले मात्र के गर्ने भनेर निर्णय गर्न सक्दछिन ।
- आफ्नो अधिकारको हनन्का विरूद्धमा न्याय प्राप्तिका लागि पीडित महिलालाई कसरी प्रोत्साहन वा सहयोग मिल्न सक्ला ?

सत्र १.८ घटनालाई अर्को तहमा लैजाने : मानव अधिकार महासन्धिहरुसम्बन्धी राष्ट्रिय प्रतिवेदनमा योगदान

परिचय : कसरी अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकार महासन्धिहरूको कार्यान्वयनलाई अनुगमन गरिन्छ भन्ने बारे सहभागीहरूले यस सत्रमा बुझ्दछन् । साथै यस प्रक्रियामा सहभागीताबाट के फाइदा हुनसक्छ र कसरी उनीहरूको सञ्जालको सहभागी हुन सक्ला भन्ने बारे छलफल गर्दछन् ।

उद्देश्य: यस सत्रपछि सहभागीहरु देहाय बमोजिम गर्न सक्षम हुनेछन्:

- मानव अधिकार महासन्धिहरूको कार्यान्वयनलाई संयुक्त राष्ट्र संघले कसरी अनुगमन गर्छ भनी वर्णन गर्न ।
- नेपालले आफुले हस्ताक्षर गरेका मानव अधिकार महासन्धिहरूको कार्यान्वयन कसरी गर्दैछ भन्ने कुराको अनुगमनमा तिनीहरूको सञ्जाल संलग्न हुनसक्ने कम्तीमा तीनवटा तरिकाहरु उल्लेख गर्न ।
- अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकार सन्धिहरूको अनुगमन र प्रतिवेदनमा संयुक्त राष्ट्र संघको संलग्नताले कसरी एचआईभी प्रभावित महिलाहरूलाई फाइदा पुग्ला भन्नेबारे व्याख्या गर्न ।

समय: ५० मिनेट

सामग्री: कागज, स्ट्यापलर, फ्लिप चार्ट, मार्करहरु, टेप र कैची वा ब्लु ट्याक ।

तयारी :

- सहजकर्ताका लागि आधारभूत जानकारी पुस्तिकामा रहेको सत्र २.८: घटनालाई अर्को तहमा लैजाने : मानव अधिकार महासन्धिसम्बन्धी राष्ट्रिय प्रतिवेदनका लागि योगदान शिर्षकको र सहभागीहरूका लागि अध्ययन सामग्री पुस्तिकामा रहेको सहभागीलाई वितरण गर्ने सामग्री: अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकार सन्धिहरूको नेपालमा कार्यान्वयनको अवस्थाबारे अनुगमनमा सहभागिता शिर्षकमा आधारभूत सूचनाको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूका लागि अध्ययन सामग्री पुस्तिकामा रहेको सहभागीहरूलाई वितरण गर्ने सामग्री : अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकार सन्धिहरूको नेपालमा कार्यान्वयनको अवस्थाबारे अनुगमनमा सहभागिता शिर्षकको सामग्री सबै सहभागीहरूलाई पुग्ने गरी फोटोकपि गर्नुहोस् ।

चरणहरू

भाग १ : परिचय **(५ मिनेट)**

१. नेपालले हस्ताक्षर गरेका अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकार सन्धिहरूको अनुगमनमा एचआईभी प्रभावित महिलाका सञ्जालहरु कसरी सहभागी हुनसक्छन् भन्ने बारेमा यो सत्र केन्द्रित हुनेछ भनी सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् ।

२. सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् :

- कुन कुन अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकार सन्धिहरूबारे तपाई जानकार हुनुहुन्छ ?

  मुख्य बुँदाः (सहभागीहरूले सबै सन्धिहरु उल्लेख गर्न जरूरी नभएता पनि तल दिइएका महत्वपूर्ण सन्धिहरूको नाम बताउने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्) ।

  - मानव अधिकारसम्बन्धी विश्वव्यापी घोषणा पत्र (युडीएचआर),
  - महिलाविरूद्ध हुने सबै प्रकारका भेदभाव उन्मूलनसम्बन्धी महासन्धि (सिडा),
  - नागरिक तथा राजनीतिक अधिकारसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय अभिसन्धि,
  - आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अधिकारसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय अभिसन्धि

  सहजकर्ताका लागि सुझाव : मानव अधिकारसम्बन्धी विश्वव्यापी घोषणा पत्र (युडीएचआर प्राविधिक रूपले सन्धि होइन तर सबै सदस्य राष्ट्रहरु यसमा सहमति हुनुका साथै मानव अधिकारको सर्वस्वीकार्य मानकको रूपमा यसले मान्यता पाएको छ । यस्ता सर्वस्वीकार्य मापदण्डहरु कानुनीरूपले सबैका लागि बन्धनकारी हुन्छन्) । यदि सहभागीहरूले सन्धिहरूबाहेक सन्धि कार्यान्वयनका लागि पारित गरिएका कार्ययोजनाहरू वा सिद्धान्तहरू जस्तैः बेइजिङ कार्ययोजना तथा योग्यकर्ता सिद्धान्त जस्ता कुराहरू उल्लेख गरेमा यिनीहरू सन्धि नभई सिड कार्यान्वयनका लागि ल्याइएका योजनाहरू हुन् भनी प्रष्ट पार्नुहोस् ।

- राज्यले यी अन्तर्राष्ट्रिय सन्धिहरूमा हस्ताक्षर गर्नु अर्थ के हुन्छ ?

  मुख्य बुँदा : यसको अर्थ सो सन्धिमा उल्लेख गरिएका अधिकारहरूको प्रत्याभूति तथा कार्यान्वयनका लागि राज्यले सहमति जनाउँदछन् । त्यो देश अन्तर्राष्ट्रिय कानुन अन्तर्गत बाँधिन्छ र ती सन्धिहरूको कार्यान्वयनको अवस्थालाई अनुगमनका लागि प्रत्येक सन्धिले एउटा संयन्त्र स्थापित गरेको हुन्छ । सो संयन्त्रले सदस्य राष्ट्रहरूलाई सन्धिको कार्यान्वयनमा सहयोगसमेत उपलब्ध गराउँदछ ।

भाग २ : मानव अधिकार सन्धिहरूका विषयमा प्रतिवेदन गर्ने **(३५ मिनेट)**

३. सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् : सरकारले मानव अधिकार सन्धिमा उल्लेखित अधिकारहरूको प्रत्याभूति गरेको छ भन्ने कुरा कसरी अनुगमन गरिन्छ ?

थप जाँचबुझका लागि प्रश्न : तपाईंहरूमध्ये कसैले मानव अधिकारसम्बन्धी सन्धिहरू सरकारले कति प्रभावकारीरूपमा कार्यान्वयन गरेको छ भन्ने सम्बन्धमा प्रतिवेदन तयार गर्दा भाग लिनु भएको छ ?

यदि छ भन्ने जवाफ आएमा उनीहरूले के गरे र प्रक्रियाका बारेमा के थाहा छ उनीहरूलाई नै वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि सुझाव : सहभागीहरूसँग जति जानकारी लिन सक्नुहुन्छ लिनुस् ।

४. सहभागीहरूले भनेका कुरालाई नै आधार बनाई देहायका बुँदाहरूमा संयुक्त राष्ट्र संघ आफैले मानव अधिकार सन्धिहरू कसरी अनुगमन गर्छ भन्ने बारेमा संक्षेपमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

- प्रत्येक सन्धिअन्तर्गत स्वतन्त्र विशेषज्ञहरूको एउटा समिति हुन्छ जसले सन्धिहरूको कार्यान्वयनको अनुगमन गर्नुका साथै कार्यान्वयनका लागि थप पहल गर्न पक्ष राष्ट्रलाई सिफारिस गर्दछ ।
- ती समितिहरू समक्ष सम्बन्धित सन्धिका पक्ष राष्ट्रहरूले प्रत्येक ४ वा ५ वर्षमा विस्तृत रूपमा कार्यान्वयनमा भएको प्रगति प्रतिवेदन पेश गर्नुपर्दछ ।
- संयुक्त राष्ट्र संघ र गैर सरकारी संस्था अथवा नागरिक समाजजस्ता अन्य सरोकारवालाहरूले सरकारद्वारा कसरी सन्धि कार्यान्वयन हुँदैछ भन्ने सम्बन्धमा समितिलाई थप जानकारी उपलब्ध गराउनका लागि वैकल्पिक प्रतिवेदन तयार पार्छन् ।
- सबै सूचनाको समीक्षापश्चात् समितिले सरकारका प्रतिनिधिहरूसँग मानव अधिकारको अवस्था र सो अवस्थामा कसरी सुधार गर्न सकिन्छ भन्नेबारेमा समीक्षा सत्रको बैठक राख्दछ ।
- धेरैजसो समितिहरूले समीक्षा सत्रहरूमा संयुक्त राष्ट्र संघीय निकायहरू तथा गैरसरकारी संस्थाहरूबाट आएको विचारहरूलाई सुन्दछन् ।
- समितिले देहायका बुँदाहरू रहेको “निष्कर्ष अवलोकन वा सुझाव” दिन्छन्:
  - सरकारद्वारा चालिएका सकारात्मक कदमहरू प्रति कृतज्ञता ज्ञापन
  - मानव अधिकारसम्बन्धी सरोकारका विषय पहिचान र
  - कार्यान्वयनका लागि व्यावहारिक सिफारिसहरू ।
- अर्को पटकको समीक्षा हुँदाका बखत सरकारले समिति समक्ष पेश गर्ने प्रतिवेदनमा अघिल्लो पटकका सिफारिसको सम्बन्धमा प्रतिवेदन दिनुपर्छ ।
- राज्यले आफ्नो मानव अधिकारसम्बन्धी दायित्व कत्तिको प्रभावकारीरूपमा पुरा गरेका छन् भन्ने कुरा हेर्नका लागि प्रत्येक ४ वर्षमा संयुक्त राष्ट्र संघीय मानव अधिकार परिषदले सबै देशहरूको मानव अधिकारको अवस्थाको समीक्षा गर्दछ । यसलाई विश्वव्यापी आवधिक समीक्षा भनिन्छ । नेपालको मानव अधिकारसम्बन्धी पहिलो समीक्षा सन् २०११ मा र दोश्रो समीक्षा सन् २०१५ मा भएको थियो ।
- विस्तृत परामर्शपश्चात् राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगले विश्वव्यापी आवधिक समीक्षाको लागि संयुक्त राष्ट्र संघीय मानव अधिकार परिषदसमक्ष नागरिक समाजको तर्फबाट

प्रतिवेदन पेश गर्दछ । एचआईभी प्रभावित महिला तथा बालिकाहरूसमेत सन् २०१५ को परामर्शका क्रममा समेटिएका थिए ।

सहजकर्ताका लागि सुझाव : १० मिनेटभन्दा कम बोल्नुस् । जति कम बोल्यो त्यति धेरै राम्रो ।

५. कुनै प्रश्न छ कि भनि सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।

६. सहभागीहरूलाई तीनवटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र तलका दिइएका प्रश्नहरु उपर विचार मन्थन गर्न भन्नुहोस् ।

- सरकारले हस्ताक्षर गरेका सन्धिहरूलाई कसरी कार्यान्वयन गर्दैछ भन्ने अनुगमन प्रक्रियामा तपाईंहरूको सञ्जालले समीक्षा सत्रभन्दा अगाडि कसरी भाग लिन सक्छ ?
- प्रतिवेदन उपरको समीक्षा अवधिमा तपाईंहरूको सञ्जालले सन्धिको कार्यान्वयन अवस्थाको अनुगमनका लागि के गर्न सक्ला ?
- प्रतिवेदन उपरको समीक्षा सत्रभन्दा पछाडी तपाईंहरूको सञ्जालले सन्धिको कार्यान्वयन अवस्थाको अनुगमनका लागि के गर्न सक्ला ?

सहभागीहरूले केही अप्ठेरो महसुस गरेका छन् भने कुनै खास सन्धिहरु जस्तो की महिलाविरूद्धका सबै प्रकारका भेदभाव उन्मूलनसम्बन्धी महासन्धि (सिडा) वा विश्वयापी आवधिक समीक्षा बारेमा विचार गर्दा सजिलो हुन सक्दछ भनी सहभागीहरूलाई बताउनुस् ।

यस अभ्यासका बारेमा सहभागीहरूसँग भएका कुनै पनि प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् । त्यसका लागि १० मिनेटको समय दिनुहोस् । उनीहरूले समूहमा काम गर्दाका बखत ठीक ढंगले कार्य गर्दैछन् भन्ने कुराको सुनिश्चितताका लागि सबै समूह समक्ष पुग्नुहोस् र आवश्यकताअनुसार सहयोग गर्नुहोस् ।

७. सहभागीहरूले समूह कार्य सकेपश्चात् वा १० मिनेटपछि सहभागीहरूको ध्यान तालिम कोठाको अघिल्तिर तान्नुहोस् । त्यसपछि निम्न प्रश्न सोध्नुस् । प्रत्येक समूहबाट उनीहरूको विचार प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र त्यसपछि अन्य सहभागीहरूको विचार सोध्नुहोस् । मुख्य बुँदाहरू छुट्यो कि भनी विचार गर्नुहोस् र छुटेको भए थप्नुहोस् ।

- मानव अधिकार प्रतिवेदन समीक्षा सत्रभन्दा अगाडि सन्धिहरूको कार्यान्वयनको अनुगमन प्रक्रियामा तपाईंहरूको सञ्जाल कसरी सहभागी हुन सक्छ ?

  मुख्य बुँदाहरू : उनीहरु सहभागी हुनसक्ने अवसरहरु यस प्रकार छन् :

  - वैकल्पिक वा छायाँ प्रतिवेदनको तयारीमा सहभागी हुन ।
  - आफ्ना सरोकारको विषय र प्राथमिकता सदस्यहरूबाट सूचना संकलन गर्न ।
  - आफ्ना सदस्यहरूबाट अधिकार उल्लंघनका घटना र सोको प्रमाण संकलन गर्न ।
  - प्रतिवेदन तयारीको प्रकृयामा सक्रिय संलग्न हुनुका लागि राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगसँग कुरा गर्न । अरू कुन प्रतिवेदनहरूको समीक्षा (विश्वव्यापी आवधिक

समीक्षा, महिलाविरूद्धका सबै प्रकारका भेदभाव उन्मूलनसम्बन्धी महासन्धि वा अन्य) बाँकी छन् पत्ता लगाउन र प्रतिवेदन तयारी प्रकृयामा संलग्न हुन के गर्न पर्छ भनी थाहा पाउन ।

- ○ तपाईंहरूका मुद्दाहरूको राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग वा राष्ट्रिय महिला आयोग, संयुक्त राष्ट्र संघ र अन्य नेपालस्थित कुटनीतिक निकाय (राजदुतावास) समक्ष वकालत गर्न ।

- प्रतिवेदन समीक्षा सत्रको अवधिमा सन्धिहरूको कार्यान्वयन अनुगमन प्रकृयामा तपाईंहरूको सञ्जाल कसरी सहभागी हुनसक्छ ?

  मुख्य बुँदाहरू : उनीहरु सहभागी हुनसक्ने मुख्य क्रियाकलापहरु यस प्रकार छन् :

  - ○ समीक्षा सत्रमा उपस्थित हुन र प्रस्तुति गर्न ।
  - ○ खास सन्धिसम्बन्धी समितिका सदस्यहरु वा मानव अधिकार परिषद्का सदस्यहरूसँग आफ्ना मुद्दाहरूको वकालत गर्न ।
  - ○ आफ्ना मुद्दाहरूको नेपाल सरकारका प्रतिनिधिसँग वकालत गर्न ।
  - ○ आफ्ना सवालहरूमा के हुँदैछ भन्नेबारे संचार माध्यमलाई बताउन ।

- प्रतिवेदन समीक्षा सत्रपछि सन्धिहरूको कार्यान्वयन अनुगमनको प्रकृयामा तपाईंहरूको सञ्जाल कसरी सहभागी हुनसक्छ ?

  मुख्य बुँदाहरू : उनीहरु सहभागी हुनसक्ने मुख्य क्रियाकलापहरु यस प्रकार छन्ः

  - ○ प्रतिवेदन समीक्षाको परिणाम र सिफारिसबारे संचार माध्यमलाई अवगत गराउन ।
  - ○ समीक्षाको परिणाम र सिफारिसबारे सञ्जाल सदस्यहरु तथा अन्य सरोकारवालालाई जानकारी गराउन ।
  - ○ दिइएका सिफरिसहरूको कार्यान्वयनको अवस्थाको अनुगमन गर्न ।
  - ○ सरकारी निकायहरूसँगको बैठकमा ती सिफारिससम्बन्धमा कुरा उठाउन ।
  - ○ सहभागीहरूलाई सिफारिस तथा निष्कर्षहरु कार्यान्वयन कार्य योजनामा सहभागी हुन ।
  - ○ अर्को पटकको समीक्षा प्रतिवेदनका लागि एचआईभी प्रभावित महिलाको अधिकार उल्लंघनको सूचना तथा प्रमाण संकलनलाई निरन्तरता दिन ।

भाग ३ : समापन छलफल (१० मिनेट)

८. यो सत्र समापन गर्नका लागि निम्न प्रश्न सोधेर संक्षिप्त छलफल चलाउनुहोस् ।

- यस प्रक्रियामा भाग लिएर के प्राप्त हुन्छ जस्तो लाग्छ तपाईंलाई ?

  मुख्य बुँदाहरू :

  - ○ यसले एचआईभी प्रभावित महिलाविरूद्ध गम्भीर अधिकारको उल्लंघनका घटनालाई

अन्तर्राष्ट्रियस्तरसम्म पुऱ्याउँछ ।

- ○ संयुक्त राष्ट्र संघीय सन्धिसम्बन्धी समितिहरु र संयुक्त राष्ट्र संघीय मानव अधिकार परिषद्ले पनि सरकारको कामलाई निरन्तर हेर्नुका साथै सरकारलाई सुधारका लागि दवाव दिन्छन् - त्यसैले यो प्रक्रिया शक्तिशाली हुन्छ ।
- ○ यसले सरकारलाई एचआईभी प्रभावित महिलाका अधिकारहरूलाई अझ गम्भीरतापूर्वक लिई सम्बोधन गर्नुपर्छ भनी दवाव दिन्छ ।

- तपाईंको सञ्जाल यस प्रक्रियामा संलग्न होस् भन्ने चाहनु हुन्छ ? हुन्छ वा हुँदैन, किन ?
- यदि तपाईंको सञ्जालले यस प्रक्रियामा संलग्न हुने निर्णय गऱ्यो भने सञ्जालले सबभन्दा पहिले गर्नु पर्ने काम के होला ?

मुख्य बुँदाहरू :

- ○ तपाईंको समूहका लागि प्रत्यक्षरूपमा सम्बन्धित सन्धिहरूको पहिचान गरी ती सन्धिहरूका बारेमा थप जानकारी लिनुहोस् । जस्तै नेपालले कहिले प्रतिवेदन दिनेछ ? नेपालमा कसले नागरिक समाजसँग समन्वय गरी प्रतिवेदन तयार गर्दैछ ? **टिप्पणी** : मानव अधिकार आयोगबाट यस्ता सूचना प्राप्त गर्न सकिनेछ ।
- ○ सञ्जालहरूलाई कसरी सहभागी गराउने भन्ने योजना बनाउनुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि सुझाव : कुन सन्धि उनीहरूसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित छ भन्ने सम्बन्धमा विश्वव्यापी आवधिक समीक्षामा सबै सन्धिहरूलाई समेटिन्छ, त्यसैले यो प्रतिवेदन तयारीका लागि संलग्न हुने कुरामा उनीहरूले विचार गर्नुपर्छ । विश्वव्यापी आवधिक समीक्षा प्रतिवेदनले बृहद् क्षेत्र समेट्नु पर्ने हुनाले यसले एचआईभी प्रभावित महिलाका विषयहरूबारे थोरै मात्र समेट्न सक्छ । त्यसले तिनीहरूको समूहका लागि यस अर्थमा ती सन्धिहरु सम्बन्धित छन् ।

९. यो सत्र समापन गर्नका लागि सहभागीहरूका लागि अध्ययन सामग्री पुस्तकमा रहेको "अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकार अभिसन्धिहरूको कार्यान्वयनको अवस्था अनुगमन प्रक्रियामा सहभागिता" शिर्षकको सामग्री सहभागीहरूलाई वितरण गर्नुहोस् । यस प्रक्रियाका बारेमा र सो प्रक्रियामा कसरी सहभागी हुने सम्बन्धी थप जनकारी यो अध्ययन सामग्रीमा भएको कुरा बताउनुहोस् ।

भाग ३

स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा समुदाय परिचालन तथा संलग्नता : आफ्नो लागि आफै गरौ !

परिचय

यस भागमा छ वटा सत्रहरु छन् । यी सत्र सञ्चालनका लागि जम्मा समय ६ घण्टा ५० मिनेट आवश्यक पर्छ, जसमा विश्राम तथा तालिम अनुकुल वातावरण बनाउने समय समावेश छैन ।

सत्रहरू :

सत्र ३.१ : हामी कहाँ छौं

यस सत्रमा सहभागीहरूले यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवामा अधिकार हनन्को विषयमा काम गर्न उत्सुक समूह पहिचानका लागि सहभागीहरु संलग्न संस्थाको उद्देश्यहरूका बारेमा छलफल हुन्छ । सहभागी आफु कार्यरत संस्थामा आफ्नो भूमिकाका बारे पनि विचार गर्दछन् ।

सत्र ३.२ : समस्याहरूको प्राथमिकता

यस सत्रले यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा सहभागीहरूले सामना गरेका समस्याका जडका बारेमा सोच्न र उनीहरूको सञ्जालका लागि समस्याको पहिचान र प्राथमिकता निधारण गर्न सहभागीहरूलाई अवसर दिन्छ ।

सत्र ३.३ : स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग सहकार्य

यस सत्रमा किन स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूले अधिकारको उल्लंघन गर्छन् भन्ने बारेमा सहभागीहरु बीच छलफल हुन्छ । एचआईभी प्रभावित महिलाहरूलाई स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूले गर्ने व्यवहारमा सुधार गर्ने सम्बन्धमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूलाई प्रत्यक्षरूपमा सहभागी गराउने विचार पहिल्याउनका लागि सहभागीहरूले स-साना समूहमा काम गर्नेछन् । यसरी आएका विचारहरु उपर पछि सम्पूर्ण सहभागीहरूको बीचमा छलफल हुन्छ ।

सत्र ३.४ : समाधान पहिल्याउने

यस सत्रमा सहभागीहरूले तिनीहरूको सञ्जालले कार्यान्वयन गर्न सक्ने प्राथमिक समस्याका सम्भावित समाधानका उपायका बारेमा विचार मन्थन गर्ने छन् र त्यसपछि सञ्जालले अधिकारको हनन रोक्ने र अधिकार हनन्प्रति जवाफदेही बनाउनका लागि सञ्जालले कार्यान्वयन गर्न चाहने प्राथमिक समस्याका समाधान पहिल्यउने छन् ।

सत्र ३.५ : कार्य योजना तर्जुमा

यस सत्रले सहभागीहरूले लागु गर्न चाहेको सामान्य कार्य योजना तर्जुमा प्रक्रियाको माध्यमबाट सहभागीहरूले समस्या समाधानका कार्ययोजना बनाउँदछन् ।

सत्र ३.६ : अनुगमन तथा मूल्याङ्कन योजना

यस सत्रले सहभागीहरूको कार्य योजनाका गतिविधिहरूको अनुगमन र मूल्याङ्कनका लागि सामान्य योजना बनाउन सक्षम बनाउँछ ।

सत्र ३.१ हामी को हौं ?

परिचय : यस सत्रमा सहभागीहरूले सबैभन्दा पहिला नेपालमा एचआईभी, अधिकार, लैङ्गिक र महिला समलिङ्गी, पुरुष समलिङ्गी, द्विलिङ्गी तथा तेस्रो लिङ्गीका मुद्दाहरूका सम्बन्धमा काम गर्ने संस्थाहरूको सूची बनाउँछन् । ती समूहका सदस्यहरूले के गर्छन् र समूहमा तिनीहरूको भूमिका के छ भन्ने कुराको व्याख्या गर्छन् । त्यसपछि उनीहरूले अधिकार, अपमान तथा भेदभाव, एचआईभी प्रभावित मानिसहरूका लागि स्वास्थ्य सेवा सुधार तथा लैङ्गिक समानता र महिला सशक्तिकरणमा काम गर्ने समूहहरूको पहिचान गर्नुका साथै उनीहरूका साझा सवालहरु तथा सामूहिक पहलहरूका बारेमा छलफल गर्दछन् । अन्तमा, उनीहरूले यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा अधिकार हननको विषयमा काम गर्न इच्छुक संस्थाहरूको पहिचान गर्छन् ।

उद्देश्यः यस सत्रको समाप्तिपश्चात् सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्ः

- आफु आबद्ध रहेको संस्थाहरूका उद्देश्यहरूको व्याख्या गर्न,
- आफु रहेको संस्थामा आफ्नो भूमिकाको र सामूहिक पहलको महत्वलाई वर्णन गर्न,
- एचआईभी प्रभावित महिलाको स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा अधिकारहरूको हनन्लाई सम्बोधन गर्न तथा स्वास्थ्य सेवामा सुधारका लागि काममा इच्छुक कम्तीमा दुईवटा संस्थाहरूको नाम बताउन ।

समयः ५० मिनेट

सामग्रीः फ्लिप चार्ट पेपर, मार्कर र कैंची तथा टेप वा ब्लु ट्याक

तयारी :

- सत्र योजनाको समीक्षा गर्नुहोस् ।

चरणहरू

भाग १ : परिचय **(५ मिनेट)**

१. यो सत्र तेस्रो तथा अन्तिम भागको सुरुवात हो भनी सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् । यस भागमा तपाईंले पनि उनीहरूसँगै समुदाय परिचालनका प्रक्रियाका बारेमा छलफल गर्नु हुनेछ भनी

बताउनुहोस् । जब तालिमपछि उनीहरु आफ्नो सञ्जालमा फर्कन्छन्, आफ्नो सञ्जाललाई सहयोग गर्न यो प्रकृया प्रयोग गर्न सक्छन् । यसबारेमा सहभागीले विचार गर्न र के गर्ने भन्ने विषयमा सहमति गर्न सक्छन् ।

२. उनीहरूलाई सोध्नुहोस् :

- समुदाय भनेको के हो ?

  तल लेखिएका परिभाषासँग मिल्नेगरी तिनीहरूको जवाफलाई प्रयोग गर्नुहोस् :

  एक वा एकभन्दा बढी समान विशेषता भएका अथवा एकै ठाउँमा बस्ने मानिसहरूको समूह समुदाय हो ।

  एचआईभी प्रभावित महिला समुदायको उदाहरण दिनुहोस् ।

- तपाईंका लागि समुदाय परिचालनको अर्थ के हो ?

  समुदाय परिचालन भन्नाले समस्याको पहिचान तथा प्राथमिकता निर्धारणदेखि निर्णय गर्ने र कार्य प्रगति मूल्याङ्कनसम्मका परिवर्तनका लागि गरिने पहलहरू समुदायको सहभागिता गराउने तथा संलग्नताका लागि हौसला बढाउने प्रक्रिया नै समुदाय परिचालन हो ।

यदि सहभागीहरु फरक फरक समुदायका छन् भने यस प्रक्रियाको माध्यमबाट सहभागीहरूले समूहमा वा तिनीहरूको आफ्नो सञ्जालसँग सम्बोधन गर्न चाहने मुद्दाहरूका सम्बन्धमा निर्णय गर्ने छन् र ती सवालहरु परिवर्तन गर्नका लागि कसरी काम गर्ने भन्ने योजना बनाउने छन् भन्ने कुराको व्याख्या गर्नुहोस् ।

हामी कुन क्षेत्रमा काम गर्न चाहन्छौ त भनी हामी र हाम्रो संस्थाबारे थाहा पाउनु सबैभन्दा पहिलो चरण हो । पहिले हामीले संस्थाको भूमिकाको बारेमा जोड दिन्छौं र त्यसपछि हाम्रो भूमिकाका सम्बन्धमा प्रकाश पार्नेछौं भनी बताउनुहोस् ।

भाग २ : हामी को हौं (३५ मिनेट वा यदि धेरै समूह छन् भने बढी समय लाग्न सक्छ)

३. सहभागीहरूलाई नेपालमा एचआईभी, अधिकार, लैङ्गिक र महिला समलिङ्गी, पुरूष समलिङ्गी, द्विलिङ्गी तथा तेस्रो लिङ्गीका मुद्दाहरूका सम्बन्धमा काम गर्ने संस्थाहरूको सूचीका सम्बन्धमा विचार मन्थन गर्न लगाउनुहोस् । संस्थाहरूको सूचीको सम्बन्धमा सहभागीहरूको विचार लेख्नुहोस् । तपाईंसँग पूर्ण सूची नभएसम्म निरन्तरता दिनुहोस् ।

४. उनीहरु आबद्ध रहेका प्रत्येक समूहलाई उक्त समूहमा उनीहरूको भूमिकाबारे सोध्नुहोस् :

- समूहमा तपाईं सक्रिय हुनुहुन्छ वा हुनुहुन्न ?
- यदि तपाईं सक्रिय हुनुहुन्छ भने तपाईंले के भूमिका खेल्नुहुन्छ ?
- के मुद्दाहरूमा तपाईं समूहमा सक्रिय हुनुहुन्छ ?
- यदि निष्क्रिय हुनुहुन्छ भने किन ?

सहभागीहरूलाई एक वा दुई मिनेट सोच्न दिनुहोस् ।

५. अब तपाईंहरूले एक-एक गर्दै जोडले सूची पढ्नु हुनेछ भनी सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् । सूचीमा उल्लेखित समूहमा आबद्ध सहभागीहरूलाई उभिन लगाउनुहोस् । उभिनेहरूले निम्न कुराहरूको सम्बन्धमा व्याख्या गर्नुपर्छ ।

- समूहको उद्देश्य,
- यसले गर्ने कामको किसिम,
- के कस्तो सवालका सम्बन्धमा यसले काम गर्छ, र
- कुन क्षेत्रमा काम गर्छ ।

त्यसपछि प्रत्येक व्यक्तिले संस्थामा तिनीहरूले खेल्ने गरेको भूमिका बारेमा बताउने छन् ।

६. पहिलो समूहको नामबाट सुरू गर्नुस् । आवश्यक परेमा के कस्तो जानकारी दिनु पर्ने हो भनी तिनीहरूलाई सम्झाउनुस् । कति सहभागीहरु समूहमा आबद्ध छन् फ्लिप चार्टमा लेख्नुहोस् । सुचीकृत भएका प्रत्येक समूहका लागि यही प्रकृया दोहोऱ्याउनु होस् ।

७. निम्न कुराहरु सोधेर अब पुनः सारांशमा भन्न लगाउनुहोस् :

- एचआईभी प्रभावित मानिसहरूको **अधिकारको** सम्बन्धमा यी मध्ये कुन समूहले काम गर्छ ? अधिकारको सम्बन्धमा काम गर्ने प्रत्येक समूहका अघिल्तिर एउटा आर ‘R’ लेख्नुहोस् ।
- एचआईभी प्रभावित मानिसहरूका विरूद्ध लगाइने **लाञ्छना र भेदभाव** सम्बन्धमा कुन समूहले काम गर्छ ? एचआईभी प्रभावित मानिसहरूका बिरूद्ध लाञ्छना र भेदभाव सम्बन्धमा काम गर्ने प्रत्येक समूहको अघिल्तिर एस र डि ‘S&D’ लेख्नुहोस् ।
- एचआईभी प्रभावित मानिसहरूका लागि **स्वास्थ्य सेवा सुधारका** सम्बन्धमा कुन समूहले काम गर्छ ? स्वास्थ्य सेवा सुधारका सम्बन्धमा काम गर्ने प्रत्येक समूहको अघिल्तिर एच् ‘H’ लेख्नुहोस् ।
- महिला, **लैङ्गिक समानता तथा महिला सशक्तिकरण**का क्षेत्रमा यी मध्ये कुन समूहले काम गर्छ ? महिला, लैङ्गिक समानता तथा महिला सशक्तिकरणमा काम गर्ने प्रत्येक समूहको अघिल्तिर डब्लु ‘W’ लेख्नुहोस् ।
- तपाईंहरूका समान मुद्दाहरु के के हुन् ?
- के तपाईंहरु यी मुद्दाहरूका विषयमा सँगसगै काम गर्नु भएको छ ? यदि छ भन्ने जवाफ आएमा तिनीहरूले गरेका सामुहिक कार्यका बारेमा सबै समूहलाई बताउन लगाउनुहोस् ।
- किन सामुहिक कार्य (वा सँगै काम गर्ने संस्थाहरु) महत्वपूर्ण छ ?

भाग ३ : समापन छलफल (५ मिनेट)

८. यो सत्र समापन गर्नका लागि सहभागीहरु निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस् :

- यी संस्थाहरु कस्तो पाउनुभयो ?

  थप छानविनका लागि प्रश्नः उनीहरूले गर्ने कामको सवालका बारेमा कस्तो लाग्यो ?

  सहजकर्ताका लागि सुझावः यसमा सहभागी संस्थाहरु अनुसार फरक फरक प्रतिक्रिया आउन सक्छ । कति धेरै वा थोरै संस्थाहरूले खास प्रकारको सवालमा काम गर्दछन्, कति धेरै वा थोरै संस्थाहरूले महिलाका सवालमा काम गर्दछन्, कति धेरै वा थोरै स्थानीय समूहहरु छन् भन्ने जस्ता टिप्पणीहरु हुन सक्दछन् ।

- यस तालिममा हामीले छलफल गरेका सवालहरूमा यीमध्ये कुन कुन समूहले काम गर्न चाहन्छन् ?

  आवश्यक परेमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य क्षेत्रमा एचआईभी प्रभावित महिलाहरूको अधिकारसम्बन्धी सवाल भन्न खोजिएको कुरा बताउनुहोस् ।

  यी सवालहरूमा काम गर्न चाहने समूहहरूको छेउमा एउटा ताराको संकेत दिनुहोस् ।

सत्र ३.१ समस्याहरुको प्राथमिकता निर्धारण

परिचय : यस सत्रमा सहभागीहरूले यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा उनीहरूले सामना गरेका समस्याहरूको मुख्य जडका बारेमा छलफल गर्ने छन् र समस्याहरूको प्राथमिकता पहिचान गर्नेछन् ।

उद्देश्यः यस सत्रको समाप्तिपश्चात् सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- एचआईभी प्रभावित महिलाहरूले स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा सामना गर्नु परेका कम्तीमा दुईवटा साझा समस्याहरूमा रहेका अर्न्तनिहित कारणहरु व्याख्या गर्न;
- उनीहरूको प्राथमिकतामा रहेको न्यूनतम एउटा समस्याको नाम बताउन र किन प्राथमिकतामा पर्छ भनी व्याख्या गर्न,
- उनीहरु काम गर्न सहमत समस्याहरु र किन ती समस्यामा सहमत भए भनी व्याख्या गर्न,

समयः १ घण्टा (६० मिनेट)

सामग्रीः फि्लपचार्ट कागज, मार्कर, टेप, कैंची र ब्लु ट्याक

तयारी :

- सत्र योजनाको समीक्षा गर्नुहोस् ।
- एचआईभी प्रभावित महिलाहरूको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रमा अनुभव गरेका मानव अधिकार उल्लंघनका साझा सवालहरूको सत्र १.४ मा बनाएको र अघिल्लो सत्रमा प्रयोग भएको सूची पत्ता लगाउनुहोस् । यस सूची दोस्रो चरणमा प्रयोग हुनेछ ।
- एउटा फि्लप चार्ट लिनुहोस् र किन यस्तो भैरहेको छ भनी लेख्नुहोस् ।

चरणहरू

भाग १ : परिचय **(४ मिनेट)**

१. सत्र १.४ को अन्त्यमा समूहहरूले उठाएका अधिकार हनन्को सूची लिनुहोस् र सहभागीलाई जोडले पढ्न लगाउनुहोस् । त्यो सुचीमा तल उल्लेख भएका मध्ये धेरै बुँदाहरूलाई समेट्नु पर्छ ।

- **भेदभाव,** अरू भन्दा भिन्न व्यवहार गरिएका,
- **अपमानजनक वा अमानवीय व्यवहार**, उदाहरणको लागिः घृणा वा सुत्केरी गराउँदाका अवस्थामा घृणा गर्नु, रगत वा शरीर वा बच्चा छुन नचाहनु वा यौन तथा लैङ्गिक दुर्व्यवहार,
- **सहमति विना नै उपचार अथवा चिकित्सा प्रक्रिया** (उदाहरणः दवाव अथवा जोरजुलुम गरी बन्ध्याकरण गराउनु र गर्भपतन गराउनु),
- **गोपनियता भंग गर्नु,** सूचना गोप्य नराख्ने,
- **सेवा दिन इन्कारी,** सेवाबाट अलग राख्नु वा अरू सुविधाबाट बञ्चित गर्नु,
- **भ्रमपूर्ण सूचना,** गलत सूचना दिने वा अपूर्ण सूचना दिनु ।

यदि माथि उल्लेख गरिएका बुँदाहरु मध्ये कुनै बुँदाहरु छैन भने एचआईभी प्रभावित वा अन्य महिलाको आफ्नो ज्ञान र अनुभवमा यस्ता बुँदाहरु छन् भने भन्न लगाउनुहोस् ।

२. यदि एचआईभी प्रभावित महिलाहरूले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य उपचार लिन जाँदा सामना गर्नु परेका अन्य समस्याहरु छन् भने सहभागीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् । तिनीहरूले भनेका अन्य कुराहरूलाई समेत सूचीमा थप्नुहोस् ।

भाग २ः तल के छ **(२० मिनेट)**

३. अब किन यस्तो भैरहेको छ भनी लेखिएको फ्लिप चार्ट अगाडि राख्नुहोस् । त्यसपछि प्रत्येक अधिकार हनन्का घटना वा समस्याहरु उपर एक एक गरी निम्न कुराहरु सोध्नुहोस् :

- यस्तो किन हुँदैछ ?
- अरू कुनै कारण छन् कि? (उनीहहरूसँग अन्य कुनै जवाफ नभएसम्म प्रश्न दोहोऱ्याउनुहोस्) उनीहरूले दिएका सबै जवाफहरु "कारणहरु" शिर्षकभित्र राखेर सूची तयार पार्नुहोस् । आउनसक्ने जवाफहरु निम्न बमोजिम हुन सक्दछन् :
  - जानकारी नहुनु, ज्ञानको अभाव,
  - डर,
  - अपमानजनक व्यवहार,
  - प्रभावित महिला भएको वा उनीहरूले गर्ने काम वा आचरणका आधारमा (उदाहरणको लागि लागु औषधको प्रयोग) उनीहरु प्रति खराव विचार बनाउने,
  - अविश्वास,
  - लिङ्ग, हामी महिला वा तेस्रोलिङ्गी भएको कारण ।

यदि दिएको जवाफ माथि उल्लेख गरिए जस्तै भए, उनीहरूबाट निश्चित जवाफ आउने खालका प्रश्न सोध्नुहोस् । उदाहरणको लागि, 'कसलाई जानकारी छैन ? के कुरामा को अनभिज्ञ छन् ? के उनीहरूले नबुझेको अरू कुनै कुरा छ ? उनीहरूले तपाईंलाई किन त्यसरी हेरिरहेका छन् ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् । आएका जवाफलाई क्रमशः फ्लिप चार्टमा थप्नुहोस् ।

यो सुचीले समस्यामा अन्तर्निहित सवालहरु देखाएको छ भन्ने कुरा औंल्याउनुहोस् । समस्याको जड वा स्रोत यिनीहरु नै हुन् ।

४. त्यसपछि सोध्नुहोस् : हाम्रो आफ्नै बारेमा के छ ? हामी आफ्नै कारणले त कतै समस्या उत्पन्न गर्न वा यसलाई निरन्तरता दिन योगदान गरेका त छैनौं ?

सम्भावित जवाफहरू :

- हामीले कुनै पनि प्रतिवाद नगरी खराब व्यवहार स्वीकार गर्छौ ।
- आत्मकुण्ठा - हामीमा एचआईभी भएकाले वा महिला भएको, समलिङ्गी महिला, यौनकर्मी वा लागु औषध सेवन गर्ने भएको कारण हामीले आफुलाई नै कम महत्व दिन्छौ र आफुलाई यस्तै व्यवहार होस् भन्नेमा हामीलाई विश्वास छ ।
- हामीलाई हाम्रो अधिकार र कानुनबारे थाहा छैन ।
- के गर्ने भन्ने बारेमा हामीलाई थाहा छैन ।
- हामीमा आत्मविश्वास छैन ।
- हामी केही भन्न वा केही गर्न डराउँछौ ।

सूचीमा यी कुराहरूलाई थप्नुहोस् । अर्को सत्रका लागि यो सुचीलाई सुरक्षित राख्नुहोस् । (सत्र ३.३ स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संस्थासँग संलग्नता)

भाग ३ : समस्याहरूको प्राथमिकता निर्धारण (३५ मिनेट)

५. अर्को चरणमा समस्याको प्राथमिकता निर्धारण र कुन समस्यामा सहभागीहरूले आफ्नो सञ्जाल मार्फत काम गर्न चाहन्छन् भनी निर्णय गरिन्छ भनी सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोटः सहभागीहरूलाई समस्याका बारेमा मात्र केन्द्रीत हुन भन्नुहोस् । समाधानमा होइन ।

६. आफ्नो प्राथमिकताका बारेमा पहिले उनीहरु आफैले विचार गर्न लगाउनुहोस् । कुन समस्याको सम्बोधन वा सुधार होस् भन्ने चाहनु हुन्छ ? र किन ? भनी सोध्नुहोस् । सोच्नका लागि एक मिनेट दिनुहोस् ।

७. उनीहरु आवद्ध संस्था वा सञ्जालका आधारमा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । यदि कुनै समूहहरूमा ८ जनाभन्दा वढी भएमा उनीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । यदि सबै सहभागीहरु एउटै सञ्जाल वा संस्थाका भए उनीहरूलाई ६ वटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।

८. सानो समूहमा उनीहरूले प्राथमिकतामा राखेको र मिलेर काम गर्न चाहेको एउटा समस्याका बारेमा (समाधान होइन) सहमति गर्नुपर्ने कुरा बताउनुहोस् ।

यस्तो निर्णय गर्नका लागि निम्न लिखित प्रश्नहरूका बारेमा छलफल र विचार गर्नुपर्दछ । (आएका विचारहरूलाई फ्लिप चार्टमा टिप्नुहोस्) :

- कुन कुन समस्या सामान्य छन् ?

- कुन कुन समस्याले ज्यादै गम्भीर परिणाम ल्याउँछ र कुन कुन समस्याले खासै गम्भिर परिणाम ल्याउँदैनन् ?
- कुन समस्या परिवर्तन गर्न अति सजिलो छ र कुन समस्या परिवर्तन गर्न अति गाह्रो छ ?

यसपछि सहभागीहरूले जोड दिन चाहेको उच्च प्राथमिकतामा परेको समस्याका बारेमा छलफल गर्नु पर्दछ र एउटा समस्याका बारेमा निर्णय गर्नुपर्छ । यसका लागि २० मिनेट समय दिनुहोस् ।

९ बीस मिनेटपछि पुनः सहभागीहरूको ध्यान अघिल्तिर खिच्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई उनीहरूको प्राथमिकता प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र प्राथमिकतामा पार्नुको कारण सोध्नुहोस् । प्रत्येक समूहको प्रस्तुतिकरण पछि अन्य समूहलाई कुनै प्रश्न र टिप्पणी छ कि भनी सोध्नुहोस् । तपाईंसँग कुनै प्रश्न भए सोध्नुहोस् ।

१०. सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् :

- समूहमा प्रथमिकता निर्धारण गर्न सजिलो वा गाह्रो कस्तो भयो र किन ?
- तपाईंहरु निर्णयमा पुग्नका लागि कुन चाँहि आधार सबैभन्दा महत्वपूर्ण थियो ?

सहभागीहरूले गरेको काममा सकारात्मक सुझाव दिनुहोस् ।

भाग ४ : निष्कर्ष **(१ मिनेट)**

११. यो सत्र समापन गर्नका लागि सहभागीहरूका कुनै प्रश्न छन् कि वा कुनै कुरामा स्पष्ट हुन चाहन्छन् कि भनी सोध्नुहोस् ।

१२. आफ्नो सञ्जालका लागि उनीहरूले यस्तो अभ्यास गर्दाका अवस्थामा एकभन्दा बढी समस्याहरु छान्न सक्दछन् भनी व्याख्या गर्नुहोस् । यो कार्यशालाको लागि मात्र हामीहरूले एउटा मात्र समस्या छानेका हौं ।

सत्र ३.३ स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग संलग्न हुने

परिचय : यस सत्रमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूले किन एचआईभी प्रभावित महिलाहरूको हक हनन् गर्दछन् र उनीहरूको स्वास्थ्य उपचार गर्ने तरिकामा सुधार गर्न कसरी स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूसँग प्रत्यक्षरूपमा प्रत्यक्ष संलग्न हुन सकिन्छ भन्ने सम्बन्धमा सहभागीहरूले छलफल गर्छन् ।

उद्देश्यः यस सत्रको समाप्तिपछि, सहभागीहरु निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- एचआईभी प्रभावित महिलाहरूलाई प्रदान गरिने यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवामा सुधार गर्नका लागि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग मिलेर सञ्जालले गर्न सक्ने कम्तीमा दुईवटा तरिकाहरूका बारेमा सुझाव दिन ।
- स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग काम गर्नका लागि कुन उपायहरु सबैभन्दा उपुक्त छ र किन भनी छलफल गर्न ।

समयः ५० मिनेट

सामग्रीः फ्लिपचाट, मार्करहरु, टेप र कैंची वा ब्लुट्याक

तयारी :

- सत्र योजनाको समीक्षा
- तेश्रो चरणका लागि अघिल्लो सत्रबाट प्राप्त "किन यस्तो हुन्छ" भन्ने सूची हेर्नुहोस् ।

चरणहरू

भाग १ : परिचय **(५ मिनेट)**

१. यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूसँग समुदायमा सँगै काम गर्नका लागि गर्ने सम्बन्धमा हामीहरूले छलफल गर्नेछौं भनी सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् ।

२. सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् :

- तपाईंहरु मध्ये कसैले आफ्नो सञ्जालमा एचआईभी प्रभावित महिला तथा बालिकाहरूको अधिकारको संरक्षण तथा उनीहरूका लागि स्वास्थ्य सेवा सुधार गर्नका लागि स्वास्थ्यकर्मीसँग मिलेर काम गर्नु भएको छ ?

यदि छ भने, उनीहरूले के गरे, त्यसको परिणाम के भयो ? भनी उनीहरूलाई नै संक्षेपमा भन्न लगाउनुस् । त्यसपछि उनीहरूलाई धन्यवाद दिनुहोस् र यो अनुभव उपयोगी हुनेछ भनी टिप्पणी गर्नुहोस् ।

भाग २ : कसरी स्वास्थ्य प्रदायकलाई संलग्न गराउन सक्छौं (४० मिनेट)

३. अघिल्लो सत्रबाट प्राप्त "किन यस्तो हुन्छ" भन्ने सूचीमा अगाडी राख्नुहोस् । सहभागीहरूलाई खासगरी स्वास्थ्य प्रदायकहरूसँग मिलेर काम गर्नुपर्ने कारणहरु सोध्नुहोस् । ती कारणहरूमा तारा चिन्ह लगाउनुहोस् ।

४. सहभागीहरूलाई ५ वटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । ती कारणहरु सम्बोधन गर्नका लागि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूसँग मिलेर उनीहरूको सञ्जालले गर्न सक्ने उपायहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । प्रत्येक कारणका बारेमा र ती कारणहरूलाई सञ्जालले कसरी सम्बोधन गर्न सक्छ भन्ने बारे विचार गर्न लगाउनुहोस् । यसका लागि १५ मिनेट दिनुहोस् । उनीहरूले समूहमा काम गरिरहेका बेला हरेक समूहमा जानुहोस् र आवश्यकताअनुसार सहयोग गर्नुहोस् ।

५. "स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग मिलेर काम गर्नका लागि विचारहरु" उल्लेख गरिएको फ्लिप चार्ट टाँस्नुहोस । पन्ध्र मिनेटपछि पुनः सहभागीहरूको ध्यान अघिल्तिर खिच्नुहोस् । एउटा समूहसँग शुरू गर्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई आफ्नो एउटा धारणा भन्न लगाउनुहोस् । फ्लिप चार्टमा आएका विचारहरूको सूची बनाउनुहोस् । आवश्यक परे उनीहरूलाई व्याख्या गर्न लगाउनुहोस् । क्रमैसँग अर्को समूहमा जानुहोस् र अर्को धारणा लिनुहोस् ।

६. यस्ता प्रश्न गरेर यस छलफललाई अगाडी बढाउनुहोस् :

- यी मध्ये कुन धारणा उत्तम लाग्छ, किन ? अरूलाई के लाग्दछ ?

  थप जाँचबुझका लागि प्रश्नहरू :

  - उनीहरूले एचआईभी प्रभावित महिलाहरूका चासोहरु राम्रोसँग बुझ्नका लागि कुन विचारले मद्दत गर्ला ? एचआईभी प्रभावित महिलाहरूप्रति उनीहरूको व्यवहार परिवर्तन के ले होला ?
- कुन चाहिं एउटा काम तपाईंको सञ्जालले गर्न सक्छ ? के यसमा तपाईंहरु सबै सहमत हुनुहुन्छ ?
- सञ्जालले एक्लै होइन मिलेर गर्न सक्ने काम कुन चाहिँ हो जस्तो लाग्दछ ? कुन चाहिं काम ? तपाईंलाई कस्तो सहयोग आवश्यक पर्ला ? यसमा कसले मद्दत गर्न सक्ला ?
- एकभन्दा धेरै सञ्जालको प्रतिनिधित्व भएमा : यी मुद्दाहरूमा के तपाईंका सञ्जालहरु सँगै मिलेर काम गर्न सक्लान् ?
- यी धारणाका बारेमा तपाईंहरूसँग अरू कुनै टिप्पणी छ कि ?

७. छलफल र विचारका लागि धन्यवाद दिनुहोस् । यी धारणाहरु उपर अर्को सत्रमा थप छलफल हुनेछ भनी जानकारी दिनुहोस् । अर्को सत्र ३.४ मा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग काम गर्नका लागि उनीहरूको धारणाको सूची सुरक्षित राख्नुहोस् ।

भाग ३ : समापन छलफल **(५ मिनेट)**

८. यो सत्र समापनका लागि सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्न सोध्नुहोस्ः

- एचआईभी प्रभावित महिलाहरूले मिलेर काम गरेमा उनीहरूको अवस्था सुधार्न सकिन्छ जस्तो लाग्छ ? वा लाग्दैन, किन ? अरूलाई के लाग्दछ ?
- यदि तपाईंको सञ्जालले यस्ता गतिविधि गरेमा तपाईं सहभागी हुनुहुन्छ वा हुनुहुन्न ? किन ?
- जसले यस्ता काम गर्दैनन्, यस्ता काम गर्न तपाईंलाई के ले रोक्दछ ?
- त्यस्ता बाधाहरु कसरी हटाउन सकिन्छ ?

सत्र ३.४ समाधानको पहिचान

परिचय : यस सत्रमा सहभागीहरूले आफ्नो प्राथमिक समस्याहरूको समाधानका बारेमा विचार मन्थन गर्नेछन् । स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग मिलेर काम गर्नका लागि उनीहरूको धारणा उपर छलफल गर्नेछन् र तोकिएको मापदण्डका आधारमा अन्य समाधानका उपायहरूको सूचीका बारेमा छलफल गर्नेछन् तथा नागरिक समाजको सञ्जालबाट कार्यान्वयन गर्न चाहेका विचारहरूको पहिचान गर्नेछन् ।

उद्देश्यः यस सत्रको समाप्तिपछि, सहभागीहरु निम्न कार्य गर्न सक्षम हुन्छन् :

- आफ्नो प्राथमिक समस्याहरूको समाधानका न्यूनतम् २ उपायहरु दिन ।
- कुन समाधान कार्यान्वयन गर्न चाहन्छन्, किन भनी व्याख्या गर्न ।

समयः ६० मिनेट

सामग्रीः फ्लिपचार्ट, मार्करहरु, र टेप र कैंची वा ब्लुट्याक

तयारी :

- सत्र योजनाको समीक्षा गर्नुहोस् ।
- चरण ३ का लागि अघिल्लो सत्रबाट "स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग काम गर्नका लागि तयार पारिएको विचारको सूची" हेर्नुहोस् ।

चरणहरू

भाग १ : परिचय **(१ मिनेट)**

१. यस सत्रमा गरिने क्रियाकलापको अवधिमा उनीहरूले समस्याको समाधानहरूका बारेमा अलि धेरै सोच्नेछन् भनी सहभागीहरूलाई बताएर सत्रको परिचय दिनुहोस् । उनीहरूले पहिलेकै समूहमा कामको निरन्तरता दिनेछन् ।

भाग २ : समाधानको पहिचान (५० मिनेट)

२. सत्र ३.२ मा आफ्नो छनौटमा प्राथमिकतामा परेका समस्याहरूको सम्भावित थप समाधान (उदाहरणका लागि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग सम्बन्ध राख्ने विषयको अघिल्लो सत्रको सूचीमा नपरेका थप समाधानहरु) उपर सहभागीहरूले विचार मन्थन गर्नुपर्छ भनी समूहहरूलाई बताउनुहोस् । उनीहरूले आफ्ना सबै धारणाहरूको सूची बनाउनुपर्छ र जतिसक्दो श्रृजनशील हुनुपर्छ । यहाँ आएका सबै विचारहरु उपयोगी हुन्छन् । यसका लागि १५ मिनेट दिनुहोस् । सहभागीहरूले छलफल गर्दा नजिकै जानुहोस् र श्रृजनशील बन्न हौसला दिनुहोस् । आवश्यक परेमा उनीहरूलाई विचार स्पष्ट पार्न प्रश्न सोध्नुहोस् ।

३. अघिल्लो सत्र "स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग काम गर्नका लागि विचारहरु" को सूचीलाई टाँस्नुहोस् । बिस मिनेटपछि वा समूहले काम सकेपछि सहभागीहरूको ध्यान पुनः अघिल्तिर खिच्नुहोस् । प्रत्येक समूहको नजिकै गई प्रत्येक समूहबाट एउटा सम्भावित थप समाधान लिनुहोस "अरू सम्भावित समाधान" शिर्षकको सूचीमा राख्नुहोस् । सबै समूहको विचार नलिएसम्म यस कामलाई निरन्तरता दिनुहोस् । आवश्यक परेमा उनीहरूले दिएका सुझाव स्पष्ट पार्न प्रश्न सोध्नुहोस् ।

४. अब सूचीमा उल्लेख गरिएका समाधानहरूमा उनीहरूको सञ्जाल एक्लैले गर्ने वा अन्य समूहसँग मिलेर गर्ने वा विभिन्न समूहहरूको सञ्जालले गर्ने भन्ने कुरा अघिल्लो सत्रमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूसँग काम गर्नका लागि आएका विचारहरूको सुचीहरूबाट र भर्खरै बनाएको थप विचारहरूको सूचीबाट पत्ता लगाउन भन्नुहोस् । (पैसा छ वा छैन भनी अहिले नै चिन्ता गर्नु पर्दैन) ।

त्यसपछि उनीहरूले निम्न लिखित मापदण्डअनुसार ती समाधानका उपायका सम्बन्धमा छलफल गर्नु पर्नेछ ।

- ज्यादै प्रभावकारीदेखि कम प्रभावकारी,
- गर्नका लागि ज्यादै सजिलोदेखि अति गाह्रो,
- कम खर्चिलोदेखि ज्यादै खर्चिलो,
- गर्नका लागि ज्यादै छिटो र ज्यादै ढिलो ।

छलफलपश्चात् उनीहरूले कार्यान्वयन गर्न चाहेका अधिकतम ५ वटा समाधानहरूमा नबढाई सहमति गर्नुपर्छ । कम्तीमा एउटा अधिकारको हनन्लाई रोक्ने खालको समाधान हुनुपर्छ र कम्तीमा एउटा समाधान अधिकारको हनन्लाई सम्बोधन गर्ने खालको समाधान हुनुपर्छ । छलफलको लागि २० मिनेटको समय दिनुहोस् । छलफल गर्दा उनीहरूको नजिकै जानुहोस् र आवश्यकताअनुसार सहयोग गर्नुहोस् ।

५. बीस मिनेटपछि उनीहरूको ध्यान अघिल्तिर खिच्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई उनीहरूको समस्या, समाधानका उपायहरु र सो समाधानका उपायहरु किन छनौट गरेको हो भन्ने कुरा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक समूहको प्रस्तुतीपछि कुनै प्रश्न वा टिप्पणी छन् कि भनी अन्य समूहलाई सोध्नुहोस् । तपाईंले पनि प्रश्न गर्न सक्नुहुन्छ ।

६. सबै समूहले प्रस्तुत गरी सकेपछि उनीहरूलाई सकारात्मक सुझाव दिनुहोस् र निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस् :

- समूहमा समाधानबारे निर्णय गर्न सजिलो वा अप्ठेरो के भयो ? किन ?
- निर्णय गर्दा सबैभन्दा महत्वपूर्ण मापदण्ड कुन थियो ?

भाग ३ : निचोड **(९ मिनेट)**

७. सत्र समापन गर्नका लागि सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस्:

- तपाईंले छनौट गर्नुभएको समाधानका बारेमा तपाईंलाई कस्तो अनुभूति भएको छ ?
- यदि तपाईंको सञ्जालले छनौट गरेको भए ति गतिविधिहरूमा तपाई सहभागी हुनुहुन्थ्यो ? किन ?
- जसले यस्ता काम गरेनन्, यस्ता काम गर्न तपाईंलाई के ले रोक्दछ ?
- त्यस्ता बाधा व्यवधानहरु कसरी हटाउन सकिन्छ ?

  सहजकर्ताका लागि नोटः कुन कुन महासन्धिहरु उनीहरूको समुहसँग सम्बन्धित छन् भन्ने सम्बन्धमा विश्वव्यापी आवधिक समीक्षाले सबै सन्धिहरूलाई समेट्ने हुँदा यस प्रक्रियामा संलग्न हुन जोड दिनु पर्दछ । तर विश्वव्यापी आवधिक समीक्षामा धेरै विषयहरु समावेश हुने हुँदा एचआइभी प्रभावित महिलाका विषयहरु थोरैमात्र पर्न सक्दछन् ।

८. सत्र समापन गर्दा "सहभागीका लागि अध्ययन सामग्री पुस्तक" मा रहेको अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकार सन्धि कार्यान्वयनको अनुगमन प्रक्रियामा सहभागिता शिर्षकको फोटोकपि दिनुहोस् । उनीहरु कसरी सहभागी हुन सक्दछन् भन्ने प्रक्रियाको बारेमा बिस्तृत जानकारी सो सामग्रीमा भएको कुरा बताउनुहोस् ।

सत्र ३.५ कार्य योजना

परिचय : यो सत्रमा सहभागीहरूले अघिल्लो सत्रमा छानेका प्राथमिक मुद्दाहरूलाई सम्बोधन गर्न सञ्जालले प्रयोग गर्न सक्ने सामान्य कार्य योजना आफ्नो सञ्जालबाट आएका अन्य समूहका साथ बनाउने काम गर्नेछन् ।

उद्देश्य: यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले निम्न कामहरु गर्न सक्षम हुनेछन्ः

- गरिने गतिविधि, कुन व्यक्ति वा मानिसहरूले गर्ने, कहिले गर्ने र कार्यान्वयनका लागि आवश्यक पर्ने श्रोतसमेत समेटेर सामान्य कार्य योजना बनाउन ।

समय: १ घन्टा ५० मिनेट (११० मिनेट)

सामग्री: ए फोर साइजको कागज, स्टेपलर र स्टेपलर पिन, फि्लपचार्ट, मार्करहरु, र टेप र कैंची वा ब्लु ट्याक ।

तयारी :

- सहभागीहरूका लागि अध्ययन सामग्री पुस्तकमा रहेको अभ्यास कार्य : कार्ययोजना तर्जुमा शिर्षकको सामग्री प्रत्येक सहभागी वा समूहहरूलाई पुग्ने गरी फोटोकपि गर्ने ।
- यदि कार्य योजना तालिका भर्नका लागि आवश्यक पर्ने साक्षरताको स्तर भएका सहभागीहरु प्रत्येक समूहमा एक वा दुईजना छैनन् भने यो अभ्यास साना समूहको सट्टा सम्पूर्ण समूहमा गर्न सक्नुहुन्छ । यस्तो स्थितिमा तपाईं एउटा मात्र योजना बनाउनु हुनेछ । सत्रभन्दा अगाडि फि्लप चार्ट पेपरमा कार्य योजनाको ढाँचाको एउटा बनाउनुहोस् । त्यसपछि प्रत्येक चरणको निर्देशन पढ्नुहोस् । सहभागीहरूलाई छलफल र सहमति गर्न लगाउनुहोस् र तपाईंले बनाएको फि्लप चार्टमा कार्य योजनाको ढाँचा स्वरूप भर्न लगाउनुहोस् ।

चरणहरू

भाग १ : परिचय **(५ मिनेट)**

१. अघिल्लो सत्रमा सहभागीहरूले छानेका समाधानहरु मध्ये एउटा समाधानको कार्यान्वयन गर्न उनीहरूको सञ्जालका लागि यस सत्रमा हामीले एउटा कार्य योजना बनाउने छौं भनी सत्रको परिचय दिनुहोस् । यदि अर्को कार्य योजना बनाउनका लागि समय छैन भने पछि अरू समाधानका लागि आफ्नो सञ्जालसँग कार्य योजना बनाउन सक्छन् भनी वर्णन गर्नुहोस् ।

२. सोध्नुहोस :

- तपाईंहरु मध्ये कतिजनाले यस अघि कार्य योजना बनाउनु भएको छ ?
- कस्ता कुराहरु तपाईंको योजनामा समेट्नु भयो ?

कार्य योजना बनाउन अनुभवी सहभागीहरूलाई अर्को गतिविधिमा उनीहरूले अरूलाई मद्दत गर्न सक्नेछन् भनी बताउनुहोस् ।

३. तालिमको यो अन्तिम गतिविधिमा उनीहरूले सानो समूहहरूमा काम गर्नेछन् भनी बताउनुहोस् ।

भाग २ : कार्य योजना **(१ घन्टा ४० मिनेट)**

४. **अभ्यासकार्यः** कार्य योजना तर्जुमा शिर्षकको सामग्री प्रत्येक समूह वा सहभागीलाई वितरण गर्नुहोस् वा तपाईंले बनाएको कार्य योजना तालिकालाई सबैले देख्नसक्ने ठाउँमा राख्नुहोस् ।

५. कार्य योजना तालिकाको समस्या लेखिएको स्थानमा राखिएको सबभन्दा माथि उनीहरूले छनौट गरेको समस्याहरूको संक्षिप्त विवरण सुरूमै लेख्न भन्नुहोस् ।

६. त्यसपछि समाधान लेखिएको स्थानमा उनीहरूले छानेका समाधानहरु मध्ये एउटा समाधानको संक्षिप्त विवरण लेख्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि उनीहरूले आफ्ना उद्देश्यहरु उल्लेख गर्नुपर्छ । यसको तात्पर्य उद्देश्य लेखिएको स्थानमा रहेका आफ्ना उद्देश्यहरूले के परिवर्तन गर्ने आशा गरिएको हो त्यहि नै उद्देश्य हो । यसका लागि ५ मिनेटको समय दिनुहोस् । समूहको नजिकै जानुहोस् र उनीहरूले राम्रोसँग काम गर्दै छन् भनी निश्चित गर्नुहोस् र आवश्यक परे सहयोग गर्नुहोस् ।

७. अब सहभागीहरूलाई बाँकी सुझाव दिनुहोस् । उनीहरूलाई निम्न कार्यहरु गर्न लगाउनुहोस् :

- **के गर्ने :** समाधानका लागि तपाईंले गर्न सक्ने क्रियाकलापका बारेमा सोच्नुहोस् । क्रमैसँग बायाँ कोलममा यस्ता क्रियाकलापहरु लेख्नुहोस् । (४ वटा क्रियाकलापमा यसलाई सीमित गर्नुहोस् ।)
- **कसले गर्ने :** प्रत्येक क्रियाकलाप कसले गर्नु पर्ने हो भनि निर्णय गर्नुहोस् । तपाईंको समूह एक्लैले वा अरू समूहसँग मिलेर गर्नुहुन्छ ? उपयुक्त कोलममा प्रत्येक संगठन वा व्यक्तिको नाम लेख्नुहोस् ।
- **कहिले गर्ने :** प्रत्येक क्रियाकलाप कहिले गर्नु पर्ने हो भनी निर्णय गर्नुहोस् । के तुरून्तै गर्नु पर्ने हो - एक हप्ताभित्र /केही महिनाभित्र) ? पछि (केहि महिनापछि)? यसका लागि कति समय लाग्छ ? कहिले गरिने हो भनी प्रष्ट पार्नुहोस् र उपयुक्त कोलममा मिति लेख्नुहोस् ।
- **कसरी गर्ने :** प्रत्येक क्रियाकलाप सफलतापूर्वक गर्नका लागि कति श्रोत आवश्यक पर्छ ? भौतिक श्रोतका बारेमा विचार गर्नुहोस् (उदाहरणको लागि कण्डम, यातायात खर्च, खाजा) । मानविय श्रोत र आर्थिक श्रोतका बारे सोच्नुहोस् । यी श्रोतहरूलाई अन्तिम कोलममा लेख्नुहोस् ।
- **को जिम्मेवार छ :** प्रत्येक क्रियाकलापका लागि नेतृत्वपूर्ण जिम्मेवारी कसले लिने हो ? सुनिश्चित गर्नुहोस् ती व्यक्तिहरूको नाम प्रत्येक क्रियाकलापको अघिल्तिर लेख्नुहोस् ।
- चाँडै सकेमा उनीहरूले छानेका अरू समाधानका लागि कार्य योजना बनाउनु पर्छ ।

कुनै प्रश्न छन् कि भनी सोध्नुहोस् । यस कामका लागि ६० मिनेट दिनुहोस् । तिनीहरूको बीचमा जानुहोस् र आवश्यकताअनुसार सहयोग गर्नुहोस् ।

> **सहजकर्ताहरूका लागि सुझाव :** छलफलको क्रममा विषयवस्तुमा सीमित हुनु महत्वपूर्ण हुन्छ । ठुलो क्रियाकलापलाई सानो-सानो क्रियाकलापमा लैजानलाई सहभागीहरूलाई मद्दत गर्नुहोस् ।

८. समूहले काम सक्ने वित्तिकै सम्पूर्ण कार्य योजना हेर्न लगाउनुहोस् । के यो राम्रो छ त ? के केही कुरा छुटेको छ कि ? के यथार्थपरक छ ? उनीहरूले परिवर्तन गर्न आवश्यक ठानेका कुरा परिवर्तन गर्न भन्नुहोस् ।

९. प्रत्येक समूहलाई आफ्नो कार्य योजना अरू समूह समक्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक समूहको प्रस्तुतीपछि अन्य समूहलाई कुनै टिप्पणी छ कि भनी सोध्नुहोस् । तिनीहरूलाई निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस् :

- के यसले अर्थ प्रदान गर्छ ?
- केही कुरा छुटेको छ कि?
- के यर्थाथपरक छ त ?

तपाईंको कुनै प्रश्न वा टिप्पणी भए अरू सहभागीहरूले कार्य योजना प्रस्तुत गरिसकेपछि सोध्नुहोस् र टिप्पणी गर्नुहोस् ।

१०. सबै कार्ययोजनाको प्रस्तुतीपछि सहभागीहरूलाई कार्य योजना बनाएकोमा बधाई दिनुहोस् ।

भाग ३ : समापन छलफल **(५ मिनेट)**

११. सत्रको समापन गर्नका लागि सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस् :

- यदि तपाईंको कार्य योजनाका कुनै क्रियाकलापहरु तपाईंले कार्य योजना बनाउँदा सहभागी नभएका संस्था वा समूहले "अरूले गर्ने" भन्ने उल्लेख गर्नु भएको छ भने, तपाईंले के गर्नुपर्दछ ?
- यदि तपाईंको कार्य योजनाका कुनै क्रियाकलापहरु तपाईंले कार्य योजना बनाउँदा सहभागी नभएका संस्था वा समूहसँग "अरूसँग मिलेर" गर्ने भन्ने उल्लेख गर्नु भएको छ भने, तपाईंले के गर्नुपर्दछ ?
- यदि तपाईंसँग कार्य योजनाका कुनै क्रियाकलाप छन् भने तपाईंले के गर्न आवश्यक छ ? तपाईंले योजना बनाउँदा जो छैन तिनीहरूलाई अरूद्वारा गरिएको क्रियाकलाप भन्नुहोस् ।
- तपाईं घरमा फर्केपछि आफ्नो सञ्जालसँग क्रियाकलाप योजना कसरी बनाउन सक्नुहुन्छ ?

> http://www.aidsalliance.org/assets/000/000/370/229-Tools-together-now_original.pdf?1405520036 मा प्राप्त र हालै अन्तर्राष्ट्रिय एचआईभी संगठनद्वारा प्रकाशित सामूहिक उपकरणको उपकरण नं. ६९ को कार्य योजनाबाट यो क्रियाकलापलाई साभार गरिएको थियो ।

सत्र ३.६ अनुगमन तथा मूल्यांकन योजना

परिचय : यो सत्रमा, सहभागीहरूले भरखरै तर्जुमा गरेका कार्य योजना भएका गतिविधिहरूको अनुगमन तथा मूल्याङ्कनका लागि सामान्य कार्य योजना बनाउने छन् ।

उद्देश्यः यो सत्रको अन्तिममा सहभागीहरूलाई निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछः

- कार्य योजनामा भएका गतिविधिहरूको अनुगमन तथा मूल्याङ्कनको लागि सूचकहरू, तथा जानकारीहरू संकलन कसरी, कहिले, को बाट संकलन गर्ने र कसरी ती जानकारीहरू कसरी अभिलेखिकरण गर्ने भनी सामान्य योजना बनाउन ।

समयः १ घण्टा र १५ मिनेट (७५ मिनेट)

सामग्रीः ए फोर साइज कागज, स्टापलर र स्टापलर पिनहरू, फि्लपचार्ट कागज, मार्करहरू र कैचीहरू र टेप र ब्लुट्याक

तयारी :

- सहजकर्ताका लागि आधारभूत जानकारी पुस्तकबाट सत्र ३.५ः अनुगमन तथा मूल्यांकनका लागि योजना पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- अभ्यास कार्यको फोटोकपि गर्ने : कार्य योजनाको पर्यवेक्षण र मूल्याङ्कनको लागि सहभागीहरूको पुस्तिकाबाट प्रत्येक सहभागीलाई पुग्ने गरी फोटोकपि गर्ने ।
- सहभागीका लागि अध्ययन सामग्री पुस्तकमा रहेको अभ्याास कार्यः अनुगमन तथा मुल्याङ्कन योजनाको फोटोकपी गर्नुहोस् ।
- यदि सामूहिक रूपमा कार्य योजनाहरू बनाउनु भएको हो भने, मुल्याङ्कन र अनुगमनसम्बन्धी कार्यलाई पनि त्यसैगरी निरन्तरता दिन सक्नुहुन्छ । यसका लागि प्रत्येक चरणमा दिइएका सुझावहरूलाई पढ्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई छलफल गरी सहमतिमा पुग्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि तालिम कक्षको अघिल्तिर टाँसिएको ठुलो तथा मुल्याङ्कन फि्लप चार्टमा जानकारीहरू भर्नुहोस् ।

चरणहरू

भाग १ : परिचय **(६ मिनेट)**

१. यस सत्रमा सहभागीहरूले भर्खरै बनाएका क्रियाकलापका योजनाको हामीहरूले अनुगमन तथा मुल्याङ्कन बनाउँदै छौ भनी सहभागीहरूलाई बताएर सत्रको परिचय दिनुहोस् ।

- तपाईंहरु मध्ये कतिजनाले यो भन्दा अगाडी अनुगमन तथा मुल्याङ्कन योजना बनाउनु भएको छ ? हात उठाउनुहोस् ।
- तपाईंको अनुगमन तथा मुल्याङ्कन योजनामा के के सूचना समेट्नु भएको थियो ?

तिनीहरुको ज्ञान र अनुभवको प्रसंशा गर्नुहोस् र उनीहरुको अनुभव अब गरिने क्रियाकलापका लागि सहयोगी हुनेछन् भनी बताउनुहोस् ।

२. त्यसपछि सहभागीहरुलाई सोध्नुहोस् :

- अनुगमन के हो ?

  निम्न परिभाषासँग मिल्ने गरी उनीहरुको जवाफलाई प्रयोग गर्नुहोस् ।

  हामीहरूले गरिरहेको काम कसरी भैरहेको छ भन्ने कुरा समय समयमा हेर्ने, जाँच्ने र अभिलेख गर्ने काम नै अनुगमन हो । यसले हामीलाई हाम्रा योजना र क्रियाकलापहरू समय अनुकुल सुधार गर्न सहयोग गर्दछ ।
- मुल्याङ्कन के हो ?

  निम्न परिभाषासँग मिल्ने गरी सहभागीहरुको जवाफलाई प्रयोग गर्नुहोस् :

  हामीले जे गरेका छौं, जे उपलब्धी प्राप्त गरेका छौं र हामीले सम्बोधन गर्न प्रयास गरिरहेको समस्याका सम्बन्धमा कस्तो प्रभाव परेको छ भन्ने कुराको गम्भीर समीक्षा नै मुल्याङ्कन हो ।
- अनुगमन र मुल्याङ्कनमा मुख्य भिन्नताहरु के के हुन् ?

  मुख्य बुँदाहरू :

  - अनुगमन नियमित गरिने वा सँधै गरिन्छ भने मुल्याङ्कन कहिलेकाँही, सामान्यतया परियोजनाको अन्तिममा गरिन्छ ।
  - अनुगमनमा मुल्याङ्कन भन्दा कम गम्भिर समीक्षा हुन्छ ।
  - योजना मुताविक, क्रियाकलापहरु भएका छन् वा छैनन्, क्रियाकलापको गुणस्तर र केही परिवर्तन छ कि भन्ने कुरा अनुगमनबाट हेरिन्छ । मुल्याङ्कनले गतिविधिबाट परेको अलि ठुलो परिवर्तन वा प्रभाव हेर्छ जसबाट भविष्यमा गरिने यस्तै गतिविधिका लागि पाठ सिक्न सकिन्छ ।

भाग २ : अनुगमन तथा मुल्याङ्कन योजना (१ घण्टा)

३. अघिल्लो क्रियाकलापमा साना साना समूहहरुमा काम गर्नुपर्ने कुरा भनी सहभागीहरुलाई व्याख्या गर्नुहोस् । अघिल्लो क्रियाकलापमा समूहमा नबसेमा सहभागीहरुलाई कुनै समूहमा जोडिन लगाउनुहोस् ।

४. सहभागीहरुका लागि अध्ययन सामग्रमा रहेको अनुगमन तथा मुल्याङ्कन कसरी गर्ने शिर्षकको अभ्यास कार्यको प्रतिहरु सहभागीहरुलाई बाँड्नुहोस् ।

५. कार्ययोजनाबाट उद्देश्यहरु झिकी "कार्य योजनाका उद्देश्यहरु" लेखिएको स्थानमा राख्न लगाउनुहोस् ।

६. अनुगमन तथा मुल्याङ्कनको पहिलो चरण यसका लागि सूचकहरूको चयन गर्नु हो भनी सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् । दुई प्रकारका सूचकहरु हुन्छन् : गतिविधि सूचक र परिवर्तन सूचक । गतिविधि सूचकले के गरियो भन्ने बारे जानकारी दिन्छ । "यदि हामीले योजना अनुसार नै केही काम गरिरहेका छौं भने यसले हामीलाई के बताउँछ ?" भनी आफैलाई सोध्न भन्नुहोस् ।

   त्यसपछि सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् :

   - तालिमको क्रियाकलापका सम्बन्धमा "गतिविधि सूचक" एउटा उदाहरण के हुन सक्छ ?

     सम्भावित उत्तरहरू : सम्पन्न भएका तालिमको संख्या तालिम लिएका सहभागीको संख्या

     तपाईंको कामको परिणाम स्वरूप के परिवर्तन भयो भन्ने बारे परिवर्तन सूचकले बताउँछ भनी सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् । परिवर्तन सूचक पत्ता लगाउनका लागि "हामी हाम्रो उद्देश्य प्राप्तितर्फ नै अघि बढ्दैछौं भन्ने कुरा हामीलाई के ले बताउँछ ?" भनी आफैलाई सोध्नुहोस् ।

     त्यसपछि सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।

     ○ तालिम क्रियाकलापका सम्बन्धमा "परिवर्तन सूचक" उदाहरण के हुन सक्दछ ?

     सम्भावित उत्तरः सहभागीहरूको ज्ञान अभिवृद्धी, सहभागीहरूको व्यवहार तथा प्रवृतिमा परिवर्तन "परिवर्तन सूचकका" केही उदाहरणहरु हुन्, यस्ता धेरै उदाहरण हुन सक्दछन् ।

७. समूह मै छलफल गरी सहभागीहरूले उद्देश्य र क्रियाकलापका सूची बनाउन र आफ्नो कार्य योजनाको अनुगमन तथा मुल्याङ्कनका लागि सूचकहरु परिवर्तन गर्न चाहेमा परिवर्तन गर्न सक्दछन् भनी बताउनुहोस् । उनीहरूले सूची बनाई सकेपछि सहभागीहरूले आफैलाई देहायका प्रश्नहरु सोध्नु पर्दछ (कुनै सहभागीहरूलाई अलि ठुलो आवाजमा पढ्न लगाउनुहोस्) ।

   - सूचकका बारेमा सूचना सङ्कलन गर्न कत्तिको सजिलो छ ?
   - यो सूचकले हामीलाई केही उपयोगी जानकारी देला त ?
   - यसले केही नयाँ जानकारी दिन्छ त ?
   - के यो सूचक प्रक्रियाको उद्देश्यसँग सम्बन्धित छ ?
   - के सूचकको अर्थ सबैलाई स्पष्ट छ ?

८. सहभागीहरूले अनुगमन तथा मुल्याङ्कन अभ्यास कार्य गर्ने पानाको बायाँतिर सूचकहरु लेख्न सक्दछन् । यसका लागि दश मिनेट दिनुहोस् ।

९. उनीहरूले समूहमा कार्य गरिरहँदा सबै समूहमा जानुहोस् र सूचकहरु उपयोगी, सजिलै मापन गर्न सकिने र स्पष्टसँग लेख्नु पर्ने कुरा स्पष्ट पार्नुहोस् ।

१०. दश मिनेटपछि वा उनीहरूले समूह कार्य सकेपछि सहभागीहरूको ध्यान तालिम कक्षको अगाडी खिच्नुहोस् ।

११. सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् कि अबको अर्को काम उल्लेख गरिएका सूचकहरु र त्यसमा भएको प्रगतिको मापनका लागि कस्ता सूचनाहरु संकलन गर्ने भन्ने कुराका साथै यस्ता सूचना कसरी संकलन गर्ने, कसले संकलन गर्ने र कसरी अभिलेखिकरण गर्ने भन्ने बारेमा छलफल गर्ने हो । गतिविधि सूचक र सूचक परिवर्तन दुवै विषयहरुमा सँग-सँगै काम गर्नुहोस् । जस्तै "तालिम प्राप्त व्यक्तिहरूको संख्या" र "एचआईभी प्रभावित व्यक्तिहरूको मानव अधिकारसम्बन्धी ज्ञानको विकास" जस्ता उदाहरण दिन सकिन्छ । प्रत्येक उदाहरणका बारेमा निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस् :

उदाहरण : "तालिम प्राप्त व्यक्तिहरूको संख्या"

- कस्ता सूचनाहरु संकलन गर्नुपर्ला ? तालिम पुरा गरेका सहभागीहरूको संख्या ।
- कहिले संकलन गर्नु पर्दछ ? तालिम हुँदाका बखत ।
- कसरी संकलन गर्ने ? तालिम अवधिभर सहभागीहरूलाई उपस्थितिमा हस्ताक्षर गर्न लगाउने ।
- यो संख्या कसरी अभिलेखिकरण गर्ने ? सहभागीको हाजिरी पुस्तिका ।
- कसले संकलन गर्ने ? प्रशिक्षकले ।

उदाहरण : "एचआईभी प्रभावित व्यक्तिहरूको मानव अधिकारसम्बन्धी ज्ञान अभिवृद्धी"

- यसका लागि कस्ता सूचनाहरु संकलन गर्नुपर्ला ? यो क्रियाकलाप हुनुभन्दा पहिले एचआईभी प्रभावित व्यक्तिहरूको मानव अधिकारसम्बन्धी ज्ञानको स्तर, उदाहरणका लागि तालिम हो भने तालिम पहिले र तालिम पछाडिको ज्ञानको स्तर (तालिम, कार्यशाला वा छलफलका सम्बन्धमा)
- कहिले संकलन गर्नुपर्दछ ? तालिमभन्दा पहिले र तालिम सम्पन्न भएपछि ।
- कसरी संकलन गर्ने ? तालिम पहिले एचआईभी संक्रमितका अधिकारसम्बन्धी ज्ञानका बारेमा सहभागीहरूको मुल्याङ्कन गर्ने ।
- यो संख्या कसरी अभिलेखिकरण गर्ने ? सहभागीहरूलाई तालिम पूर्व र तालिमपछि मुल्याङ्कन फाराम भर्न लगाउने ।
- कसले संकलन गर्ने ? प्रशिक्षकले ।

१२. यदि तपाईंले तय गरेका सूचकहरु मध्ये कुनै सूचकका बारेमा सूचना संकलन गर्न अत्यन्तै कठिन भएमा के गर्नु पर्दछ ? भनी सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।

मुख्य बुँदा : तपाईंले सजिलै मापन गर्न सक्ने गरी सूचक परिवर्तन गर्नुहोस् ।

१३. अनुगमन तथा मुल्याङ्कन योजनामा आवश्यक सूचनाहरु ठिक ठाउँमा राख्नका लागि समूह छलफल गर्न १५ मिनेटको समय दिनुहोस् । उनीहरूले समूहमा काम गरिरहेको समयमा सबै समूहमा जानुहोस् र आवश्यकताअनुसार सहयोग गर्नुहोस् ।

१४. पन्ध्र मिनेटपछि वा उनीहरूले काम सकेपछि सहभागीहरूको ध्यान अगाडितिर खिच्नुहोस र अब अन्त्यमा बाँकी दुइवटा बक्समा (प्राप्त सूचनाहरूको समीक्षा कहिले गर्ने र मुल्याङ्कन कहिले गर्ने) भन्नेबारेमा छलफल गर्न बाँकी रहेको कुरा बताउनुहोस् । आवश्यक परेमा एउटा उदाहरण दिनुहोस र उनीहरूलाई बक्सहरु भर्न भन्नुहोस् ।

१५. २-३ मिनेटपछि वा उनीहरूले काम सकेपछि प्रत्येक समूहलाई एउटा गतिविधि सूचक र एउटा परिवर्तन सूचकका बारेमा प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् । एउटा समूहको प्रस्तुतिपछि केही टिप्पणी छ कि भनी अन्य समूहलाई सोध्नुहोस् । त्यसपछि उनीहरूलाई निम्न प्रश्न सोध्नुहोस्ः

- यो अभ्यास ठिक लाग्यो ?
- यो सूचक उपयोगी हुन सक्ला ?
- सूचकको अर्थका बारेमा सबैजना प्रष्ट हुनु भयो ?

सहभागीहरूको प्रतिक्रिया आइसकेपछि तपाईंले आफ्नो प्रश्न वा टिप्पणी राख्नुहोस् ।

१६. सबैको प्रस्तुति उपर छलफल भई सकेपछि अनुगमन तथा मुल्याङ्कन योजना तर्जुमा गरेकोमा बधाई दिनुहोस् ।

भाग ३ : समापन छलफल **(९ मिनेट)**

१७. यो सत्र समापन गर्नु अघि सहभागीहरूलाई तल दिइएका प्रश्नहरु सोध्नुहोस्ः

- क्रियाकलाप शुरू गर्नुभन्दा पहिले नै अनुगमन तथा मुल्याङ्कन योजना तर्जुमा गर्नु किन आवश्यक छ ?

  मुख्य बुँदा : सामन्यतया तपाईंले कुनै पनि क्रियाकलाप शुरू गर्नुभन्दा पहिले त्यसका बारेमा सूचना संकलन गर्नु पर्दछ । योजना बनाउनु भएन भने तपाईंले गर्नु हुँदैन ।
- तपाईंलाई अनुगमन आवश्यक छ भन्ने लाग्दछ ? किन लाग्दछ/किन लाग्दैन ?
- मुल्याङ्कनका बारेमा के लाग्दछ ?
- खासै धेरै परिवर्तन भएको छैन भन्ने कुरा तपाईंले थाहा पाउनु भयो भने के गर्ने ?

  मुख्य बुँदाहरू :
  - यसको कारण पत्ता लगाउनुहोस् - कुनै अनपेक्षित अड्चन वा समस्याहरु थिए कि ? तपाईंको क्रियाकलाप वा रणनीति प्रभावकारी भएन कि ?
  - सकारात्मक हुनुहोस् र प्रक्रियाबाट पाठ सिक्नुहोस् ।
  - क्रियाकलाप र तौरतरिका परिवर्तन गर्नुहोस् ।
- तपाईं तालिमपछि घर गई सकेपछि आफ्नो सञ्जालसँग अनुगमन तथा मुल्याङ्कन योजना बनाउनु हुन्छ ?

APN PLUS
POSITIVE CHANGE

75/12 Ocean Tower II, 15th Floor.
Soi Sukhumvit 19 , Klong Toey Nua.
Wattana , Bangkok , THAILAND
10110
Tel : +66 2 2597488-9
Fax : +66 2 2597487
Email: apnplus.communication@gmail.com
Website : www.apnplus.org

धोबिघाट, नयाँ बाटो-ललितपुर
पो.ब.नं. ९८०६, काठमाडौ., नेपाल
फोन नं. ९७७-१-५५२६७२५

UNAIDS

यूएन हाउस
पो.ब.नं. १०७, काठमाडौं, नेपाल
फोन नं. ९७७-१-५५२३२००
फ्याक्स नं.: ९७७-१-५५२३९९१, ५५२३९८६
इमेल: registry.np@undp.org

UNDP
Empowered lives.
Resilient nations.

यूएन हाउस
पो.ब.नं. १०७, काठमाडौं, नेपाल
फोन नं. ९७७-१-५५२३२००
फ्याक्स नं.: ९७७-१-५५२३९९१, ५५२३९८६
इमेल: registry.np@undp.org