हमारा शहर - हमारी ज़िम्मेदारी

सफाई कर्मियों के प्रशिक्षण हेतु दिग्दर्शिका

पटना शहर को स्मार्ट सिटी बनाने में अपना योगदान देने वाले अग्र-रेखा सेवा प्रदाताओं के स्वास्थ्य, अधिकार, सुरक्षा एवं सम्मान हेतु

(सफाई कर्मचारी)

दीक्षा फाउंडेशन

परियोजना सहयोग

सफाई कर्मचारियों
हेतु
प्रशिक्षण मार्गदर्शिका

(फैसिलिटेटर गाइड)

आभार

सफाई कर्मचारियों के प्रशिक्षण हेतु इस मार्गदर्शिका के निर्माण के क्रम में विभिन्न संस्थाओं द्वारा तैयार की गयी अध्ययन सामग्री का विश्लेषण किया गया है | इस मार्गदर्शिका में सफाई कर्मचारियों के अधिकारों एवं उनसे जुड़े कानूनों को भी सम्मिलित करने का प्रयास भी किया गया है |

दीक्षा फाउंडेशन द्वारा पटना शहर को स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट के अंतर्गत सफाई कर्मचारियों, उनके द्वारा दी जाने वाली सुविधाओं तथा उससे सम्बंधित प्रक्रियाओं और कानूनों पर जानकारी देने वाली सामग्री को भी ध्यान में रखकर इस मार्गदर्शिका को बनाया गया है | आइसेक्ट, पयुसर की गरिमा पुस्तिका, एवं यह एक सोच फाउंडेशन संस्था द्वारा बनाये गये ट्रेनिंग मैन्युअल से भी आवश्यक सामग्रियों को सम्मिलित किया गया है |

मोहम्मद जीशान द्वारा इस मार्गदर्शिका को अंतिम रूप दिया गया है | इस प्रक्षिक्षण मार्गदर्शिका का निर्माण UNFPA के सहयोग के बिना संभव नहीं था | इनका वेशेष आभार |

विषय सूची

क्र० सं०	विषय	प्रष्ठ संख्या
1	संस्थागत परिचय	4
2	परियोजना का लक्ष्य	5
3	परियोजना के उद्देश्य	5
4	परिचय: प्रशिक्षण मार्गदर्शिका	6
5	प्रशिक्षण मार्गदर्शिका का उद्देश्य	7
6	प्रशिक्षक के लिए निर्देशन	8
7	प्रशिक्षक की भूमिका तथा जिम्मेदारियां	9
8	प्रशिक्षकों के लिए ध्यान देने योग्य नियम	10-11
	सत्र	
1	वातावरण निर्माण	13 - 15
2	स्मार्ट सिटी मिशन	15 - 22
3	सफाई कर्मी एवं उनके अधिकार	23 - 29
4	मानकीकृत प्रक्रियाएं व दिशानिर्देश	31 - 37
5	सम्मान - एक मानवाधिकार	39 - 42
6	जेण्डर को समझना	43 - 49
7	प्रजनन एवं यौन संचरण एवं उसकी रोकथाम	50 - 54
8	हिंसा एवं उसके प्रभाव	55 - 66
9	सक्रीय एवं ज़िम्मेदार नागरिकता	67 - 75
10	मूल्य एवं सिद्धांतों का महत्त्व	76 - 79

संस्थागत परिचय

दीक्षा फाउंडेशन के बारे में

दीक्षा फाउंडेशन, भारत में सामाजिक और आर्थिक रूप से पिछड़े हुए समुदायों के शिक्षार्थियों को सर्वांगीण शिक्षा प्रदान करता है । 2010 से दीक्षा फाउंडेशन का अभियान, परिवर्तनकारी शिक्षण स्थल बनाने की दिशा में रहा है । शिक्षा के बारे में संस्था का विचार केवल साक्षरता तक ही सीमित नहीं है, बल्कि प्रत्येक छात्र के सामाजिक, रचनात्मक और नैतिक विकास को देखते हुए शिक्षार्थियों की समग्र शिक्षा पर ध्यान केंद्रित करने पर हैं । समग्र शिक्षा में किसी व्यक्ति के समग्र विकास पर जोर दिया गया है जिसमें प्रमुख शिक्षा, भावनात्मक विकास, सामाजिक समझ के साथ सामाजिक कौशल, आलोचनात्मक सोच कौशल, संघर्ष समाधान कौशल, व्यक्तित्व विकास और स्वयं के बारे में ज्ञान शामिल हैं । सम्पूर्ण व्यक्ति को शिक्षित करने के प्रयास में जीवन के प्रति संबंध, उत्तरदायित्व तथा सम्मान की भावना पर विचार किया जाता है । संस्था का मानना हैं कि शिक्षा स्वयं-अनुसंधान, आत्मप्रेम और आत्मसम्मान की यात्रा है, और यह भीतर से बदलाव की प्रक्रिया है, अपने स्वभाव और व्यवहार में बदलाव, समाज के प्रति अपने संबंधों और जिम्मेदारियों में बदलाव कि प्रक्रिया ।

यह परियोजना: (पटना स्मार्ट सिटी) सामाजिक और समावेशी शहरों के लिए दीक्षा फाउंडेशन, संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या निधि (यूएनएफपीए) और पटना नगर निगम (पीएमसी) के सहयोग के तहत पटना शहर में परियोजना सहयोगी है ।

परियोजना का लक्ष्य

दीक्षा फाउंडेशन, संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष (**यूएनएफपीए**) और पटना नगर निगम **(PMC)** के सहयोग से पटना शहर में इस परियोजना का संचालन कर रही है | इस परियोजना के अंतर्गत पटना शहर को सामाजिक रूप से समावेशी बनाने का प्रयास है**,** जहां नागरिकों की सेवाओं और अवसरों तक समान पहुंच हो**,** खास कर शहरी सेटिंग में सबसे निम्न वर्गों की, जो स्वच्छता कार्यकर्ता और झुग्गी बस्ती के निवासी हैं |

पटना नगर निगम **(PMC)** के द्वारा इस परियोजना के तहत स्वास्थ्य**,** सुरक्षा और नेतृत्व क्षमता पर स्वच्छता कर्मचारियो को सशक्त बनाने का प्रयास किया जा रहा है | इस परियोजना में स्वच्छता कर्मचारियों के समुदाय के साथ बड़े पैमाने पर काम करने की अपेक्षा है**,** जिसमें महिलाएं और किशोर-किशोरी भी शामिल है, जो मुख्य रूप से झुग्गी बस्ती के निवासी है | यह परियोजना पटना शहर के **20** बड़ी झुग्गियों में संचालित है |

परियोजना के उद्देश्य

- परियोजना का मुख्य उदेश्य, पटना शहर मे युवा केन्द्रित ढांचा विकसित करना, जो शहरी बस्तियो से जुड़े युवाओ के नेतृत्व व सहयोग से एक समवेशी समाज का निर्माण है ।
- युवाओं के नेतृत्व क्षमता, और अपने समुदायों के लिए समवेही विचारधारा के निर्माण की अपेक्षा है ।
- परियोजना की सफलता कार्यक्रम मे बढ़ती प्रतिभागिता से भी होगी | जैसे पटना स्मार्ट सिटी के अंतर्गत चिन्हित बस्तियों के बच्चे, युवा साथी, और परिवारजन कार्यक्रम से जुड़ते हैं और परियोजना के उद्देश्य को आगे ले जाते हैं ।
- इस परियोजना का एक उद्देश्य स्वच्छता कर्मचारियों को सशक्त बनाना भी है |

परिचय: प्रशिक्षण मार्गदर्शिका

यह प्रशिक्षण गाइड सफाई कर्मचारियों हेतु एक केन्द्रित समुदाय आधारित नेतृत्व विकास के लिए तैयार की गई है | इस मार्गदर्शिका का उद्देश्य विशेष रूप से आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों पर सफाई कर्मचारियों का द्रष्टिकोण विकसित करने और उन्हें अपने विकास के साथ जोड़ कर देखने में मदद करता है |

इस गाइड में सफाई कर्मचारियों के लिए सामाजिक समावेशन के मुद्दे को सम्मिलित किया गया है, वहीँ समुदाय एवं कार्यस्थल में व्याप्त मुद्दे जैसे भेदभाव, जोखिम, सुरक्षा, संसाधनों तक उनकी पहुच आदि पर भी उनकी समझ को विकसित करने का प्रयास किया गया है | इसके साथ ही मानवाधिकार, सम्मान, यौनिकता स्वास्थ्य, जेंडर व लिंग आधारित हिंसा को भी समझाने का प्रयास किया गया है |

प्रशिक्षक आवश्यकतानुसार इस गाइड को सम्पूर्ण या आंशिक रूप से प्रयोग में ला सकता है | प्रशिक्षण को रोचक बनाने हेतु इस गाइड में अनेक तरह के समूह कार्य तथा खेल सम्मिलित किये गये हैं, जिनका उपयोग प्रशिक्षक कार्यशाला को रुचिकर बनाने हेतु कर सकते है | इस प्रशिक्षण मार्गदर्शिका का इस्तेमाल इसमें शामिल अलग-अलग विषयों पर अपनी विशिष्ट समझ बनाने के लिए भी किया जा सकता है |

प्रशिक्षण मार्गदर्शिका का उद्देश्य

प्रशिक्षण मार्गदर्शिका, दीक्षा फाउंडेशन द्वारा, सफाई कर्मियों, परिवर्तन कारियों / change agents की अपने समुदाय के प्रति उनकी समझ एवं नेतृत्व क्षमता को विकसित करने हेतु बनाई गयी है | इस प्रशिक्षण मार्गदर्शिका का निर्माण निम्नलिखित उद्देश्यों की पूर्ति के लिए किया गया हैं:-

- सफाई कर्मियों को उनके आधिकार व उनके लिए बनायी गयी नीतियों के बारे में जागरूक करना
- सफाई कर्मियों के मानवाधिकारों एवं जेंडर के नज़रिए से सामाजिक भेदभाव, ग़रीबी, जोखिम आदि पर मुद्दा आधारित खोज प्रदान करना
- सफाई कर्मियों में सामाजिक समावेशन, जाति आधारित भेदभाव, घर व काम की जगह पर सुरक्षा, जोखिम व भेदभाव पर उनकी समझ विकसित करना
- स्वास्थ्य, यौनिक एवं प्रजनन स्वास्थ्य एवं जेंडर, और पितृसत्ता, आदि के मुद्दों पर उनकी समझ को और व्यापक बनाना तथा उसके प्रभावों को समझाना
- समुदाय में सफाई कर्मियों के लिए मूलभूत सुविधाओं तक उनकी पंहुच बनाना, उन्हें उनके यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार के मुद्दे पर जागरूक करना, कार्यस्थल पर शोषण एवं उससे जुड़े कानून की समझ पैदा करना तथा लैंगिक हिंसा, नशा जैसे मुद्दों को सिमित दायरे से निकलकर विस्तृत स्तर पर देखने और विभिन्न प्रभावों के विश्लेषण करने की क्षमता का विकास करना
- अनुसूचित जाति/जनजाति (अत्याचार निवारण) अधिनियम, 1989, मैन्युअल स्कावेंजर्स के रूप में रोज़गार का निषेध और उनका पुनर्वास अधिनियम, 2013**,** बाल विवाह निषेध अधिनियम आदि कानूनों के बारे में उनको जागरूक करना
- समुदाय में समस्याओं को चिन्हित कर उसपर जानकारी प्रदान करना, पैरोकारी करना एवं कार्य नीति बना कर उसे संचालित करना

प्रशिक्षक के लिए निर्देशन

एक प्रशिक्षक के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वह मुद्दों पर अपनी समझ बनाये, कार्यशाला के लिए आये समूह कि मुद्दों पर समझ का अत्यंत संवेदनशीलता के साथ विश्लेषण करे व उसका समाधान विकसित करे | प्रशिक्षक का समूह के साथ दोतरफ़ा रिश्ता होता है जिसमे प्रशिक्षक और प्रतिभागी दोनों सीखते है, अतः प्रशिक्षण देते समय प्रशिक्षक को अपनी भावनाओं, मूल्यों तथा सोच पर ध्यान देना चाहिए | इसके साथ ही यह ध्यान रखना भी ज़रूरी है कि आप जिन्हें अपनी बात समझा रहे हैं उन पर आपका क्या प्रभाव पड़ता है |

किसी प्रशिक्षक के लिए कई मौकों पर अपनी सोच और भावनाओं पर नियंत्रण रखना मुश्किल हो सकता है, परन्तु अच्छे प्रशिक्षक की यही विशेषता है कि प्रशिक्षण के दौरान वह स्वयं को निष्पक्ष और गैर आलोचनात्मक स्तिथि में रखे और स्वयं किसी भी विषय पर निर्णय देने से बचें |

प्रशिक्षक का काम

किसी भी प्रशिक्षण को संचालित करने हेतु पांच चरण आवश्यक है -

- परिचय (उद्देश्य, पद्धति, समय)
- चर्चा में सभी को प्रोत्साहित करना
- चर्चा का निचोड़ बताना
- समूह का ध्यान केन्द्रित रखना
- एक निष्कर्ष पर पहुंचना

प्रशिक्षक की भूमिका तथा जिम्मेदारियां:

प्रशिक्षण में भाग लेने वाले प्रतिभागी अपने प्रशिक्षक को उक्त विषय का जानकार समझते हैं | अतः प्रशिक्षक के लिए आवश्यक है कि वह सारी जानकारी से स्वयं को अवगत रखें और सम्बंधित विषय में होने वाले नए विकास की भी नवीनतम जानकारी रखें |

वयस्क कैसे सीखते हैं:

1. वयस्क वही सीखते है, जो उन्हें रुचिकर लगता है |
2. वयस्कों का यह जानना भी आवश्यक है किवे जो सिखने जा रहे है, उसका उपयोग वह कैसे करेंगे | अतः प्रशिक्षक को चाहिए कि वह प्रशिक्षार्थियों को प्रारंभ में ही प्रशिक्षण के उद्देश्यों को स्पष्ट कर दे कि इससे उन्हें क्या लाभ मिलने वाला है|
3. वयस्क अपने अनुभवों द्वारा सीखते है, अतः उनके पुराने अनुभवों को मान्यता देना आवश्यक है | ऐसा न करने पर उनके सिखने कि प्रवृत्ति पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा |
4. वयस्कों के सीखने कि आवश्यकताओं, अपेक्षाओं, भावनाओं, उनके सिखने कि समस्याओं आदि कि पहचान कर उनका आदर करना आवश्यक है | इसके द्वारा उनके सीखने की प्रवृत्ति के उत्साह को बढाया जा सकता है |
5. वयस्क स्वचालित ढंग से सीखते है अथार्थ प्रशिक्षक कि भूमिका एक सुगमकर्ता / उत्प्रेरक / सहायक के रूप में रहती है, जिसमे वयस्कों को अधिक दिशा-निर्देश कि आवश्यकता नही पड़ती|
6. सीखने का वातावरण आदर व सम्मान के साथ सहयोगी तथा बिनाकिसी डर या दबाव के प्रोत्साहित करने वाला हो |

प्रशिक्षकों के लिए ध्यान देने योग्य नियम

- **सत्र पूर्व तैयारी करें :-**

प्रशिक्षण से पूर्व एक बार ध्यान से मार्गदर्शिका को पढ़ लें, जिससे हर सत्र के उद्देश्यों तथा गतिविधियों और उससे मिलने वाली सीखों पर अपनी समझ बना सकें | आवश्यक सामग्री पहले से ही जुटा लें, जैसे मार्गदर्शिका, पोस्टर्स, स्टेशनरी, फिल्म्स, इक्विपमेंट आदि |

- **उचित बैठक व्यवस्था :-**

वयस्कों के प्रशिक्षण में बैठक व्यवस्था का बड़ा महत्त्व है | व्यवस्था अनौपचारिक और आरामदायक होनी चाहिए | बेहतर है कि बैठक व्यवस्था गोलाकार या यू आकार में हो | यह भी सुनिश्चित कर लें कि प्रशिक्षण के दौरान कराये जाने वाले समूह कार्यों के लिए भी प्रयाप्त वयस्था हो |

- **सरल एवं स्पष्ट बोलें :-**

सुनिश्चितकरें कि सब आपको सुन व समझ पा रहे हैं | सरल एवं व्यावहारिक भाषा का प्रयोग करें और जहाँ तक संभव हो स्थानीय भाषा या स्थानीय प्रचलित शब्दों का प्रयोग अधिक करें |

- **अच्छा श्रोता बनें :-**

एक अच्छा श्रोता एक प्रभावी प्रशिक्षक होता है | उसमे ध्यानपूर्वक सुनने कि योग्यता होनी चाहिए एवं प्रतिभागियों के प्रत्येक प्रश्न एवं सभी समस्याओं को ध्यान से सुनना चाहिए | अपनी तय्यारी के आधार पर उनके प्रश्नों का श्रेष्ठतम उत्तर देकर उन्हें संतुष्ट करने का प्रयास करना चाहिए |

- **पूरे समूह को सम्मिलित करें :-**

चर्चा में कुछ प्रतिभागी सक्रीय रूप से भाग नहीं लेते | अतः एक प्रशिक्षक होने के नाते यह आपका उत्तरदायित्व है कि सभी प्रतिभागियों को अपने विचार प्रकट करने का अवसर प्रदान करें | प्रयास करे कि जो प्रतिभागी ज्यादा हावी हो रहे है उन्हें अप्रत्यक्ष रूप से रोकते हुए निष्क्रिय याकम प्रतिभाग करने वाले प्रतिभागियों को चर्चा में अपने विचार रखने हेतु उत्साहित करें |कुछ प्रतिभागी कम पढ़े-लिखे या अनपढ़ हो सकते है | उन्हेंनयें अवसर प्रदान करें | यह भी हो सकता है कि उन्हें समझने में

कुछ समय लग रहा हो, अतः स्पष्टता से समझाएं एवं स्थितिनुसार उदहारण देकर अपनी बात को दोहराएं |

- **समय का पालन करें :-**

सभी का समय मूल्यवान है, अतः यह ध्यान रहे कि सत्र समय पर आरंभ हो एवं समय पर ही पूरा करने कि कोशिश करें |

- **विषयकेन्द्रित चर्चा पर जोर दें :-**

अक्सर चर्चा अपने मूल विषय से हट जाती है, अतः आपकी ज़िम्मेदारी है कि यह सुनिश्चित करें कि सत्र अपने उद्देश्यों को प्राप्त कर सकें |

- **सत्र को रोचक बनाएं :-**

चर्चा को रोचक बनाने के लिए जहाँ तक हो सके चित्रों एवं चार्ट के माध्यम से समझाएं | इसके अतिरिक्त आवश्यकतानुसार विभिन्न विधियों का प्रयोग करें जैसे चर्चा, ब्रेन स्टॉर्म गेम्स,कहानियों,रोलप्ले आदि |

- **बहस से बचें :-**

विवादास्पद विषयों पर चर्चा में संवेदनशीलता से काम लें | जाति, धर्मआदि विषयों पर लोगो कि भावनाओं का सम्मान करें एवं सभी से करने को कहें | आपसी तुलना से बचें, इससे भी भावनाओं को अघात पहुचता है |

- **फीडबैक लें व अभिलेख रखें :-**

प्रशिक्षक को प्रत्येक प्रशिक्षण कार्यक्रम के अंत में मुख्य गतिविधियों आदि का संकलन करना चाहिए | इससे प्रशिक्षक को अपनी दक्षता सुधरने में मदद मिलती है |

गरीबी एक दुर्घटना नहीं है, यह आदमी ने बनाया है और इसे मानवीय क्रियाओं से बदला जा सकता है | एक राष्ट्र को इससे आँका जाना चाहिए कि वह अपने कमजोर नागरिको के साथ कैसा व्यवहार कर रहा है न कि उसके उपरी तबके के नागरिकों के साथ व्यवहार द्वारा |

- नेल्सन मंडेला

सत्र: 1
वातावरण निर्माण

समय: 40 मिनट

सत्र का उद्देश्य: सत्र के अंत तक प्रतिभागी

- एक दूसरे से परिचित हो सकेंगें |
- अपनी बात कहने व दूसरों की बात सुनने का माहौल बना सकेंगें |
- प्रशिक्षण के उद्देश्य व कार्यक्रम के बारे में समझ बना सकेंगें |

क्रम सं.	विषय	प्रशिक्षण का तरीका	समय
1	पंजीकरण		15 मिनट
2	आपसी परिचय	खेल	15 मिनट
3	प्रशिक्षण के उद्देश्य व् कार्यक्रम	प्रस्तुतीकरण	10 मिनट
4	प्री - सर्वेक्षण		

प्रशिक्षण सामग्री :-

- फ्लिप चार्ट
- मार्कर पेन
- सादे कागज़ कि छोटी पर्ची (प्रतिभागियों कि संख्या के बराबर)
- एक बॉक्स (दफ्ती या गिलास भी हो सकता है)

तैयारी :-

- सादे कागज़ की पर्ची पर एक चित्र (कोई फूल, फल, सब्जी, मिठाई या शहर के नाम) की दो-दो पर्ची बनाएं जैसे - गुलाब, कमल, गेंदा, अंगूर, सेब, केला, बैंगन, गोभी, टमाटर, बर्फी, लड्डू, कलाकंद, पटना, चंपारण, मोतिहारी आदि | पर्ची मोड़कर मिला दें तथा सबको एक डिब्बे या गिलास में डाल दें |
- प्रतिभागियों की संख्या के आधार पर मुड़ी पर्ची के जोड़ो को घटाया/बढ़ाया जा सकता है |

चरण - 1: सहभागियों का पंजीकरण |

प्रतिभागियों का स्वागत करें | साथी का परिचय देने से पूर्व परिचय के खेल को प्रशिक्षक स्वयं अपना परिचय देकर शुरू करे |

चरण - 2: आपसी परिचय |

पर्ची के खेल के माध्यम से परिचय सत्र को आगे बढाएं |

प्रत्येक प्रतिभागी को डिब्बे या गिलास में रखी एक पर्ची उठाने को कहें, पर्ची खोलकर बने चित्र/शब्द का जोड़ा ढूंढने को कहें |

जोड़े बन जाने पर प्रशिक्षक निम्न निर्देश दें | जोड़ा आपस में एक दुसरे के साथ निम्न बातो को साझा करे |

- अपना नाम
- कहाँ से आये है और इस प्रशिक्षण में क्यों आयें है
- अपने समुदाय या शहर की कोई बात जो उन्हें पसंद हो तथा अपने समुदाय या शहर के लिए आपका कोई एक सपना बताएं

जब प्रतिभागी आपस में साझा के चुके हो तो उन्हें बड़े समूह में वापस आने को कहे |
बड़े समूह में प्रतिभागी अपने साथी के बारे में उक्त परिचय साझा करेगा, जो उन्होंने जोड़े में साझा किया था | जब प्रतिभागी समुदाय या शहर को लेकर अपने साथी के सपने के बारे में बता रहे हो तब प्रशिक्षक फ्लिप चार्ट पर उनके द्वारा बताये गये सपने को लिखते जायें |

समझाएं, हम सब कुछ सपने सच करना चाहते है, अपने लिए, अपने परिवार के लिए, अपने समुदाय के लिए फिर अपने गाँव/शहर के लिए |

चरण - 3: प्रशिक्षण का उद्देश्य

प्रशिक्षक इस कार्यक्रम के बारे में तथा प्रत्येक उद्देश्य पर अवश्य चर्चा करें | उन्हें बताएं कि हम सभी इस कार्यक्रम में अपने व अपने समुदाय के बारे में बात करेंगे, इससे जुड़े अधिकारों पर समझ बनायेंगे तथा काम व उससे जुड़े जोखिम और स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारियों पर समझ बढ़ाएंगे |

सत्र: 2

स्मार्ट सिटी मिशन

समय: 35 मिनट

सत्र का प्रयोजन: यह सत्र प्रतिभागियो को स्मार्ट सिटी मिशन को समझने मे सहयोग करेगा तथा प्रतिभागी पटना शहर मे इस परियोजना के अंतर्गत हो रहे काम की परिकल्पना कर पाएंगे।

उद्देश्य: इस सत्र के अंत मे प्रतिभागी

1. पटना शहर मे स्मार्ट सिटी मिशन के बारे मे अपनी समझ बना पाएंगे।
2. पटना शहर की बस्तियो और नक्शे का चिन्हिकरण कर पाएंगे।

क्र॰	शीर्षक	गतिविधि	समयांतराल	प्रमुख संदेश
1॰	दिमागी प्रेरणा	**मेरा शहर मेरे सपने-** प्रतिभागी समूह मे अपने शहर को कला/चित्र द्वारा परिभाषित करेंगें।	10 मिनट	अपने शहर को स्मार्ट सिटी बनाने के लिए हर शहर का वासी सामान्य रूप से प्रतिभागी होता है।
2॰	स्मार्ट सिटी मिशन	सरकार द्वारा स्मार्ट सिटी मिशन के बारे मे, लैक्चर द्वारा मुख्य विषयों पर परिचय व चर्चा	10 मिनट	स्मार्ट सिटी मिशन के उद्देश्य और योजना पर प्रतिभागी अपनी समझ बना पाएंगे।
3॰	पटना शहर का नक्शा व बस्तियों का आंकलन	पी॰पी॰टी/मैप के द्वारा पटना शहर की बस्तियों और कार्यक्षेत्र को समझना।	10 मिनट	प्रतिभागी परियोजना के अंतर्गत पटना शहर की बस्तियों का आंकलन कर पाएंगे।
4॰	लोकप्रिय गीत	प्रतिभागी खुद से एक लोक गीत सुनाते हैं और एक दूसरे को प्रोत्साहित करते हैं।	5 मिनट	प्रतिभागियों का उत्साह बढ़ाने के लिए और उन्हे पटना शहर के लोक गीतों से जोड़ने के लिए।

संसाधन: चार्ट पेपर, मार्कर, प्रोजेक्टर, पी॰पी॰टी॰/पटना का मैप, नोट्स

1. **दिमागी प्रेरणा:** "मेरा शहर मेरे सपने"

चरण 1 - प्रतिभागियों को 3 से 4 बराबर समूहो मे बांट दें | कोशिश करें कि समूह मे विभिन्नता हो | उन्हे ए4 शीट दे दें ।

चरण 2 - प्रतिभागियों से कहें कि वे अपनी आखें बंद कर 3 मिनट अपने और अपने आस पास के बारे मे सोचें | वो जहां रहते हैं, यदि वे किसी और शहर से पटना शहर मे आए है, तो वे उसके कारणों पर ध्यान दें | सोचें की इस शहर ने उन्हे क्या दिया है ।

चरण 3 - प्रतिभागियों से कहें कि वे एक-एक कर के अपने विचार सांझा कर सकते हैं | इनमे से कुछ के उत्तर अपने डॉक्युमेंटेशन के लिए लिख लें।

चरण 4 - अब प्रतिभागियों से कहें कि वे आखें बंद करें और अपने शहर पटना को दोबारा से सोचें, और कुछ बिन्दुओं पर केन्द्रित हो कर ये आंकलन करें कि वे अपने शहर को कैसा देखना चाहते हैं ? उनके लिए पटना उनके सपनों का शहर कैसे हो सकता हैं ?

दिशा देने के लिए सहजकर्ता स्वयं भी उदाहरण प्रस्तुत कर सकता है; जैसे चौड़ी सड़कें, अच्छा वातावरण, पेड़-पौधे, छोटे उद्योग, मार्केट, सुरक्षा, साफ़-सफाई, और संचालन के लिए सुविधाएं।

चरण 5 - प्रतिभागियों से कहें कि वे दिये गए ए4 शीट पर अपने बिंदु लिखें | जैसे-जैसे वे लिखते जा रहे हो, सहजकर्ता ये स्पष्ट करे कि प्रतिभागी सत्र के उद्देश्य की दिशा मे अपने उत्तर को लिख रहे हो।

चरण 6 - प्रतिभागी एक-एक कर अपने उत्तर को साझा करें और सहजकर्ता उन्हे फ्लिपचार्ट पर लिख ले व सबसे उनकी सहमति या असहमति पर चर्चा करें।

चरण 7 - सत्र को समाप्त करते हुए प्रतिभागियों को ये बताएं की शहर हमसे और उनसे ही बनता है, और अगर हम उसे अपने सपनों का शहर बनाना चाहते हैं तो हमे अपना सहयोग देना होगा।

चर्चा के बिन्दु:

1. जब आप बड़े समूह के लिए बहस खोलते हैं, तो अफरातफरी की आशंका हमेशा बनी रहती है । अगर आपको लगता है कि बहुत सारे लोग एक साथ बोल रहे हैं, तो उन्हे याद दिलाएँ कि उन्हे एक दूसरे की राय का सम्मान करना है।
2. चिन्हित उत्तरों मे से आप 5 बिन्दु जो सफाई कर्मचारियो से जुड़े हुए है, उस पर चर्चा करें । उन्हे उनकी भूमिकाओं और महत्व बताते हुए सत्र को समाप्त करें ।

2. स्मार्ट सिटी मिशन

चरण 1 - प्रतिभागियों को यह स्पष्ट कर दें कि इस सत्र मे उनके साथ स्मार्ट सिटी मिशन के बारे मे जानकारी साझा की जाएगी ।

चरण 2 - स्मार्ट सिटी मिशन के परिचय के लिए सहजकर्ता उनके साथ एक कॉपी शेयर कर सकते हैं, जिससे वे उसका परिचय देंगे। इससे प्रतिभागी आगे भी उस कॉपी का प्रयोग कर सकेंगे।

<u>स्मार्ट सिटी मिशन क्या है</u>:-

स्मार्ट सिटी मिशन, स्थानीय विकास को सक्षम करने और प्रौद्योगिकी की मदद से नागरिकों के लिए बेहतर परिणामों के माध्यम से जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने तथा आर्थिक विकास को गति देने हेतु भारत सरकार द्वारा एक अभिनव और नई पहल है।[1]

स्मार्ट सिटी शहर के नागरिको की सबसे अहम जरूरतों एवं जीवन में सुधार करने के लिए सबसे बड़े अवसरों पर ध्यान केंद्रित करता है । बदलाव के लिए दृष्टिकोण की श्रृंखला अपनाई जाती है | डिजिटल और सूचना प्रौद्योगिकी शहरी योजनाओं की सर्वोत्तम प्रथाओं, सार्वजनिक, निजी साझेदारी और नीति में बदलाव । हमेशा लोगों को प्राथमकिता दी जाती है।

स्मार्ट सिटी मिशन के दृष्टिकोण में उद्देश्य ऐसे शहरों को बढ़ावा देने का है, जो मूल बुनियादी

[1] https://www.india.gov.in/hi/spotlight

सुविधाएं उपलब्ध कराएँ और अपने नागरिकों को एक सभ्य, गुणवत्तापूर्ण जीवन प्रदान करे | एक स्वच्छ और टिकाऊ पर्यावरण एवं स्मार्ट समाधानों के प्रयोग का मौका दें । विशेष ध्यान टिकाऊ और समावेशी विकास पर है और एक अनुकरणीय मॉडल बनाने के लिए है, जो ऐसे अन्य इच्छुक शहरों के लिए प्रकाश पुंज का काम करेगा । स्मार्ट सिटी मिशन ऐसा उदाहरण प्रस्तुत करने के लिए है जिसे स्मार्ट सिटी के भीतर और बाहर दोहराया जा सके, विभिन्न क्षेत्रों और देश के हिस्सों में भी इसी तरह के स्मार्ट सिटी के सृजन को उत्प्रेरित किया जा सके।

<u>स्मार्ट शहर में मूलभूत अवसंरचना तत्व:</u>

स्मार्ट शहर में मूलभूत अवसंरचना तत्वों में शामिल हैं.

- पर्याप्त जल आपूर्ति
- बिजली आपूर्ति का आश्वासन
- स्वच्छताए ठोस अपशिष्ट प्रबंधन सहित
- कुशल शहरी गतिशीलता और सार्वजनिक परिवहन
- किफायती आवासए विशेष रूप से गरीबों के लिए
- मजबूत आईटी कनेक्टिविटी और डिजिटलीकरण
- सुशासनए विशेष रूप से ई.गवर्नेंस और नागरिकों की भागीदारी
- सतत पर्यावरण
- सुरक्षा और नागरिकों की सुरक्षाए विशेष रूप से महिलाओंए बच्चों और बुजुर्गों तथा
- स्वास्थ्य और शिक्षा।

<u>स्मार्ट सिटी मिशन का उद्देश्य:</u>

स्थानीय क्षेत्र के विकास को साकार कर और तकनीक का उपयोग कर, विशेषकर ऐसी तकनीकी जिसके स्मार्ट परिणाम मिले, आर्थिक विकास को बढावा देना और लोगों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाना है । क्षेत्र.आधारित विकास से मलीन बस्तियों को बेहतर नियोजित शहरों में रूपांतरित करने सहित मौजूदा क्षेत्रों का कायांतरण; पुनः संयोजन और पुनः विकासद्ध होगा। शहरी क्षेत्रों की बढ़ती आबादी को समायोजित करने के लिए शहरों के ईर्द.गिर्द नए क्षेत्र; हरित.क्षेत्र विकसित किए जाएंगे । स्मार्ट समाधानों के प्रयोग से शहर सवसंरचना और सेवाओं में सुधार करने हेतु तकनीक सूचना और आंकड़ों का उपयोग कर सकेंगे । इस तरह से व्यापक विकास से जीवन की गुणवत्ता में सुधार होगा, रोजगार सृजित होगा और सभी, विशेषकर गरीब

एवं उपेक्षित लोगों की आय में बढ़ोत्तरी होगी जिससे शहर समावेशी बनेंगे।

<u>पटना शहर के संदर्भ मे:-</u>

यह परियोजना विशिष्ट रूप से पटना के नागरिकों के सह-निर्माण के लिए बनाई गयी है, जिसका उद्देश्य आधुनिकीकरण और व्यहारिक परिवर्तन द्वारा पटना शहर की समृद्ध विरासत को संरक्षित करना और जीवन की गुणवत्ता बढ़ाना व उसे समावेशी बनाना है। पटना शहर के स्मार्ट सिटी मिशन योजना की रणनीति 6 स्तम्भ पर बनी है |

1. मजबूत और स्थिति-स्थापक ढाँचा तैयार करना (साफ और स्वच्छ शहर की ओर);
2. शहर में बेहतर यातायात;
3. सुंदरीकरण हेतु कायाकल्प;
4. मजबूत वित्तीय और आर्थिक आधार (शहर के तृतीयक बेस की वृद्धि);
5. सामाजिक रूप से समावेशी, सतर्क और जानकार;
6. शहर की अद्वितीय पहचान|

पटना शहर को सामाजिक रूप से स्मार्ट और समावेशी बनाने के लिए और **"लीविंग नो वन बिहाइंड- किसी को पीछे न छोड़ने"** के उद्देश्य से पटना नगर निगम, संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या के साथ रणनीतिक, तकनीकिय एवं वित्तीय साझेदारी मे आया और पटना के हर वर्ग के व्यक्ति के विकास की परिकल्पना की।

इस परियोजना की मुख्य रणनीतियों मे:

- शहर मे बसे सफाई कर्मचारियों को स्वास्थ, शिक्षा और नेतृत्व-कौशल विकास पर जानकारी देकर उन्हे चेंज-एजेंट के रूप में तैयार करना है, जिससे वे समुदाय मे स्वास्थ और कुशलता पर काम कर सकें।
- कॉलेज /विश्वविद्यालय मे पढ़ने वाले युवाओ को झुग्गी-झोपड़ियों मे काम करने के लिए प्रेरित करना| विशेष रूप से युवा साथी, जो सामुदायिक स्तर पर स्मार्ट सिटी की योजना और उसके अमल पर काम कर सकें।
- स्वास्थ के लिए सामुदायिक कार्यकरण, स्वच्छता और सुरक्षा के लिए समुदाय को सक्रिय करना।
- ज्ञान प्रबंधन, प्रलेखन और सामुदायिक स्तर पर बदलाव के लिए वकालत करना।

चरण 3 - प्रतिभागियों से स्मार्ट सिटी मिशन के उद्देश्य के बारे मे चर्चा करें। 5 मिनट उन्हे भी प्रक्रिया को समझने का और उससे जुड़े सवाल पूछने का समय दें।

चरण 4 - सत्र को समाप्त करते हुए, आप उनसे इसपर और पढ़ कर आने को बोल सकते हैं| इसके साथ आप उनके साथ लिंक और वैबसाइट से जुड़ी डिटेल्स भी साझा कर सकते हैं।

3. पटना शहर का नक्शा व चिन्हित बस्तियों का आंकलन

सामग्री: पी॰पी॰टी॰/पटना का नक्शा और चिन्हित बस्तियों के नाम, प्रोजेक्टर, मार्कर पेन

चरण 1 - प्रतिभागियों से पटना शहर के बारे और पूछते हुए उनसे जानें कि वे कुछ बस्तियों के नाम बताएं और सांझा करें की वे उस बस्ती को कैसे जानते हैं।

चरण 2 - पटना शहर के नक़्शे को प्रोजेक्टर या मैप के द्वारा दिखाएं और उनसे अपनी बस्ती के नक्शे पर चिन्हित करने को बोलें।

चरण 3 - अगले चरण के लिए पटना का नक्शा खोल लें और UNFPA, PMC और दीक्षा फ़ाउंडेशन द्वारा चिन्हित बस्तियों और परिजयोजना के कार्य क्षेत्र को एक-एक कर के प्रतिभागियों को बताएं।

चरण 4 - सत्र को समाप्त करते हुए उन्हे चिन्हित बस्तियों के बारे मे और बताएं, वहां की स्थिति के बारे मे और बताते हुए ये भी स्पष्ट करें कि वहां पर इस परियोजना का होना क्यों आवश्यक है।

4. लोक गीत: प्रतिभागियों के उत्साहवर्धन के लिए

चरण 1 - प्रतिभागियों से पूछें, अगर वो कोई लोक गीत जानते है और समूह मे गाना चाहेंगें।

चरण 2 - ये सुनिश्चित करें, गीत आपसी मेल को और सामाजिक रूढ़ियों को तोड़ने वाला हो, जिससे प्रतिभागियों को प्रोत्साहन मिलें और वे जोश के साथ आगे बढ़े ।

चरण 3 - सत्र को समाप्त करते हुए सभी का धन्यवाद करें, और अगली बैठक के लिए दिनांक और समय सुनिश्चित कर उनसे समय पर आने की सहमति लें ।

सहजकर्ता के लिए कुछ बिन्दु:

1. यह सत्र थोड़ा एक तरफा हो सकता है, जिसमे प्रतिभागियों का ध्यान बंट सकता हैं | ऐसा न हो इसके लिए उनसे बीच-बीच मे सवाल पूछते रहें और उनका उत्साह बनाए रखें ।
2. उन्हे ये भी बताएं की यह परियोजना उनके लिए क्यों ज़रूरी है, और समावेशी समाज होने से उनका स्वयं का विकास भी सुनिश्चित हो सकेगा ।

चेतना गीत

सौ में सत्तर आदमी
फिलहाल जब नाशाद है
दिल पे रखकर हाथ कहिये
देश क्या आजाद है। सौ में सत्तर..

कोठियों से मुल्क के
मेयार को मत आंकिये
असली हिंदुस्तान तो
फुटपाथ पर आबाद है । सौ में सत्तर आदमी..

सत्ताधारी लड़ पड़े है
आज कुत्तों की तरह
सूखी रोटी देखकर
हम मुफ्लिसों के हाथ में ! सौ में सत्तर आदमी..

जो मिटा पाया न अब तक
भूख के अवसाद को
दफन कर दो आज उस
मफ्लूश पूंजीवाद को । सौ में सत्तर आदमी..

बुढा बरगद साक्षी है
गावं की चौपाल पर
रमसुदी की झोपडी भी
ढह गई चौपाल में । सौ में सत्तर आदमी..

जिस शहर के मुन्तजिम
अंधे हों जलवामाह के
उस शहर में रोशनी की
बात बेबुनियाद है । सौ में सत्तर आदमी..

जो उलझ कर रह गई है
फाइलों के जाल में
रोशनी वो गांव तक
पहुँचेगी कितने साल में । सौ में सत्तर आदमी..

लेखक ..... अदम गोंडवी

सत्र: 3

सफाई कर्मी एवं उनके अधिकार

समय: 45 मिनट

सत्र का प्रयोजन: यह सत्र प्रतिभागियो को सफाई कर्मी को परिभाषित करने एवं एक शहर के लिए उनकी आवश्यकता एवं महत्वता के बारे में समझ बढाने में उनकी मदद करेगा तथा वे अपने काम का भी वर्गीकरण कर पाएंगे |

उद्देश्य: इस सत्र के अंत मे प्रतिभागी

1. सफाई कर्मी क्या होते है, कितने प्रकार के होते है, के बारे मे अपनी समझ बना पाएंगे।
2. अपने काम के बारे में व सफाई कर्मियों के प्रकार का चिन्हिकरण कर पाएंगे।

क्र॰	शीर्षक	गतिविधि	समयांतराल	प्रमुख संदेश
1॰	दिमागी प्रेरणा	आइस-ब्रेकर : खेल के माध्यम से	10 मिनट	किसी भी कार्य को सफल व सम्पूर्ण बनाने के लिए सभी की सहभागिता आवश्यक होती है | अपने शहर को स्मार्ट सिटी बनाने के लिए एक सफाई कर्मी की भूमिका महत्वपूर्ण है ।
2॰	व्यक्तिगत जुड़ाव	सफाई कर्मी की परिभाषा एवं वर्गीकरण व उससे जुड़ी चुनौतियां: समूह चर्चा व प्रस्तुतीकरण	20 मिनट	प्रतिभागी अपने काम के वर्गीकरण पर अपनी समझ बना पाएंगे।
3	जानकारी का आदान-प्रदान व उपयोग	सफाई कर्मियों के लिए बने अधिकार व नीतियों पर चर्चा	15 मिनट	अपने अधिकारों के बारे में जान पाएंगे |

संसाधन: पुराने अखबार या स्ट्रॉ, कैंची, गोंद, चार्ट पेपर, मार्कर, प्रोजेक्टर, पी॰पी॰टी॰, फ्लिप्चार्ट

1. दिमागी प्रेरणा:

चरण -1: सभी प्रतिभागियों को 2 समूहों में बाँट दें और सभी समूहों को बराबर से पुराने अखबार या स्ट्रॉ, कैंची, गोंद आदि दे दें |

चरण -2: अब दोनों समूहों को निर्देश दें की वे अपना नेता चुन लें |

चरण -3: सभी नेताओ को कमरे से बहार बुलाकर निम्न निर्देश दें -

- समूह 1- उन्हें दी गयी सामग्री से एक सबसे लम्बी व सुंदर ईमारत बनानी है |
- समूह 2- उन्हें भी सबसे लम्बी व सुंदर एक ईमारत बनानी है और एक एक कतरन का प्रयोग करना है | सभी की सहभागिता सुनिश्चित हो | समूह से दो लोगो को आस-पास साफ़-सफाई का भी ध्यान देना है |
- ऐसा करने के लिए उन्हें 5 मिनट का समय मिलेगा |

चरण -4: दोनों समूह जब गतिविधि पूरी कर लें तो अवलोकन करे की किस समूह की ईमारत सबसे लम्बी बनी है | उस समूह को बधाई दें और सभी को बड़े समूह में आने को कहे |

चरण -5: प्रतिभागियों से पूछे कि उन्हें गतिविधि कैसी लगी | दोनों समूहों की गतिविधि स्थल को देखने को बोले और सभी से पूछे कि क्या अलग लग रहा है |
संभावित उत्तर - समूह 2 का गतिविधि स्थल साफ़-सुथरा है | (उत्तर न मिलने पर स्वयं इंगित करे)

पूछे ऐसा क्यों है ?

बताएं, कि किसी भी कार्य को सफल तभी मन जाता है जब उसमे सभी कि सहभागिता हो और लोगो कि भूमिकाएं स्पष्ट हो | ठीक इसी प्रकार एक शहर सुंदर तभी दिखेगा जब उसे बनाने में सभी की सहभागिता हो |

2. एवं व्यक्तिगत जुड़ाव:

चरण - 1 प्रतिभागियों को कोशिश करें कि समूह मे | बराबर समूहो मे बांट दें 4 से 3 विभिन्नताहो उन्हें | सफाई कर्मी कौन होते हैउनकी , क्या 2-विशेषताएं होती है आदि पर चर्चा कर चार्ट पेपर पर लिखने को कहे । उन्हें ऐसा करने के लिए | मिनट का समय दें 10

चरण 2 - जब सभी प्रतिभागी चर्चा कर लिख लें, तो उन्हें बड़े समूह में वापस आने को कहे |

चरण 3 - प्रतिभागियों को पहले से लिखकर रखे चार्ट/फ्लिप्चार्ट के माध्यम से सफाई कर्मी की परिभाषा व उनकी विशेषताओं के बारे में अवगत कराएं |

चरण 4 - अब सभी प्रतिभागियों से पूछे कि उनके समूह में हुई चर्चा, व चार्ट में लिखी बातो में कोई समानता या विभिन्नता है ? प्रतिभागी एक-एक कर के अपने विचार सांझा कर सकते हैं।

<u>सफाई कर्मी या सफाई कर्मचारी:</u>

सफाई कर्मचारी शब्द उन सभी लोगों के सन्दर्भ में प्रयोग किया जाता है, जो नियोजित या अन्य रूप में सफाई के लिए, स्वच्छता श्रृंखला के किसी भी चरण में स्वच्छता तकनीक को बनाए रखने के लिए, जैसे संचालित करने या कूड़े को खाली करने के लिए कार्यरत लोगो को सफाई कर्मचारी के वर्ग में रखा जाता है | इसमें घरेलू, सार्वजनिक और संस्थागत ढांचे में टॉयलेट क्लीनर, केयरटेकर, सेप्टिक टैंक को खाली करने वाले, फीकल कीचड़ उठाने वाले, सीवर और मैनहोल की सफाई करने वाले, और उसके अपशिष्ट उपचार और निपटान स्थलों पर काम करने वाले लोग शामिल हैं।

यह प्रथा भारत में सदियों से चली आ रही जाति व्यवस्था पर भी आधारित है, जिसके परिणाम स्वरूप मजबूर और दलित समुदाय के लोग, परिवार मुख्य रूप से इस कार्य में आते हैं, जो काम न केवल समाज में कलंक पूर्ण माना जाता हैं, अपितु खतरनाक और आय के मापदंड में अपर्याप्त भी है |

यह काम न केवल उनकी पहचान का हिस्सा बन जाता है पर उन्हें इस बात को स्वीकार करने के लिए भी मजबूर करता है कि उन्हें यह विरासत में मिला है और वह इस शोषण के लिए ही बने हैं |

सफाई कर्मी साधारण नहीं होते, बल्कि वे समाज में विशेष महत्व व स्थान रखते हैं। गंदगी तो सभी फैलाते हैं, लेकिन सफाई की जिम्मेदारी वहीं निभाते है।

एक शहर के निर्माण व गति प्रदान करने में जिस प्रकार अन्य वर्गों एवं कार्यों का योगदान होता है, वैसे ही सफाई कर्मी भी शहर को चलाने व उसे सुंदर बनाने में एक अहम भूमिका निभाते हैं |

2017 में, भारत में लगभग 50 लाख पूर्णकालिक सफाई कर्मचारी (शौचालय की सफाई करने वालों सहित) थे। मैनुअल स्कैवेंजिंग को समाप्त करने और आधुनिक स्वच्छता प्रणालियों को लागू करने के लिए भारत सरकार ने नीतियों में संशोधन किये परन्तु यह पूर्ण रूप से लागू नहीं हो पाए है | स्वच्छता का कार्य आज भी जाति के कलंक से जोड़ कर देखा देता है | हर पांच दिन में एक स्वच्छता कार्यकर्ता की अपने काम के परिणामस्वरूप मृत्यु हो जाती है | कई बार हो रही मौतों का आंकलन भी नहीं होता है |

सफाई कर्मी वो सुविधादाता हैं, जिन्हें हम तबतक नहीं पहचान पाते, जबतक हमारे सामने जमा कूड़ा, सेप्टिक टैंक के बाहर आता पानी या गन्दगी न दिखे | इनका होना किसी भी शहर लिए अनिवार्य है, अतः उनका सहयोग एवं आदर सबका परम कर्त्तव्य होना चाहिए | परन्तु दुर्भाग्य की बात यह हैं कि हम इस कार्य को एक रोज़गार नहीं मानते, और समाज द्वारा बनायीं गयी कुप्रथाओं में ही चिन्हित करते हैं |

सफाई कर्मियों के अधिकारों की पूर्ति कर उन्हें एक पहचान मिलनी चाहिए और उनके लिए कार्यभार कम एवं सुरक्षित करने हेतु नयी तकनीकियों को लाना चाहिए |

<u>सफाई कर्मियों का वर्गीकरण:</u>

सफाई कर्मियों को स्वछता मूल्य श्रंखला के आधार पर आठ प्रकारों में वर्गीकृत किया गया है -

1. सीवर की सफाई करने वाले
2. शौचालय की सफाई करने वाले
3. माल-कीचड़ की सफाई करने वाले
4. रेलवे सफाई कर्मी
5. समुदाय एवं सार्वजानिक शौचालय की सफाई करने वाले
6. स्कूल शौचालय की सफाई करने वाले
7. झाड़ू और ड्रेनेज की सफाई करने वाले

8. कचरे को डि-कम्पोस्ट व उपचार करने वाले सफाई कर्मी

चरण - 5: सफाई कर्मियों की चुनौतियाँ: प्रतिभागियों से उनके काम से जुड़ी चुनौतियों व जोखिम पर चर्चा करे व 4 चार्टो के माध्यम से उनके सामाजिक, आर्थिक, व्यावसायिक, एवं स्वास्थ्य असुरक्षा के आधार पर उनका वर्गीकरण कर समझाएं |

सफाई कर्मियों के लिए कार्य स्थल पर होने वाले खतरे, उस देश के विकास पर भी निर्भर करते हैं, जैसे वहां का ड्रेनेज ढ़ांचा, तकनीक का उपयोग एवं सामाजिक स्वीकृति, परन्तु कुछ चुनौतियाँ बहुत ही सामान्य है, जैसे -

व्यावसायिक और पर्यावरणीय स्वास्थ्य और सुरक्षा:	सफाई कर्मी मल एवं गंदे पानी के सीधे संपर्क में आते हैं	सेप्टिक टैंक को खोलने से लेकर, उनके मल को व्यवस्थित करने तक की प्रक्रिया में वे शामिल रहते हैं	इस बीच वे कई ज़हरीली गैस और पदार्थो को सांस लेने वाली नली के द्वारा अन्दर ले लेते हैं	वे सफाई कर्मी जो बिना किसी सुरक्षा किट के यह कार्य करते है, उनमे संक्रमण, खाल का कटना, शारीरिक एवं मानसिक बीमारियाँ यहाँ तक मृत्यु का भी भय रहता है	अन्य लक्षणों में सरदर्द, बुखार, साँस लेने में तकलीफ, हैजा, टाइफाइड, आखों में जलन एवं पेट दर्द की शिकायत बनी रहती है	
वित्तीय असुरक्षा	सफाई कर्मियों का वेतन बहुत कम होता है, और कई बार कॉन्ट्रैक्ट पर होने की वजह से उनके वेतन का एक हिस्सा कांट्रेक्टर भी रख लेता है, जिस कारण उन्हें कोई अन्य सुविधा भी नहीं मिल पाती है	भारत में ऐसा भी देखा गया है कि संविदा पर रखे गए सफाई कर्मियों को वेतन या पैसे की जगह खाना दे दिया जाता है, और साथ ही हस्तगत मेहतर के काम करने पर शराब पीने के पैसे भी दे दिए जाते हैं, जिसे वह एक उपचार की तरह भी देखते हैं, परन्तु यह गलत हैं	
सामाजिक भेदभाव एवं रुड़ियाँ	सफाई कर्मियों को हमेशा से ही समाज द्वारा वर्जित श्रेणी में रखा गया है, और बहुत ही स्पष्ट रूप से इसे जाति के साथ जोड़ कर देखा जाता है, जिसमे निम्न जाति के लोगों को इस काम के लिए चुना या रखा जाता है	यह प्रथा भारत व बांग्लादेश में प्रचलित है, जहाँ ज्यादातर सफाईकर्मी दलित समुदाय के होते हैं	इसका एक दुष्परिणाम यह भी है कि कई बार सफाई कर्मी यह काम छोड़ कर, जब कोई दूसरा काम करते हैं तो उन्हें भेद भाव का सामना करना पड़ता है	उनको वही काम दिया जाता है जो वो करते चले आ रहे है	इसी कारणवश वे अपने

	काम को छिपाते भी हैं |
कानूनी असुरक्षा	अपने अधिकारों के बारे में जानकारी न होने के कारण सफाई कर्मी अक्सर अपने कानूनी हक नहीं प्राप्त कर पाते है| ऐसे कई कार्य है जो मानवाधिकार के खिलाफ हैं, परन्तु वेतन के दबाव में सफाई कर्मी काम के लिए उतर जाते हैं | कानून बनने से अब यही काम चुप कर के करवाया जाता है, इसी के साथ उन्हें PPE किट्स भी प्रदान करने प्रावधान है, परन्तु अभी भी यह ढंग से लागू नहीं किया जाता हैं |

3. जानकारी का आदान-प्रदान व उपयोग: सफाई कर्मियों के लिए बने अधिकार एवं नीतियों के बारे में जानकारी -

2014 में, सर्वोच्य न्यायालय द्वारा यह स्पष्ट किया गया है कि मैनुअल स्कैवेंजिंग अंतर्राष्ट्रीय मानवाधिकार 7 का उल्लंघन करती है, और इसी के साथ मैनुअल स्कैवेंजर्स के रोज़गार में निषेध और उनके पुनर्वास के लिए बनाए गए अधिनियम के कड़ाई से पालन के निर्देश भी दिए गये है \| इसको लागू करने व सही तरह से पालन कराने की जिम्मेदारी ज़िलाधिकारी की हैं \| इस कानून के तहत कोई भी मानव, मैला साफ़ करने वाले खतरनाक काम को अपनी रोज़ी रोटी का जरिया न बनाये तथा उसके लिए रोजगार के अन्य विकल्प प्रदान किये जायें \|

एम.एस.एक्ट-2013: यह कानून क्या कहता है ?

किसी भी मानव को निजी, स्थानीय या ठेकेदार द्वारा हस्तगत मेहतर के कार्य पर भर्ती किया जाता है, या अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति के किसी भी व्यक्ति को उसकी ईच्छा के विरुद्ध मैला ढोने का काम करवाया जाता है, तो उसके खिलाफ अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति अधिनियम 2013 के अंतर्गत कारवाही हो सकती है, तथा यह एक दण्डनीय अपराध है \| मैला ढोने वालो का चयन सरकार के द्वारा होता है, जिसका निर्धारण एक सर्वेक्षण के द्वारा होता है \| इस सर्वेक्षण में वो शिविर आयोजित करती है, जिसमे लोगो को आमंत्रित करती है, जो यह काम स्वयं इच्छा से करने के लिए तैयार होते हैं \|यदि किसी हस्तगत मेहतर का नाम सूची में नहीं है, तो वो स्वयं घोषणा फॉर्म भर के अपना नाम सम्मिलित करा सकता है \|

- चयन प्रक्रिया के पश्चात चुने गए हस्तगत मेहतर को सरकार कि और से रु 40000/- की राशि प्रदान की जाती है, उसके दो तीन महीने के भीतर ही सरकार कर्मियों को

उनके पसंदीदा गैर सफ़ाई कार्यों में पुनर्वास के लिए ऋण प्रदान करती है |

- सरकार के द्वारा हस्तगत मेहतर के बच्चो को जो किसी विद्यालय या कॉलेज में पढ़ रहे हैं, प्री मेट्रिक स्कालरशिप और पोस्ट मेट्रिक स्कालरशिप मिलती है, जिससे वह आमदनी के अभाव की चिंता से मुक्त हो कर शिक्षा ग्रहण कर सकते हैं |
- उसे इस योजना के तहत बड़ी रियायत, ब्याज दर में छूट तथा अन्य रोज़गार के लिए प्रशिक्षण के अवसर भी प्रदान करती है |

हस्तगत मेहतर के लिए स्वरोजगार योजना

- वैकल्पिक व्यवसायों में उनके पुनर्वास के लिए सरकार द्वारा यह स्कीम लागू की गयी है | चिन्हित किये गए हस्तगत मेहतर के परिवार में से एक व्यक्ति को 40 हज़ार रूपए तत्काल सहायता राशि पाने का हक़दार है| लाभार्थी मासिक किश्त के रूप में अधिकतम 7000 रूपए निकाल सकते हैं|

योग्यता

- मैला साफ़ करने वाले और उनके आश्रित चिन्हीकरण के बाद सहायता के पात्र हो जायेंगे |
- मैला साफ़ करने वालो के युवा आश्रितों को उनकी पसंद के गैर सफाई पेशों में प्रशिक्षण दिया जयेगा| प्रशिक्षण के दौरान उन्हें 3,000 रूपए मासिक वजीफा भी दिया जायेगा |
- स्कूल में पढने वाले बच्चों को प्री- मेट्रिक स्कालरशिप दी जाएगी |

क्या आप जानते हैं?

सीवर सफाई के दौरान यदि किसी हस्तगत मेहतर की मौत हो जाती है तो-

- सरकार मृतक के परिवार को रु 10,00,000 /- की राशि मुआवज़े के रूप में प्रदान करती है |
- मृत्यु के ज़िम्मेदार कर्मी जैसे कांट्रेक्टर मालिक इत्यादि के खिलाफ प्रथम सूचना रिपोर्ट दर्ज करती है, अर्थात उसे सजा भी मिल सकती है |

सत्र का समापन : सत्र का समापन प्रतिभागियों से उनकी कार्य से सम्बंधित अन्य जिज्ञासाओं के बारे में पूछकर करें कि उनके सभी प्रश्नों का उत्तर अगले सत्र में दिया जायेगा |

सत्र: 4

मानकीकृत प्रक्रियाएं व दिशा निर्देश

समय: 60 मिनट

सत्र का प्रयोजन: यह सत्र सभी प्रतिभागियों को सफाई कर्मियों के लिए बनाये गये मानक व दिशा-निर्देशों के बारे में समझ बढ़ाएगा तथा उनके लिए बनाये गए उपकरणों के बारे में जानकारी प्राप्त होगी | प्रतिभागी उपकरणों से होने वाले बचाव एवं प्रयोग के तरीके को भी समझ पाएंगे |

सत्र के उद्देश्य: इस सत्र के अंत में प्रतिभागी

1. अलग अलग सफाई के कार्यों के लिए बने दिशा निर्देश की पहचान कर पाएंगे |
2. चित्र द्वारा उपकरणों की पहचान एवं उसके उपयोग को समझ पाएंगे |
3. अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने हेतु मानकों एवं सकारात्मक प्रक्रियों को भी जानने का मौका मिलेगा |

क्र.	शीर्षक	गतिविधि	समयांतराल	प्रमुख संदेश
1.	दिमागी प्रेरणा एवं व्यक्तिगत जुड़ाव	सभी प्रतिभागियों को दो समूह में बाँट दें, और सफाई कर्मियों के चित्र को उनके पद के सामने खड़ा कर, उनसे आपस में बात करने को कहें | चित्र को नाम से जोड़ने के बाद प्रतिभागी सभी को उसका विशलेषण दे कर सत्र समाप्त करेंगे		15 मिनट	आपस में बात चीत बढ़ाना, और साथ ही सहभागिता स्पष्ट करना	सफाई कर्मियों के प्रकारों को स्पष्ट रूप से समझ पाना	
2.	जानकारी का आदान प्रदान व उपयोग	उपकरणों के चित्र एवं सर्टिफिकेशन के साथ उनके उपयोग पर बात करना, साथ ही हर उपकरण से होने वाले बचाव पर भी चर्चा स्थापित करना		20 मिनट	सफाई कर्मियों के लिए बनाए गए अलग अलग उपकरणों के बारे में जानकारी प्रदान करना और समझ बना पाना की किस उपकरण का इस्तेमाल कब किया जा सकता है	

3	सामाजिक जुड़ाव	चार्ट पेपर द्वारा अलग अलग तरह के कूड़े की पहचान कर सही उपकरण की पर्ची को एक साथ लगाना | सभी प्रतिभागी समूह में प्रस्तुति करेंगे |	25 मिनट	कार्यस्थल और कूड़े को देखते हुए सही उपकरण की पहचान कर पाना और सही चुनाव कर पाने में सक्षम होना |

सामग्री : चार्ट पेपर, पेन, स्केच, PPT, टेप, बोर्ड, चित्र

1. दिमागी प्रेरणा व व्यक्तिगत जुड़ाव

चरण - :1 इस सत्र के लिए दिए गए चित्रों का प्रिंट आउट निकाल लें |

चरण -2: सभी प्रतिभागियों को दो बराबर समूह में बाँट दें, और सभी को आमने सामने खड़ा होने को कहें | दोनों समूह जब लाइन में खड़े हो जायें, तो उन्हें ग्रुप A और ग्रुप B नाम दे दें |

चरण -3: ग्रुप A की भूमिकाएं

i. शौचालय की सफाई करने वाले
ii. सीवर कि सफाई करने वाले
iii. मल कीचड कि सफाई करने वाले
iv. प्लांट ऑपरेटर
v. सड़क कि सफाई करने वाले
vi. कूड़ा उठाने वाले
vii. कचरा उठाने वाली गाडी चालक
viii. स्टेशन वर्कर्स

चरण -4: ग्रुप B को सत्र के अंत में दिखाए गये चित्र देदें |

चरण -5: सभी प्रतिभागियों से अपने पेयर को ढूंढ के उनसे साथ खड़े होने को कहें, साथ ही जोड़े बन जाने पर उस कार्य कि विशेषताएं एक चार्ट पर लिख प्रदर्शित करें |

चरण -6: प्रतिभागियों को एक एक कर चार्ट पर लिखी/बनी चीजों को प्रदर्शित करने को बोले |

चरण -7: सभी प्रतिभागियों को धन्यवाद करते हुए सहजकर्ता भी जोड़ सकते हैं | चर्चा के बिंदु द्वारा यह स्पष्ट करें की यह सभी कार्य स्वस्थ्य पर भी प्रभाव डालते हैं आर आगे चलते हुए हम इसपर भी बात करेंगे |

चर्चा के बिंदु

1. यह कार्यकर्ता अक्सर मानव मल से सीधे संपर्क में आते हैं, और किसी उपकरण या सुरक्षा किट का उपयोग न करने से, इनमे कई स्वस्थ संबंधित रोग होने की सम्भावनाये रहती हैं. सेप्टिक टैंक और सीवर में अमोनिया, कार्बन मोनोऑक्साइड और सल्फर डाइऑक्साइड जैसी ज़हरीली गैसें अक्सर सफाई कार्यकर्ताओं के बेहोश होने या मरने का कारण बनती हैं |
2. ऐसा अनुमानित है कि हर पांच दिनों में तीन सफाई कर्मचारियों की सीवर में उतरने से मौत हो जाती है।और इनमे अनगिनत लोग इस कार्य के कारण बार-बार हो रहे संक्रमण, चोट और मरने के खतरे के साथ जीवन काट रहे है |
3. इसका सीधा प्रभाव उनके परिवार और समुदाय पर भी पड़ता है,जहां एक तरफ वे अपने परिवारजनों के स्वास्थ के लिए संघर्ष करते हैं तो दूसरी ओर समाज द्वारा मिल रहे धिक्कार और भेद भाव से भी वे लड़ते हैं |

2. जानकारी का आदान प्रदान व उपयोग[2]

इस सत्र के लिए भी उपकरणों के चित्र का प्रिंट आउट निकल कर रख लें, साथ ही इसकी PPT बना कर भी दिखया जा सकता हैं|

चरण -1: पिछले सत्र से जोड़ते हुए बताएं कि कार्यस्थल पर अलग अलग कूड़े से सामना करने से कई बिमारी होने के खतरे बढ़ जाते हैं इसी कारणवश सरकार एवं लैब द्वारा उपकरण बनाए गए हैं | इस सत्र में हम उन्ही पर चर्चा करेंगे |

[2] Illustrated Guide on PPE for Sanitation Workforce: ASCI

चरण -2: उन्हें विभिन्न प्रकार की सफाई के कामो में प्रयोग होने वाले उपकरणों को चित्र के माध्यम से दिखाएं | उनसे उन उपकरणों के बारे में जानकारी होने के बारे में पूछें |

उपकरणों की विशेषताओं व उपयोग के बारे में चर्चा करें -

उपकरणों कि विशेषताएं (स्वास्थ्य सम्बंधित)	
	दस्ताने किसी भी कटी नुकीली चीज़ से बचाव करते हैं	इससे किसी भी कूड़े से होने वाली एलर्जी से बचा जा सकता हैं	पानी में घुले केमिकल, तैलीय पदार्थों आदि से भी बचाव करता है	इससे संक्रमण होने के खतरे कम हो जाते हैं	
	रेडियम जैकेट व अप्रेन - यह सभी सफाई कर्मियों के लिए कारगर होती है जो सड़क पर काम करते हैं	इसे दूर से ही देखा जा सकता है, इसके चलते सड़क दुर्घटना कम होती है	यह शरीर के तापमान को सामान्य रखने में मदद करती है, इससे कूड़े व कीचड़ की छीटों से बचा जा सकता है	
	PPE किट - बचाव हेतु बने यह कपडे, गीले पदार्थ से बचने में मदद करते हैं	किसी भी केमिकल से बचाव करते हैं, यह कीटाणु को शरीर के सीधे संपर्क में आने से भी रोकते है	यदि इसका प्रयोग सही से किया जाये तो कोई भी कीटाणु शरीर के किसी भी अंग में नहीं छु सकता, जैसे कि बाल, हाथ, कपडे, एवं नाखून	
	हेलमेट - यह टोपी सर पर किसी तरह की चोट से बचाने में कारगर होती है, इसमें लगे सस्पेंशन तनाव को बराबर करते हुए, सर गर्दन और रीड की हड्डी पर जोर कम डालते है	यह सीपेज के पानी को बालों में लगने से बचाती है	
	बूट - यह किसी भी बैक्टीरिया से बचाने में कारगर है, इससे सफाई करने में भी आसानी होती है, जिसमे कूड़ा पैरों में नहीं लगता है	इससे कूड़े में ग्रिप भी बनी रहती है जिससे फिसलने कि घटनाएं कम हो जाती हैं	
	भांप न बनने वाले चश्मे - यह चश्मा आखों की विशेष रूप से बचाव करता है, इससे इन्फेक्शन नहीं होता, काम के समय सफाई कर्मी अपनी आँखें नहीं छु पाता	यह चश्मे के ऊपर भी पहना जा सकता है, इसे चेहरे पर एडजस्ट क्या जा सकता है	सेप्टिक टैंक से यह विशेषकर सहायता करता है, इसमें कूड़े या प्लांट की भाप के कण भी आखों में नहीं आते	
	N95 मास्क - यह धूल, मिटटी, कूड़े के कण, छोटे बैक्टीरिया, वायरस एवं को सांस की नली में जाने से बचाता है	इससे सांस लेने में दिक्कत भी नहीं होती क्योकि इसमें फ़िल्टर लगे होते हैं	इसको आम तौर पर भी इस्तेमाल किया जा सकता है	

चरण -3: सभी प्रतिभागियों के साथ covid-19 की गाइडलाइन्स[3] साझा करें और सत्र को समाप्त करें |

ग्रुप B के लिए चित्र :

Figure 1: चित्र के सही विशलेषण (सहज्कर्ता के लिए)

[3] चेंज एजेंट्स हस्तपुस्तिका का भी उपयोग कर सकते है |

1. शौचालय की सफाई करने हेतु बने उपकरण :-

मोटे परथ वाले पालीकार्बोनेट लेंस

रबर के दस्ताने

एप्रन

एडी तक के मोटे जूते

N 95 मास्क (जो एक से अधिक बार इस्तेमाल किये जा सकते हैं)

2. सीवर की सफाई करने हेतु बने उपकरण :-

PPE किट

नियोन के कपडे (दूर से दिखने वाले)

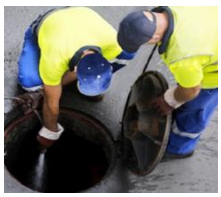
घुटने तक के जूते

मोटी परत वाले दस्ताने

उच्च घनत्व हेलमेट

भांप न बनने वाले चश्मे

कान में लगाने वाले बड



3. मल-कीचड़ की सफाई करने हेतु बने उपकरण: -

उच्च घनत्व हेलमेट

भांप मुक्त चश्मा

नियोन बेल्ट वाले कपडे

एडी तक के जूते

सांस लेने के लिए उपकरण

मोटे वाले दस्ताने

4. सड़क की सफाई करने हेतु बने उपकरण :-

मोटे वाले दस्ताने (पॉलिएस्टर)

N 95 मास्क्स

रेडियम वाले जैकेट

स्टील के जूते

सफाई कर्मियों के सुरक्षा किट में कुछ चित्र

सत्र: 5

सम्मान - एक मानवाधिकार

समय: 60 मिनट

सत्र का प्रयोजन: इस सत्र से हमे यह समझने में मदद मिलेगी की सम्मान एक मानवाधिकार है, और सभी इसके हक़दार हैं | कार्य को जाति के साथ जोड़ कर देखना एवं कुछ कामों को स्पष्ट रूप से एक जाति पर केन्द्रित करना न केवल उस व्यक्ति के व्यक्तिगत सम्मान को ठेस पहुचाता है, परन्तु समाज को भी आगे बढ़ने और विकासशील देश बनने से रोकता है | विकास केवल तकनीक से नहीं परन्तु उनके निवासियों कि सामाजिक सुरक्षा पर भी निर्भर करता है |

सत्र के उद्देश्य:

1. प्रतिभागी स्वयं व काम से जुड़े सम्मान को एक मानवाधिकार के तौर पर देख पाएंगे |
2. जातिवाद व हिंसा पर अपनी समझ बना पाएंगे एवं उसके लिए बने क़ानून के प्रयोगों को जान पाएंगे |
3. “सफाई कर्मियों के हक के लिए लड़ने वाले कुछ प्रेरणादायी व्यक्तियों की कहानी से प्रेरणा ले पाएंगे |

क्रं.	शीर्षक	गतिविधि	समयांतराल	प्रमुख सन्देश
1.	दिमागी प्रेरणा व व्यक्तिगत जुड़ाव	सहमत-असहमत खेल: इसके साथ एक चर्चा स्थापित करें कि कैसे सम्मान जातिवाद के साथ जुड़ा हुआ है|	20 मिनट	सम्मान की परिभाषा को अपने साथ जोड़ कर देख पाना, एवं इससे जुड़े जाति के प्रभावों पर भी समझ बना पाना	
2.	जानकारी का आदान प्रदान व उपयोग	बेज्वाडा विल्सन जी के एक इंटरव्यू के साथ शुरू करते हुए बात करना कि कैसे उन्होंने कई राज्यों में मल ढोने को प्रथा को खत्म किया है		30 मिनट	सफाई कर्मियों के हक के लिए हो रहे कार्यो पर रौशनी डालते हुए सभी प्रतिभागियों को प्रेरणा देना और स्पष्ट करना कि हम सब ही सम्मान के हक़दार हैं|

3.	सामाजिक जुड़ाव	SC / ST एक्ट व अन्य कानूनों के बारे में चर्चा करना|	10 मिनट	कार्यस्थल पर हो रहे किसी भी जातिगत भेदभाव को रोकने एवं उसके लिए कार्यवाही करने के लिए बने नियम व कानून की जानकारी देना |

1. दिमागी प्रेरणा व व्यक्तिगत जुड़ाव

चरण -1: इस सत्र के लिए कुछ पर्चियों की ज़रूरत पड़ेगी, जिसमे आप नीचे दी गयी भूमिकाओं को 'एक पर्ची पर एक भूमिका के आधार पर लिख देंगे | इसी के साथ सभी प्रतिभागी एक-एक पर्ची चुन कर अपनी भूमिका तय करेंगे -

- एक उच्च जाति का नगर पालिका कर्मचारी
- एक धार्मिक नेता
- एक बच्चा जिसके पिता सफाई कर्मी हैं, और वह एक प्राइवेट स्कूल में पढ़ रहा है
- मंदिर में झाड़ू लगाने वाला एक अनुसूचित जाति का व्यक्ति
- सड़क पर झाड़ू लगाने वाला एक उच्च जाति का व्यक्ति
- घर के शौचालय की सफाई करने वाला आदमी
- सार्वजनिक शौचालय की सफाई करने वाला व्यक्ति
- मुस्लिम लड़की जो समुदाय में रहती है, उसकी माता और घरों में बर्तन धोने का काम करती है
- कूड़ा निस्तारण करने वाला ठेकेदार
- एक उच्च जाति की महिला जो अस्पताल में सफाई का काम करती है
- वाहन चालक

चरण -2: सभी प्रतिभागियों को एक गोले में बैठा दें, और सभी को एक एक पर्ची उठने को कहें | उनसे कहे कि अपनी पर्ची दुसरे को न दिखाये |

उन्हें निम्न निर्देश दें -

आपको दी गयी पर्ची में एक पहचान लिखी है | यदि वह पंक्ति आपके लिए सही है तो एक कदम आगे बढ़ें, यदि नहीं तो एक कदम पीछे लें |

- मै यह निर्णय ले सकती/सकता हूँ कि मै क्या काम करुँगी / करूँगा
- मै किसी भी वर्ग के व्यक्ति से शादी कर सकता/सकती हूँ
- मेरे कार्यस्थल में काम करने से मेरे परिवार को भी स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती है
- मै किसी के साथ भी खाना खा सकता/सकती हूँ
- किसी भी अस्पताल में मुझे बिना किसी भेद भाद के इलाज मिलेगा
- मेरे बच्चे का दाखिला किसी भी स्कूल में हो सकता है
- मेरा वेतन/मेरे घर की मासिक आय 25,000 से ऊपर है
- मुझे किसी आरक्षण के अंतर्गत लाभ मिलता है

जब सभी वाक्य समाप्त हो जाए तब प्रतिभागियों से चारों ओर देखने को बोले कि कौन बिना हिले अपनी जगह पर खड़ा है |

चरण -3: गतिविधि का प्रसंस्करण -

जब प्रतिभागी अपनी जगह पर खड़े हो, तो गतिविधि को आगे बढ़ाने के लिए निम्न प्रश्न करें|

- जो लोग आगे खड़े है उनकी क्या क्या पहचान हैं ?
- जो लोग पीछे की और खड़े है, उनकी क्या क्या पहचान हैं ?
- आप इस गतिविधि में क्या देखते हैं ? यह गतिविधि आपको किस बारे में बताती हैं ?
- किस प्रकार की आसमानता या सत्ता इसमें आपको दिखती है?

उनसे कहे, " हम सभी ने गतिविधि को एक जगह से शुरू किया था, परन्तु अंत में कुछ लोग उस जगह से आगे बढ़ गए और कुछ बहुत पीछे चले गए | जो विशेषाधिकार वाले वाक्य हमने पढ़े थे वे सभी के लिए समान नहीं थे | जो किसी एक के लिए विशेषाधिकार था वह दुसरे के लिए नहीं था | जातिवाद सत्ता को बढ़ावा देता है और सत्ता भेदभाव को, अपितु यह एक तरल

पदार्थ की तरह है | उच्च वर्ग के लोगों और दलित वर्ग में भी एक उच्च वर्ग के पास अधिक विशेषाधिकार होते है, लेकिन अगर तुलना की जाए, तो उसमे भी महिला और पुरुष के लिए अलग अलग स्थान है|

और यही विशेषाधिकार हमे मिलने वाले अवसरों को भी तय करते हैं, जैसा कि, देखा जाए तो जो आगे खड़े हैं उन्हें अवसर ज्यादा प्राप्त हो सकते हैं, और जो पीछे हैं उन्हें न केवल कम अवसर प्राप्त होते है बल्कि कई बार उनतक वो चीज़ आते आते खत्म भी हो जाती है |

2. जानकारी का आदान प्रदान व उपयोग

चरण -1: सभी प्रतिभागियों से पूछें की क्या कभी उन्होंने कार्य स्थल पर किसी प्रकार का भेदभाव देखा है या किसी आन्दोलन से जुड़े हैं |

चरण -2: बेज्वाडा विल्सन जी का परिचय देते हुए YouTube का लिंक द्वारा प्रतिभागियों को उनके काम की झलक दिखाना |

https://www.youtube.com/watch?v=EjqAL9zguNk

चरण -3: वीडियो दिखने के बाद सभी से पूछें कि

- उन्हें विडियो कैसा लगा
- विडियो में आपको सबसे अच्छी बात क्या लगी
- बेज्वाडा विल्सन जी के प्रयासों में अलग क्या था
- क्या आप ऐसे किसी आन्दोलन में कभी जुड़े थे, या कभी अपने हक के लिए आवाज़ उठाई है, यदि हाँ तो साझा करें
- इस वीडियो में किस चीज़ ने आपको प्रेरित किया

चरण -4: प्रतिभागियों के व्यक्तिगत अनुभवों पर चर्चा करते हुए, अपने भी ऐसे कोई अनुभव आप साझा जार सकते हैं|

3. सामाजिक जुड़ाव

चरण -1: सभी प्रतिभागियों को एक समूह में बाँट दें, पिछले सत्र से जोड़ते हुए बात करें की आगे यदि कोई इस तरह की घटना होती है, तो किसे और कैसे रिपोर्ट कर सकते हैं |

चरण -2: कुछ नियम कई अलग अलग सत्र में पहले ही दिए हुए है, इस सत्र में हम ख़ास कर SC / ST एक्ट के बारे में बात करेंगे |

SC ST एक्ट, 1989:

लाभान्वित: अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति

प्रावधान: यह अधिनियम अनुसूचित जाति एवं अनुसूचित जनजाति के सदस्यों के विरुद्ध किये गए अपराधों के निवारण के लिए है, सामान्य भाषा में यह अत्याचार निवारण या अनुसूचित जाति/ जनजाति अधिनियम कहलाता है |

इस कानून की तीन विशेषताएं हैं-

- यह अनुसूचित जाति और जनजातियों में शामिल व्यक्तियों के खिलाफ अपराधों को दंडित करता है
- यह पीड़ितों को विशेष सुरक्षा और अधिकार देता है
- यह अदालतों को स्थापित करता है |

चरण -3: किसी प्रतिभागी को समझाए गए SC ST एक्ट दोहराने को कहें और उससे जुड़े किसी भी सवाल पर चर्चा स्थापित करें| साथ मिल कर आप इस पर एक चार्ट भी बनवा सकते हैं जो आगे के सत्रों में भी पढने में मदद करेगा|

चरण -4: अंत में प्रतिभागियों से कहें कि अपने एक साथी जिसका वे सम्मान करते हैं, उसके लिए एक पत्र लिखें “मै आपका सम्मान क्यों करती हूँ /करता हूँ” |

चरण -5: प्रतिभागी चाहे तो वे पत्र सभी को पढ़ कर सुना भी सकते हैं | पूछें की कैसा लगता है जब उन्हें कोई सम्मान से देखता है या वो किसी को सम्मान देते हैं|

स्थापित करें की हमे ऐसा ही समाज बनाना है जहां सब एक दुसरे का सम्मान करें|

सत्र 6:
जेंडर को समझना

समय: 100 मिनट

सत्र का प्रयोजन: यह सत्र प्रतिभागियों को जेंडर और सेक्स के बीच मे अंतर को समझने मे सहयोग करेगा। यह सेक्स और लिंग बाइनरी की धारणाओ तथा लिंग से संबन्धित पहचान पर इसके प्रभाव को कम करने मे इनकी मदद करेगा।

उद्देश्य:

1. प्रतिभागियों को जेंडर को एक सामाजिक निर्माण के रूप मे समझने और जेंडर और लिंग के बीच के अंतर के बारे मे जानने के लिए सक्षम करने के लिए।
2. प्रतिभागी लैंगिक भूमिकाओं के मानदंडो और रूदीवादिता को समझने मे सक्षम हो पाएंगे।
3. प्रतिभागी लैंगिक असमानता और लिंग आधारित भेदभाव के कारणों और रूपों के बारे मे अपनी समझ बना सकेंगे।

क्रं.	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
1.	दिमागी प्रेरणा	10 मिनट	जेंडर और लिंग मे अंतर, जेंडर से जुड़ी रूड़ीवादिताओं को समझना	प्रतिभागी पर्चियों मे ऐसे कार्य लिखते है जो लड़के और लड़कियो के ऊपर लागू होते हैं।
2.	व्यक्तिगत संपर्क: जेंडर और लिंग के चरणों को समझना	20 मिनट	जेंडर और लिंग दोनों अलग अलग होते हैं, जेंडर सामाजिक निर्माण का हिस्सा होता है और लिंग जैविक। इस सत्र मे ट्रान्सजेंडर की भी जानकारी प्राप्त होगी।	सूत्रधार प्रतिभागियों से एक वाक्य कहता है और प्रतिभागियों यह तय करना है की यह सामाजिक है या जैविक, इस प्रकार सामाजिक होने पर उसे एक कदम पीछे जाना है, और जैविक होने पर एक कदम आगे।
3.	केस स्टडि: लिंग	30 मिनट	यह स्पष्ट करना की अगर कोई अपने जेंडर कार्यो के	सूत्रधार प्रतिभागियो को कसे स्टोरी सुना कर उनसे सवालो

	पहचान		विपरीत कार्य करता है तो वह भी सामान्य है, और हमे उसके साथ भेद भाव नहीं करना चाहिए।	के द्वारा जेंडर और लिंग मे पहचान करने मे मदद करता है।
4.	जेंडर मानदंडों को तोड़ना	15 मिनट	जेंडर से जुड़े भ्रांतियों और मिथको को समझना	जेण्डर से जुड़े वाक्यओ को समझना और तय करना की वो सही है या गलत

संसाधन: पोस्ट ,स्केच पेन ,पेन ,पेंट ,ए 4शीट्स ,चार्ट पेपर ,फ्लिप चार्ट ,मार्केर्स।

4. दिमागी प्रेरणा

चरण 1 - प्रतिभागियो को एक गोले मे बैठाये, और ए4 शीट वितरित करें।

चरण 2 - उन्हें एक कार्य लिखने को कहें जो उन्हे लगता है की लड़कियो के लिए है और एक कार्य जो लड़को पर लागू होता है। लिखने के बाद उनसे कहें की वे शीट का गोला बना कर किसी और प्रतिभागी की ओर फ़ेक दें। जबतक सूत्रधार उनसे न कहें वे अपने पास आए गोले का वाक्य किसी को न पढ़ाये।

चरण 4 - अब चार्ट पपेर पर दो कॉलम बनाए, एक लड़के और लड़की के लिए, फिर प्रतिभागियों से कहें की एक एक कर के वे वाक्य पढे और तय करें की वो लड़के के कॉलम मे जाएगा या लड़की के।

चरण 5 - अब लड़की प्रतिभागियों से पूछे की अगर लड़को के कॉलम मे उल्लिखित चीजों मे से उन्होने कार्य किए हैं तो उसे चिन्हित कर दें, उसी प्रकार लड़को से भी पूछें।

चरण 6 - प्रतिभागियो से पूछें “आप मे से कितने को कभी भी कहा गया है की आप कुछ नहीं कर सकते क्योकि आप लड़के थे या लड़की? और आपको कैसा अनुभव हुआ?”

चर्चा के बिन्दु:

प्रतिभागियों द्वारा प्रदान किए गए उत्तरो से, जेंडर के बारे में चर्चा निर्देशित करें -

- उन्हे बताएं की जेंडर संबन्धित भ्रांतियाँ क्या होती हैं, ये समाज द्वारा निर्धारित होती है
- जेंडर और लिंग मे अंतर स्थापित करें की लिंग/सेक्स जैविक है और जेंडर सामाजिक रूप से तय होता है
- पितृसत्ता से जुड़ी अवधारणा के बारे मे उनसे बात करें और और यह स्पष्ट करें की या कैसे जेंडर आधारित कार्यो का निर्माण करती हैं
- प्रतिभागियों से उनके दिन चर्या के बारें मे चर्चा करें, और अपने लिंग के आधार पर अपने कार्यो मे अंतर को समझने का प्रयास करवाएँ
- सत्र को समाप्त करते हुए कुछ चुनौती पूर्ण रुडियों के बारे में बात करें, और पूछें की उन्होने ऐसा कब महसूस किया। और उनसे पूछें की अगर कोई जेंडर बक्से से भर निकाल कर कोई कार्य करता है या जेंडर कार्यो को चुनौती देता है, तो समाज उसे कैसे देखता है

2. <u>व्यक्तिगत संपर्क: जेंडर और लिंग के चरणों को समझना</u>

चरण 1 - प्रतिभागीओं को एक सीधी रेखा मे खड़े होने को कहें |

चरण 2 - उन्हे बताएं की यह एक स्टेप्पिंग स्टोन गेम है। निम्नलिखित कथन कहें और यह निर्देश दें की अगर प्रतिभागियों को कथन जैविक लगता है तो वे एक कदम आगे बढ़ा लें, और अगर उन्हे ये सामाजिक निर्माण का एक परिणाम लगता है तो वे एक कदम पीछे लें।

कथन:

1. लड़कियां कोमल हैं, लड़के नहीं।
2. लड़कियां गर्भवती हो सकती हैं, पुरुष नहीं।
3. पुरुष तार्किक या विश्लेषणात्मक सोच में अच्छे होते हैं।
4. पुरुष रोते नहीं हैं।
5. महिलाएं बच्चों को स्तनपान करा सकती हैं, पुरुष नहीं कर सकते।

6. महिलाएं रचनात्मक और कलात्मक होती हैं।
7. महिलाओं की मातृ प्रवृत्ति होती है।
8. महिलाओं को तैयार होना पसंद है।
9. घर मे पुरुष को मजदूरी या कमाने वाला होना चाहिए, न की महिलाओं को।

चरण 3 - प्रत्येक कथन पर एक स्वस्थ चर्चा को प्रोत्साहित करें और यह सुनिश्चित करने का प्रयास करें की सभी प्रतिभागी को बोलने का मौका मिले। प्रतिभागियों को इस बारे मे भी सोचने और बोलने का मौका दें की उनके चुनाव के पीछे के के क्या स्पष्ट कारण रहे, और वो वाक्य से किस तरह सहमत हैं। यह गतिविधि बहस की ओर ना जाए पर अलग अलग विचारधारों को आपस मे बात करने का और अपना पक्ष रखने का भी मौका दिया जाए।

व्याख्या को समझने के लिए सहजकरता निम्नलिखित कथन का सहयोग ले सकते हैं।

क्रम सं०	वाक्य	व्याख्या
1	लड़कियां कोमल हैं, लड़के नहीं।	ऐसी अपेक्षा समाज करता है, की लड़कियां कोमल होनी चाहिए और लड़के बलवान होने चाहिए परंतु ऐसे कई उदाहरण है जहा लड़कियां लड़कों से ज़्यादा बलवान और शक्तिशाली हैं। लड़के अगर कोमल होते हैं तो उनका मज़ाक भी बनाया जाता हैं।
2	लड़कियां गर्भवती हो सकती हैं, पुरुष नहीं।	हाँ,लड़कियां गर्भवती हो सकती हैं। परंतु ऐसे अनेक उदाहरण हैं जहा महिलाएं हॉर्मोनल और जैविक कारणों से गर्भवती नहीं हो पाती, समाज द्वारा ऐसी महिलाओं को "बांझ" भी कहा जाता है। लड़कियों को सदियों से प्रजनन एवं वंश को आगे बढ़ाने के लिए बोला जाता है, और उनपर दबाव भी डाला जाता है, जब महिलाए इसका विरोध करती हैं तो उन्हे समाज मे नीचे देखा जाता है।
3	पुरुष तार्किक या विश्लेषणात्मक सोच में अच्छे होते हैं।	यह एक सामाजिक निर्माण है, पुरुषों के साथ हमेशा से ज़िम्मेदारी, घर की भूमिकाएँ और मानदंड जुड़ी रहती है जिसके कारण उन्हे ऐसे चिन्हित किया जाता है। परंतु यह समाज द्वारा ही बनाया गया है, जहा

		फैसलों मे लड़कियों की भागेदारी कम रही है।
4	पुरुष रोते नहीं हैं।	रोना एक भाव है, और यह लड़का या लड़की पर निर्धारित नहीं होता है। हमेशा से लड़कों को सक्त कहा गया है जहा वे अपने भाव को देखा नहीं सकते, रोने पर उनके अलग अलग नामो से बुलाया जाता है और उनका मज़ाक भी बनाया जाता है। एक बहुत लोकप्रिय कथन है "की लड़के कभी रोते है"। परंतु लड़कियों के लिए ये भी कहा जाता है की अगर वे रोती नहीं है तो वे पत्थर या कठोर दिल की होती हैं।
5	महिलाएं बच्चों को स्तनपान करा सकती हैं, पुरुष नहीं कर सकते।	यह एक जैविक तथ्य है, हालांकि कुछ दुर्लब मामलों मे पुरुष भी स्तनपान करा सकते हैं।
6	महिलाएं रचनात्मक और कलात्मक होती हैं।	यह एक सामाजिक निर्माण है। रचनात्मकता और कलात्मक एक व्यक्तिगत क्षमता है।
7	महिलाओं की मातृ प्रवृत्ति होती है।	यह एक सामाजिक निर्माण है, क्योकि महिलाएं घर संभालती रही है, उनसे यह उम्मीद भी की जाती है की वे ममतामयी हो, परंतु ऐसा होना आवयशक नहीं
8	महिलाओं को तैयार होना पसंद है।	यह एक सामाजिक निर्माण है, कई पुरुषों को भी तैयार होना और शृंगार करना पसंद होता है।
9	घर मे पुरुष को मजदूरी या कमाने वाला होना चाहिए, न की महिलाओं को।	यह भी एक सामाजिक निर्माण है, कोई भी घर मे कमाने वाला हो सकता है।सामाजिक रूप से देखें तो पैसों से जुड़े फैसले ज़्यादा तर पुरुष लेते हैं, जिस वजह से सत्ता पुरुषों के हाथों मे रही है। परंतु ऐसे कई उदाहरण है जहा पर महिलाएं ज़्यादा कमा रही है और घर चला रही हैं।

चर्चा के बिन्दु:

- इस गतिविधु को जेंडर और लिंग के बीच मे अंतर बताने के लिए प्रयोग करें।
- **जेंडर:** सामाजिक रूप से निर्मित भूमिकाओं, व्यवहारों, गतिविधियों और विशेषताओं को संदर्भित करता है, और समझ द्वारा उचित माना जाता है।
- **लिंग:** लिंग जैविक और शारीरिक विशेषताओं को संदर्भित करता है, जो व्यक्ति को परिभाषित करती हैं।
- **ट्रान्सजेंडर:** वे लोग जो समाज द्वारा बनाए गए जेंडर बक्सो के अंदर नहीं आते हैं, या वे अपने लिंग के आधार पर छींकित कार्य नहीं करते हैं उन्हे ट्रान्सजेंडर कहा जाता है। जब आप इस व्याख्या का उल्लेख करें तो यह स्पष्ट कर दें की उन्हे आम से अधिक हिंसा और कलंक का सामना करना परता है, क्योकि वे समाज को चुनौती देते हैं।
- सत्र को समाप्त करते हुए, पित्रसत्ता की व्याख्या करें, और यह स्पष्ट करें की किस तरह ये औरों की इच्छाओ को अपने नीचे रखता है।
- **पित्र सत्ता:** एक ऐसा सामाजिक ढांचा है, जिसमे पुरुष की सत्ता होती है। पुरुष हर उच्च पद पर होते है जैसे राजनैतिक नेत्रत्व, नैतिक अधिकार, सामाजिक विशेषाधिकार और संपत्ति पर नियंत्रण की भूमिका, और घर मे भी ज़्यादा आधिकार पिता, भाई ही रखते है।

4. कसे स्टडि: लिंग पहचान

चरण 1 - निम्नलिखित केस का वर्णन करें

मोहन एक लड़का है पर उसे लड़कियों की तरह कपड़े पहनना पसंद है। उसके गाँव मे सब उसे लड़की कह कर बुलाते थे। एक दिन मोहन अपने खेत मे चल रहा था की उसे 3 आदमियों ने रोक लिया, पहले वे मोहन को कुछ कुछ बोलते रहे, जब मोहन मे उनकी बातों पर ध्यान नहीं दिया तो वए तीनों उसे मारने लगे। मोहन चिल्लता रहा पर उसकी मदद कने कोई नहीं आया।

चरण 2 - प्रतिभागियो के साथ इसपर बात शुरू करें और दिशात्मक सवाल पूछे (आप और भी सवाल जोड़ सकते हैं।)

1. मोहन के साथ ऐसा बर्ताव क्यो हो रहा था?
2. पित्र सत्ता और भेदभाव मे क्या समानता या जुड़ाव है?
3. आपको अपनी पहचान के बारे मे कब ज्ञात हुआ, और कैसे?

चरण 3 - प्रतिभागियों के उत्तर के साथ ही जेंडर से संबन्धित सामाजिक निर्धारकों को लिखते चलें, जेंडर और लिंग के सत्र से भी वापिस से उदाहरण लेते हुए यह स्पष्ट करें की जेंडर समाज द्वारा ही बनाया गया है और ये सिर्फ सत्ता मे रहने वालों ने ही तय किया है की कोण क्या करता है। जब लोग इसके विपरीत कार्य करते है, समाज उसे स्वेकार नहीं करता और कई बार ये हिंसात्म रूप भी ले लेता है।

मुख्य संदेश: यह बहुत सामान्य है की कोई समाज द्वारा बनाए गए जेंडर नियमों को न माने, और इस के आधार पर उनसे भेदभाव भी नहीं करना चाहिए।

जेंडर मानदंडो को तोड़ना

सामाग्री: ए4 शीट्स, पेन

चरण 1 - प्रत्येक प्रतिभागी को एक ए4 शीट सौपें।

चरण 2 - प्रतिभागियों से कहें की वे शीट आर वो भ्रांति, मानदंड या रूड़ीवादित खथान लिखे जो उन्होने सुना हो और वो उसे खतम/मिटाना करना चाहते हो।

चरण 3 - प्रतिभागियों से कहें की वे आपस मे उस पर चर्चा करें और मिल कर उसे तोड़ने का प्रयास करें, और पर्चे को हवा मे उड़ा दें।

चर्चा के बिन्दु :
प्रतिभागियो मे यह स्पष्ट कर दें की रूदीवादी सोच और पालन हम ही करते चले आ रहे हैं, समाज हुमसे बंता है और हम समाज से।
यह जेंडर भ्रांतिया तब भी टूट पाएँगी जब हम आवाज़ उठाएंगे और पित्रसत्ता को खतम करने का प्राण लेंगे।

सत्र: 7

प्रजनन एवं यौन संचरण एवं उसकी रोकथाम

समय: 90 मिनट

सत्र का प्रयोजन: यह सत्र प्रतिभागियों को यौन व्यवहार, यौन रोगों व यौन स्वास्थ्य को समझने मे मदद करता है | प्रतिभागी यौन रोगों के लक्षण, उनसे जुड़े मिथक पर एक समझ बना पाएंगे व खुल कर बात कर पाएंगे ।

उद्देश्य :

1. यौन रोगों को पहचानना एवं उनकी रोकथाम एवं बचाव के बारे में जानकारी बढ़ाना |
2. आरटीआई और एसटीआई के संकेत और लक्षण को जानना तथा उनकी रोकथाम के प्रमुख उपायों को समझना |
3. आरटीआई और एसटीआई व एचआईवी/एड्स के बारे में समझ, मिथक, संचरण एवं भ्रांतियों को समझना |

क्र. सं	शीर्षक	गतिविधि	समयांतराल	प्रमुख संदेश
1	दिमागी प्रेरणा	सुरक्षा चक्र	15 मिनट	किसी भी बीमारी को अंदर घुसने के लिए अपने सुरक्षा चक्र को मज़बूत बनाना होगा	
2	व्यक्तिगत जुड़ाव	आरटीआई और एसटीआई को पहचानना	45 मिनट	आरटीआई और एसटीआई के बारे में सही जानकारी रखना आवश्यक है, जिससे संक्रमण को ईलाज द्वारा रोका जा सकता है	
3	जानकारी का आदान प्रदान व उपयोग	रोकथाम के तरीको पर चर्चा करेंगे एवं संक्रमण के खिलाफ संरक्षण को सीखेंगे	30 मिनट	अपने व अपने साथियों कि सुरक्षा के लिए स्वास्थ्य विकल्प चुनना	

संसाधन : बोर्ड, चार्ट पेपर, फ्लिप्चार्ट, कागज़, मार्कर, पेन, गोंद, पुरानी पत्रिकाएं |

1. **दिमागी प्रेरणा:**

चरण -1: आधे से अधिक प्रतिभागी एक दुसरे का हाथ पकडकर एक गोला बना लें और कुछ प्रतिभागियों को गोले से बाहर ही रहने दें |

चरण -2: सत्र शुरू करने से पहले गोला बनाये हुए प्रतिभागियों को बताएं कि ये उनका सुरक्षा चक्र है, इसमें उन्हें बाहर से किसी को नहीं आने देना है |

चरण -3: जब गोला बन जाए, तो बाहर के प्रतिभागियों को गोले का सुरक्षा चक्र तोड़कर अंदर घुसने को कहे | जब कोई अंदर घुस जाये तो खेल रोक दे, और उन्हें बताये कि इसी तरह हमारे शारीर में भी बीमारियाँ घर करती है, जिन्हें हम उचित उपाए कर के रोक सकते है |

2. **व्यक्तिगत जुड़ाव: आरटीआई और एसटीआई को पहचानना**

संसाधन : बोर्ड, चार्ट पेपर, फ्लिप्चार्ट, कागज़, मार्कर, पेन

चरण -1: प्रतिभागियों से पूछें, **“** क्या आपने **‘यौन संचारित रोग’** या **‘यौन संक्रमण’** के बारे में सुना है **?”**

चरण -2: हमारे शरीर में अक्सर संक्रमण हो जाने पर हम बीमार पड़ जाते है | यह संक्रमण शरीर के किसी भी हिस्से में हो सकता है; गले, नाक, कान, पेट एवं यौनांगो आदि में | संक्रमण के विभिन्न कारण हो सकते है और यौनांगो में होने वाले सभी संक्रमणों को सेक्स के सम्बन्ध में कोई लेना देना नहीं होता है; यानि कुछ यौन रोग उन्हें भी हो सकते है जो यौन सम्बन्ध नहीं बनाते है |

- **आरटीआई** का मतलब प्रजनन मार्ग संक्रमण है; अथार्थ प्रजनन तंत्र को प्रभावित करने वाले संक्रमणों से है |
- **एसटीआई** का अर्थ यौन संचारित संक्रमण से है; अथार्थ ऐसे संक्रमण से जो यौन संपर्क से फैलते है |
- **आरटीआई** और **एसटीआई** हमेशा एक नहीं होते है | कई **एसटीआई** का ईलाज हो सकता है और वो ठीक हो सकते है |
- **एचआईवी/एड्स** को **एसटीआई** भी माना जाता है, क्योकि यह यौन मार्ग के माध्यम से फैलता है |

उन्हें बताएं, अधिकांश **एसटीआई** ट्रांसमिशन के जोखिम को कम किया जा सकता है |

- सेक्स के दौरान कंडोम का प्रयोग करके,
- एसटीआई के लिए जाँच और परिक्षण करके,
- ईलाज के दौरान और एसटीआई का पता चलते यौन संबंधो से दूर रहना महत्वपूर्ण है |

एसटीआई के लक्षण

- असामान्य स्राव, पेशाब के दौरान दर्द, यौनांग के आसपास अल्सर या घाव और त्वचा में खुजली आदि |

चरण -3: उन्हें बताएं, "एक बार **एसटीआई** ठीक होने पर फिर से भी हो सकती है | यदि लक्षण नहीं है, तो भी एसटीआई कि जांच और परिक्षण कराना महत्वपूर्ण है |"

उन्हें यह भी बताएं कि जिन्हें **एसटीआई** किसी भी व्यक्ति को एक नियमित साथी से भी हो सकता है, या दो या उससे ज्यादा से भी हो सकता है | इसका यह कतई मतलब नहीं है कि जिन लोगो को **एसटीआई** हो वे बहुत कामुक होते है या उनमे नैतिकता कि कमी होती है |

चरण -4: संक्रमण कुछ आदतों, सफाई की कमी, दवाओं, और संक्रमित व्यक्ति के साथ यौन सम्बन्ध से भी हो सकता है | ये जननांगो या शरीर के अन्य भागो को भी प्रभावित करते है |

इन यौन संचारित रोगों के बारे में ज्ञान और जानकारी रखने से हमे इससे उत्पन्न समस्याओ कि रोकथाम में मदद मिलती है | किशोरावस्था में हम स्वाभाविक रूप से उत्सुक होते है और हर चीज़ करना चाहते है | सुरक्षित एवं ज़िम्मेदार व्यवहार अपनाकर हम अपने स्वस्थ्य का ध्यान रख सकते है |

हमे किसी भी दबाव में कोई भी यौन गतिविधि नहीं शुरू करनी चाहिए, चाहे वो दोस्तों या साथी कि तरफ से दबाव ही क्यों न हो | जब तक आप सुरक्षा के बारे में सुनिश्चित न हो और आपको पता न हो कि क्या करना है, तब तक यौन सम्बन्ध में देरी करना , बहुत ज़िम्मेदारी भरा व्यवहार है |

उन्हें **आरटीआई व एसटीआई** के नाम, लक्षण, रोकथाम व ईलाज का चार्ट बनाकर दिखाएं |

एसटीआई	संचार	लक्षण	ईलाज	रोकथाम
हर्पीज़	हर्पीज सिम्प्लेक्स वायरस (एचएसवी) के कारण होने वाला वायरल एसटीआई है। हरपीज एक संक्रमित व्यक्ति के साथ त्वचा संपर्क के माध्यम से फैलता है।	बिना लक्षण के हो सकता हैए हालाँकि संक्रमित लोग अभी भी वायरस फैला सकते हैं। लक्षण वाले लोगों के लिए, इनमें जननांगों पर, नितंबों या जांघों या मुंह के आसपास दर्दनाक फफोले या घाव; बुखार, ग्रंथियों में सूजन शामिल होते हैं।	कोई इलाज नहीं है। लोग घावों का प्रकोप अनुभव हो सकता है जो तीव्रता और आवृत्ति में एक व्यक्ति से दूसरे में अलग हो सकते है। लक्षणों का इलाज मौखिक या सामयिक दवाओं के साथ किया जा सकता है।	मौखिक, गुदा या योनि संभोग के दौरान एक कंडोम का उपयोग करें। जब एक साथी को घावों का प्रकोप हो तो संभोग से बचें।
गोनोरिया	जीवाणु-संबंधी एसटीआई है, जो योनि, लिंग, गर्भाशय ग्रीवा, मूत्रमार्ग, गुदा या गले को संक्रमित कर सकता है। यह मौखिक, योनि या गुदा सेक्स के माध्यम से फैलता है।	यदि लक्षण होते भी हैं तो इनमें लिंग/योनि से असामान्य स्राव, पेशाब में दर्द, दर्दनाक नित्य क्रिया शामिल हो सकते हैं।	एंटीबायोटिक उपचार	मौखिक, गुदा और योनि संभोग के दौरान कंडोम का उपयोग करे।
जघन जूं	संक्रमित व्यक्ति के साथ शरीर संपर्क द्वाराए बिस्तर, कपड़े या तौलिए के साझा करने से फैलता है।	जननांग क्षेत्र या गुदा में खुजली, जघन बाल, हल्का बुखार पर दिखने वाले छोटे सफेद अंडे (निट)।	दवाएं और सामयिक लोशन जूँ को समाप्त कर सकते हैं।	संक्रमित व्यक्ति (परिवार, दोस्तों, यौन साझेदार) के निकट संपर्क में था, इलाज किया जाना चाहिए।

एच्आईवी - ह्यूमन इम्यूनो डीफीशिएन्सी वायरस	एचआईवी संचरण के चार मार्ग - - संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संबंध; - संक्रमित माँ से बच्चे को, गर्भावस्था के दौरान, प्रसव के दौरान या तो स्तनपान के माध्यम से; दूषित खून और खून के उत्पादों (अंग दान और ऊतक प्रत्यारोपण सहित); और - दाँतों के यंत्रों जैसे गैरसंदूशित संक्रमित सुई, सिरिंज और अन्य चिकित्सा उपकरणों के इस्तेमाल / साझा करने से।	संक्रमित होने पर लोगों में कोई लक्षण न होना संभव हैं, हालाँकि शुरुआती लक्षणों में ये शामिल हो सकते हैंः एक महीने में तेजी से वजन घटना, ग्रंथियों में सूजन, थकान, त्वचा का धब्बा, लगातार बुखार, कई सप्ताह तक दस्त, जीभ पर छाले, लगातार यीस्ट संक्रमण। जैसे-जैसे संक्रमण बढ़ता है, प्रतिरक्षा प्रणाली प्रभावित होती है और व्यक्ति को अवसरवादी संक्रमण भी हो सकते है।	कोई इलाज नहीं है। हालाँकि, ऐसी दवाएं हैं जो वायरस के प्रसार को धीमा कर देती हैं और सामान्य / अवसरवादी संक्रमण का इलाज करती हैं जो वायरस के कारण होती हैं।	वर्तमान में कान्डम का सही और लगातार इस्तेमाल यौन मार्ग संचारण से एचआईवी फैलने के जोखिम को कम करने का सबसे प्रभावी तरीका है। एसटीआई का इलाज और रोकथाम एचआईवी संचरण के जोखिम को कम कर सकते हैं। एसटीआई न केवल किसी व्यक्ति की एचआईवी होने की संवेदनशीलता को बढ़ाते हैं, वे एचआईवी पॉजिटिव द्वारा संक्रमण की तेजी का भी बढ़ाते हैं जिससे संक्रमण के फैलने की अधिक संभावना होती है।

सत्र: 8
हिंसा एवं उसके प्रभाव

समय: 80 मिनट

सत्र का प्रयोजन: इस सत्र के द्वारा प्रतिभागी, लिंग आधारित हिंसा से जुड़ी गलत अवधारणाओं को समझ पाएंगे तथा किसी भी प्रकार की हिंसा का विरोध करेंगे |

उद्देश्य: इस सत्र के अंत मे प्रतिभागी

1. हिंसा के विभिन्न प्रकारों (शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक व यौन हिंसा) को समझ पाएंगे|
2. हिंसा से जुड़े अनुभवों एवं उससे होने वाली हानि को स्पष्टता से कह पाने कि क्षमता में वृद्धि कर पाएंगे |

सत्र योजना:

क्र. सं	शीर्षक	गतिविधि	समयांतराल	प्रमुख संदेश
1.	दिमागी प्रेरणा	चुप्पी तोड़ने वाली गतिविधि	10 मिनट	
2.	व्यक्तिगत जुड़ाव	हिंसा के प्रकार	20 मिनट	हिंसा सदैव शारीरिक नहीं होती है | हिंसा में यौन हिंसा, मनोवैज्ञानिक, वित्तीय और मौखिक हिंसा भी शामिल है |
3.	जानकारी का आदान प्रदान व उपयोग	स्टेपिंग स्टोंस: हिंसा है या नहीं है ?	20 मिनट	हिंसा के विभिन्न स्वरूपों को चिन्हित करना आवश्यक है |
4.	सामाजिक जुड़ाव	रोल प्ले	30 मिनट	अलग अलग स्थितियों में बातचीत के अलग अलग तरीको से निपटा जा सकता है |

संसाधन: चार्ट पेपर, मार्कर, फ्लिप्चार्ट, स्केच पेन, A 4शीट

1. दिमागी प्रेरणा: सहमति और बातचीत

चरण -1: प्रतिभागियों को बताएं कि वे एक मज़ेदार खेल खेलने वाले है, जिसका नाम सहमति और बातचीत है । 'सहमति' शब्द को फ्लिप चार्ट पर लिखें। अगले पृष्ठ पर, 'बातचीत करना' शब्द लिखें |

चरण -2: प्रतिभागियों से पूछें कि उन्हें स्वस्थ और अस्वस्थ संबंधों के बारे में क्या याद है।

चरण -3: गतिविधि को यह बताते हुए खत्म करें कि आज के सत्र में रिश्तों में हिंसा पर ध्यान केंद्रित किया जाएगा।

जब प्रतिभागी अस्वस्थ रिश्तों के बारे में बात करें, उन्हें उन रिश्तो के बारे में स्मरण करने को कहें, जहाँ रिश्ते में हिंसा थी, वह उनके द्वारा ही क्यों न की गयी हो |
अगर वे खुद इस बात को नहीं उठाते हैं तो इस बिंदु पर, उन्हें बताएं कि कभी कभी हिंसा अस्वस्थ रिश्तों का एक हिस्सा हो सकती है।

चरण -4: सत्र का समापन यह कहते हुए करें कि रिश्तों में अलग-अलग प्रकार की हिंसा होती है और आज के सत्र में इस पर आगे और चर्चा होगी।

2. व्यक्तिगत जुड़ाव: हिंसा के प्रकार (30 मिनट)

चरण -1: प्रतिभागियों को दो समूहों में बांट दें और उन्हें एक चार्ट पेपर और कुछ मार्कर दे दें।

चरण -2: उन्हें चार्ट पेपर के बीच में 'हिंसा' शब्द लिखने के लिए कहें।

चरण -3: उनसे कहें कि 'हिंसा' शब्द के बारे में सोचने से जो भी शब्द उनके दिमाग में आता है उसे लिखें।

चरण -4: पांच मिनट के बाद, हर समूह से एक व्यक्ति को उनके द्वारा लिखे शब्दों को सबके साथ साझा करने के लिए बुलाएं।

चरण -5: बड़े समूह के साथ, 'हिंसा' की परिभाषा के बारे में और किस तरह हिंसा का मतलब हमेशा शारीरिक हिंसा नहीं होता है, पर बात करें।

"हिंसा किसी भी रूप (मौखिक या गैर मौखिक) में एक ऐसी परस्पर क्रिया/बातचीत है जो आपकी सहमति के खिलाफ होती है, आपको असहज महसूस करती हैं और आपको अपने अधिकारों से वंचित करती है।"

लिंग आधारित हिंसा क्या होती है?

मानवतावादी परिवेशों में लैंगिक हिंसा हस्ताशेपों ले लिए IASC दिशानिर्देश- लिंग आधारित हिंसा को निम्नानुसार परिभाषित करते हैं :-

" किसी हानिकारक कृत्य ले लिए एक सामूहिक शब्द, जो किसी व्यक्ति की इच्छा के खिलाफ उसके साथ किया गया हो और जो पुरुषों तथा महिलाओं के बीच सामजिक रूप से आरोपित (लैंगिक) अंतरों पर आधरित हो।"

जहां पुरुष और लड़के भी लिंग आधारित हिंसा के शिकार होते हैं, तुलना करें तो इससे कई आधिक प्रभाव किशोरियों और महिलाओं पर पड़ता है | यह मानवाधिकार के उल्लंघन में सबसे प्रचलित प्रथा है, जो सदियों से चली आ रही है और देश विदेश में सबसे ज्यादा उत्पीडन महिलाओं पर ही होता है | इसकी कोई सामाजिक, आर्थिक, यां राष्ट्रीय सीमाएं नहीं होतीं, और इसका सीधा असर स्वास्थ्य, गरिमा, सुरक्षा तथा स्वायत्तता पर पड़ता है, फिर भी समाज ज्यादा तर इसपर मौन साधे रहता है |

इसके प्रकार :-

चरण	**हिंसा के प्रकार**
जन्म से पहले	अत्याचार के कारण गर्भधारण (उदाहरण ले लिए, रेप), गर्भावस्था के दौरान पिटाई (शिशु पर इसका भरी प्रभाव पड़ता है), जेंडर आधारित लिंग चयन
शैशव गुण	कन्या भ्रूण हत्या, भावनात्मक तथा शारीरिक दुर्व्यवहार, बालिका को भोजन देने में भेद भाव करना, चिकित्सा देखभाल के मामले में भेद भाव, घरेलु हिंसा
बालिकाओं का बचपन	बाल विवाह, यौनांग उच्छेदन, पारिवारिक सदस्यों तथा अजनबियों द्वारा यौन दुर्व्यवहार, शिक्षा में भेद् भाव, बाल वैश्यावृत्ति
किशोरावस्था	तेज़ाब फेकना, प्रेम प्रसंग के दौरान रेप, आर्थिक/यौन उत्पीडन, महिलाओं की तस्करी

युवा तथा अधेड़ावस्था	कार्यस्थल पर दुर्व्यवहार, यौन उत्पीडन, रेप, विवाहिक रेप, दहेज़ उत्पीडन तथा हत्याएँ, साथी हत्या, घरेलु हिंसा
बुज़ुर्ग	विधवाओं के साथ दुर्व्यवहार, दुर्व्यवहार और आज के समाज को देखते हुए रेप की घटनाएं सामने आती हैं

चरण -6: हिंसा समझाने के बाद, प्रतिभागियों से पूछें कि क्या वे रिश्तों में विभिन्न प्रकार की हिंसा के कुछ उदाहरण दे सकते हैं। उनके द्वारा कुछ उदाहरण साझा करने के बाद, नीचे दी गई जानकारी का उपयोग करके हिंसा के विभिन्न प्रकारों के बारे में बताएंः

शारीरिक हिंसा	यह तब होता है जब कोई व्यक्ति किसी के कार्यों को नियंत्रित करने के लिए अपने शरीर का हिस्सा या किसी चीज का इस्तेमाल करता है। शारीरिक हिंसा में निम्न शामिल हैं, लेकिन यह इन तक सीमित नहीं हैः - शारीरिक ताकत का इस्तेमाल करना जिससे दर्द, असहजता, या चोट लगे; - मारना, चूंटी काटना, बाल खींचना, हाथ मरोड़ना, गला दबाना, जलाना, छुरा मारना, घूंसा मारना, थप्पड़ मारना, पीटना, धकेलना, लात मारना, गला घोंटना, काटना, जबरदस्ती खिलाना, या किसी भी अन्य तरह का रूखा व्यवहार करना; - हथियार या अन्य वस्तु के साथ हमला करना।
यौन हिंसा	यह तब होता है जब किसी को ना चाहते हुए भी यौन गतिविधियों में भाग लेने के लिए मज़बूर किया जाता है। यौन हिंसा में निम्न शामिल हैं, लेकिन यह इन तक सीमित नहीं हैः - सहमति के बिना कामुक तरीके से छूना; - जबरदस्ती यौन संबंध बनाना/ बलात्कार, यौन उत्पीड़न; - एक व्यक्ति को जबरदस्तीय यौन कार्यो या गतिविधियों में षामिल होने के लिए मज़बूर करना जो अपमानजनक या दर्दनाक भी हो सकते हैं; - शरीर के यौन अंगों को मारना या याजना देना; - एक व्यक्ति को जबरदस्ती अश्लील सामग्री देखने के लिए; अश्लील भाग लेने के लिए मज़बूर करना; और - अपनी बात मनवाने के लिए धमकी या हथियार का इस्तेमाल करना।
मनोवैज्ञानिक/ मानसिक हिंसा	यह तब होता है जब कोई दूसरे पर नियंत्रण हासिल करने के लिए व्यक्ति को धमकी देता है और डराता है। मनोवैज्ञानिक या मानसिक हिंसा में निम्न शामिल हैं, लेकिन यह केवल इन तक सीमित नहीं हैः - अगर वह छोड़ कर जाएगी/गा तो उस व्यक्ति या उसके परिवार को

	नुकसान पहुँचाने की धमकी; - अपने आप को नुकसान पहुँचाने की धमकी; - हिंसा की धमकियां; - अलग हो जाने की धमकी; - पीछा करना/ आपराधिक उत्पीड़न; - व्यक्ति को सामाजिक तौर से अलग-थलग कर देना; - टेलीफोन का इस्तेमान न करने देना; - एक सक्षम व्यक्ति को निर्णय न लेने देना; - व्यक्ति की गतिविधियों को अनुचित तरीके से नियंत्रित करना; और - व्यक्ति से एक बच्चे या नौकर की तरह व्यवहार करना।
मौखिक हिंसा	यह तब होता है जब कोई व्यक्ति को नुकसान पहुँचाने के लिए भाषा का इस्तेमाल करता है, चाहे बोलकर या लिखित में। मौखिक दुव्र्यवहार में निम्न शामिल हैं, लेकिन यह केवल इन तक सीमित नहीं हैः - एक व्यक्ति की पिछली गलतियों को याद दिलाना; - अविश्वास जताना; - एक व्यक्ति या उसके परिवार के सदस्यों के खिलाफ हिंसा की धमकी देना; - चिल्लाना, कोसना, अपमान, गालियां देना।
आर्थिक या वित्तीय दुव्र्यवहार	यह तब होता है जब किसी व्यक्ति की सहमति के बिना उसके वित्तीय संसाधनों को नियंत्रित या उन संसाधनों का दुरूपयोग किया जाता है। वित्तीय दुरुपयोग में निम्न शामिल हैं, लेकिन यह केवल इन तक सीमित नहीं हैः - व्यक्ति को शैक्षिक कार्यक्रमों में भाग न लेने देना; - व्यक्ति को जबरदस्ती घर के बाहर काम करने के लिए मज़बूर करना; - व्यक्ति को घर के बाहर काम न करने देना या स्कूल न जाने देना; - व्यक्ति की नौकरी/काम की पसंद को नियंत्रित करना; - खुद के इस्तेमाल के लिए व्यक्ति की अनुमति के बिना उसका धन लेना; - पैसे को नियंत्रित या दबा कर रखना; - बैंक खाते, बचत, या आय के अन्य उपयोग पर पहुँचक न देना; और - खर्च के लिए पैसे देना और उसके बाद सारे पैसे के खर्च का हिसाब मांगना।

चरण -7: यह क्यों हानिकारक है?

UNPFA स्ट्रेटेजी एंड फ्रेमवर्क फॉर एक्शन तो एंड जेंडर बेस्ड वायलेंस 2008 -2011 की गाइडलाइन्स के अनुसार

" लैंगिक हिंसा न केवल मानवाधिकारों का उल्लंघन करती हैं बल्कि यह आधारभूत विकास लक्ष्यों की दिशा में भी प्रगति को नुक्सान पहुचाती हैं| साक्ष्यों से पता चलता है कि लैंगिक हिंसा, महिलाओं के जनांकिकीय, प्रजनन, शारीरिक, तथा मानसिक स्वास्थ्य परिणामों पर असर डालती हैं, जिसका सीधा प्रभाव देश कि प्रगति और विकास पर पड़ता है | "

चरण -8: इसके प्रकारों की तरह इसके असर भी कई स्तर पर बाटें जा सकते हैं: -

महिलाओं के स्वास्थ्य पर प्रभाव

- शारीरिक - क्रोनिक पेन सिंड्रोम, चीरे और खरोचे, आखों पर चोट, शारीरिक गतिशमता में कमी, शरीर में काला पड़ना
- मनोवैज्ञानिक तथा भावनात्मक - आत्म- सम्मान में कमी, अवसाद, शराब या नशीली चीजों का सेवन, शारीरिक निष्क्रियता, आत्मघाती व्यवहार, असुरक्षित यौन व्यवहार, चिंता, गुस्सा
- यौन तथा प्रजनन - स्त्रीरोग, बांझपन, आसुरक्षित गर्भपात, AIDS, हत्या, आत्म्हत्या, आवांछित गर्भधारण

आर्थिक व सामाजिक प्रभाव

- सामुदायिक स्तर पर आस्विकृति, बहिष्कार, तथा सामजिक दोष
- सामजिक कार्य को करने की गति और शमता में कमी
- आत्मविश्वास कमज़ोर होने के कारण भय रहता है, जिससे आने जाने में भी डर लगता हैं
- अन्य प्रकार की लैंगिक हिंसा के प्रति आसुरक्षित महसूस होना

किशोरवय पर लैंगिक हिंसा का प्रभाव

- चिंता, अवसाद, डर, आत्मशक्ति कम होना
- गर्भधारण, रेप , शर्रेर में चोट, मौत
- पढाई में ध्यान केन्द्रित न हो पाना, खुद को नुक्सान पहुचना

पुरुषों पर हिंसा के प्रभाव

- आर्थिक विकास में बाधा
- आक्रामकता और तनाव, जो अक्सरदुष्कर्म को जनम देता है
- शराब और नशीले पदार्थों का सेवन

क्या आप जानते हैं?

- *2020 जून में हुए शोध की मानें तो " 10 साल में सबसे ज्यादा मामले घरेलु हिंसा के सामने आये हैं, और 86% महिलाओं में जिनने यह शोषण सहा, उनमे से 77% ने इसकी कोई भी रिपोर्ट नहीं दर्ज कराई |" 4*

चरण -9: क्या कहता है कानून ?

i. उच्चतर संस्थानों में महिला कर्मचारियों एवं छात्राओं के लैंगिक उत्पीड़न पर निषेद, 2015

इसके अंतर्गत कोई भी पीड़ित महिला – किसी भी आयु या वर्ग की ,चाहे वो रोज़गार में हो या नहीं ,किसी कार्यस्थल के कथित तौर पर प्रतिवादी द्वारा कोई लैंगिक प्रताड़ना के कार्य का शिकार बनी है तो यह इसके अंतर्गत शिकायत दर्ज कर सकती हैं | हिंसा करने वाले को अपराध के अनुसार दंड प्राप्त होता है जैसे निलंबित होना ,प्रवेश बाधित होना ,पीडिता को मुआवजा देना, नौकरी से निकाल देना,

ii. **घरेलु हिंसा एवं दहेज़ प्रतिबन्ध अधिनियम**

इसकी रिपोर्ट थाने में लिखी जा सकती हैं ,इसके अंतर्गत सभी प्रकार की हिंसा और दुर्व्यवहार आते हैं जिसमे स्वास्थ्य ,सुरक्षा ,जान ,या किसी अंग को क्षति पहुचती है ,मानसिक और शारीरिक या दोनों ही हो सकते हैं |इसमें दहेज़ के लिए भी प्रावधान है जिसमे यदि कोई दहेज़ लेता है या देता है उसको जेल भी हो सकती है| इन मामलों में पीडिता या तो खुद या समुदाय का कोई भी सदस्य जो जानता हो ,शिकायत दर्ज करा सकता हैं ,इसके लिए हर प्रदेश में संरक्षण आधिकारी भी नियुक्त किया जाता है ,इन घटनाओं की रिपोर्ट मजिसट्रेट को भेजी जाती है | दहेज़ के मामलों में दहेज़ देने और लेने वाले दोनों में ही कम से कम 5 साल ही सजा होती है |

[4] https://www.thehindu.com/data/data-domestic-violence-complaints-at-a-10-year-high-during-covid-19-lockdown/article31885001.ece

iii. भ्रूण लिंग की जांच व भ्रूण हत्या

गर्भ में पल रहे भ्रूण की लिंग जांच करना तथा शिशु को जीवित पैदा होने से रोकना भ्रूण हत्या कहलाता है | इसके तरीकों में अल्ट्रासाउंड और सोनोग्राफी आता है ,ऐसा करना " गर्भधारण पूर्व और प्रसूति – पूर्व निदान तकनीक) लिंग चयन प्रतिषेध (अधिनियम 1994 ,के तहत दंद्निये अपराध है | लिंग जांच कराते पकडे जाने पर 3 साल तक की जेल10 , 000 तक का जुरमाना है ,और साथ ही अस्पताल का लाइसेंस भी जप्त हो जाता है ,दोबारा ऐसा करने पर 5 साल की जेल और 50,000 रूपए जुरमाना होता है | इसके विज्ञापन देना भी अपराध की शेडी में आता है | इसकी रिपोर्ट आप किसी भी थाने में लिखवा सकते हैं ,ऐसी घटनाओं में पुलिस रिपोर्ट लिखने से मन नही कर सकते |

चरण -10: उन्हें बताएं, हम कैसे लैंगिक हिंसा को कम करने एवं इस पर जानकारी प्रदान करने का काम कर सकते हैं?

- किशोरियों/ महिलाओं के छोटे छोटे समूह को समर्थन दें कि वे इसपर चर्चा करें, उनके लिए समुदाय में एक सुरक्षित स्थान स्थापित करें जहां वे अपनी बात रख सकें और लैंगिक हिंसा को रोकने हेतु अपने साथियों कि मदद ले सकें|
- पुरुषों और समुदाय के अन्य सदस्यों को ऐसी गतिविधियों से जोड़े जहां हम मिल कर पित्रसत्ता और हिंसा की जड़ को समझ सकें और बदलाव की पहल करें
- सभी समुदाय के वासियों को लिंग आधारित हिंसा से जुड़े कानून के बारें में बताएं और हर महिना एक महिला पुलिसकर्मी के साथ सामुदायिक बैठक कर महिलाओं को हेल्प लाइन नंबर के बारे में बताएं
- व्यवहार में परिवर्तन हेतु दंडात्मक न हो कर सकारात्मक तरीके से समझाना और सुधार की पहेल करना
- किशोरियों के पिताओं को भूमिका में लाना जहां वे घर में हो रही लैंगिक हिंसा पर आवाज़ उठाएं और आगे की पीढ़ी को सन्देश दें, जरूरी यह भी है की घर में भी हम आपस में चर्चा करें ताकि एक माहोल बने जहा सब अपनी बात रख सकें

लैंगिक हिंसा के खिलाफ रिपोर्ट आप कहाँ लिखा सकते हैं ?

- कार्यस्थल पर बनी समिति में शिकायत करी जा सकती हैं
- महिला थाने में
- किसी भी थाने में, कोई भी हिंसा का मामला दर्ज करने से मन नहीं कर सकता
- डॉक्टर के वहाँ
- महिला helpline सेंटर में - निशुल्क सेवा, २४ घंटे
- डिस्ट्रिक्ट मजिसट्रेट
- जन सुनवाई केंद्र
- चाइल्ड लाइन - 1908 निशुल्क सेवा, 24 घंटे
- पटना महिला सहायता केंद्र: 18003456247/ 0612-2320047

चर्चा के लिए बिन्दुः

i. ज्यादातर जवाब शारीरिक हिंसा के मिल सकते हैं। इस अवसर का प्रयोग विभिन्न प्रकार की हिंसा के बारे में बात करने के लिए करें। हिंसा, शारीरिक, मौखिक, मनोवैज्ञानिक/मानसिक, आर्थिक या यौन हो सकता है। संक्षेप में हैंडआउट का उपयोग कर हिंसा के प्रकार समझाएं और स्पष्ट करने के लिए कुछ उदाहरण दें। ज़ोर दें कि मौखिक, मनोवैज्ञानिक और वित्तीय दुरुपयोग पर भी हिंसा का रूप हैं |

ii. प्रतिभागियों से कुछ ऐसे सवाल किए जा सकता हैं कि किस तरह किसी पर चिल्लाना या पैसा कैसे खर्च किया जाता है उसे नियंत्रित जरूरी नहीं है कि हिंसा हो। इस बारे में बात करें कि किस तरह से हिंसा के इन सभी रूपों को अन्य व्यक्ति पर नियंत्रण स्थापित करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। ज्यादातर मामलों में, महिलाओं और लड़कियों को नियंत्रित करने के लिए उन पर हिंसा की जाती है। एक महिला की अगर पैसें पर पहुँच नहीं है, तो उसे पैसा खर्च करने से पहले अनुमति लेनी होगी। इसका मतलब यह होगा कि अन्य व्यक्त उसकी इस मज़बूरी का फायदा उठा कर उसे अपनी मर्जी से नचा सकता है।

iii. सत्र को यह कहते हुए खत्म करे कि हम देखेगें कि हिंसा कैसे अस्वस्थ संबंधों का एक हिस्सा है और हम ऐसी स्थितियों में बातचीत का उपयोग कैसे कर सकते हैं।

3. जानकारी का आदान प्रदान व उपयोग: स्टेपिंग स्टोन्सः हिंसा है या हिंसा नहीं?

चरण -**1**: प्रतिभागियों को एक सीधी लाइन में खड़ा होने के लिए कहें।

चरण -**2**: उन्हें बताएं, आप कुछ केस पढ़ेंगे, और यदि उन्हें लगता है कि यह हिंसा का एक रूप है, तो वे एक कदम आगे लें। अगर उन्हें लगता है कि यह हिंसा नहीं है, तो एक कदम पीछे लें।

चरण -**3**: एक के बाद एक, निम्न उदाहरण पढ़ कर सुनाएं |

चरण -**4**: एक वाक्य के बाद उनसे निम्नलिखित प्रश्न पूछेंः

1. राशी का पति हर समय उसके फोन पर नज़र रखता है, और उसे चेक करता रहता है कि लड़कों के कोई मैसेज तो नहीं आ रहे। इसके लिए वह उसे धमकाता भी रहता है और मारपीट भी करता है ।
2. रानी की **14** साल की उम्र में शादी हो गई। तब से, अगर रानी घर के सभी काम नहीं करती है, तो उसका पति उसपर चिल्लाता है और चीजों को चारों ओर फेंकना शुरू कर देता है।
3. कविता की राजू से शादी हो गई है। वह घर के खर्च के पैसों के लिए राजू पर निर्भर है। राजू उसे खर्च के लिए अपना आधा वेतन उसे हर महीने देता है और खर्च का कोई हिसाब नहीं मांगता।
4. सूरज उनके बड़े चचेरे भाई राजेश के साथ रहता है। जब वह अकेला होता है, राजेश सूरज के कमरे में आता है और जब वह सो रहा होता है तब उसे चूमने की कोशिश करता है।
5. मुस्कान के पिता उसे स्कूल जाना बंद करने और शादी करने के लिए कह रहे हैं। मुस्कान **13** साल की है और अपनी पढ़ाई जारी रखना चाहती है। मुस्कान के पिता हर बार स्कूल जाने पर उसे मारते हैं।

- क्या आपको लगता है कि यह हिंसा का एक रूप है? क्यों या क्यों नहीं?
- यह तय करना आसान था कि बताई गई स्थिति हिंसा थी या नहीं थी?
- हिंसा के शिकार को ऐसी स्थिति में कैसा महसूस होगा?

चर्चा के लिए बिन्दुः

1. प्रतिभागियों को केस स्टडीज में बताई गई विभिन्न प्रकार की हिंसा को देखने के लिए प्रोत्साहित करें। उनसे उसमें दिखाई गई हिंसा के प्रकार के और अधिक उदाहरण बताने के लिए कहें। इसके अलावा, उन्हें हिंसा का सामना कर रहे व्यक्ति के बारे में सोचने के लिए कहें कि उसे कैसा महसूस हो रहा होगा।
2. कुछ मामलों में, वे सोच सकते हैं कि हिंसा जायज है। उदाहरण के लिए, एक माता-पिता अपने बच्चे को मारते है । हर किसी का इस बारे में एक अलग दृष्टिकोण हो सकता है कि क्या कुछ स्थितियों में हिंसा स्वीकार्य है या नहीं। यह इस वाक्य अस्पष्ट छोड़ने में खराबी नहीं है, लेकिन यह जरूर स्पष्ट करें हिंसा

फिर भी हिंसा ही है और टकराव हिंसा के बिना सुलझाने का रास्ता हमेशा होता है।

3. यौन शोषण के बारे में एक लंबी चर्चा करें। प्रतिभागियों से इस बारे में बात करें कि कैसे बलात्कार, यौन हमला, यौन उत्पीड़न, सड़क पर उत्पीड़न ('छेड़छाड़') आदि के साथ निंदा जुड़ी होती है। कई बार पीड़ित शर्म महसूस करता है और अपने अनुभव के बारे में बात करने या शिकायत दर्ज करने में डर महसूस करता है। सामाजिक रूप से, हम कई मामलों में यौन उत्पीड़न को पीड़िता की गलती के रूप में देखते हैं। अगर किसी महिला को परेशान किया गया है, तो हम पूछते हैं वह क्या पहने हुए थी या किस समय वह बाहर जा रही थी। जोर दें कि यौन शोषण कभी सही नहीं होता है। यह कभी भी पीड़ित की गलती नहीं होती है।
4. सत्र यह कहते हुए बंद करें कि हिंसा किसी के साथ भी हो सकता है और कभी-कभी हम भी अपने जीवन में हिंसा की स्थिति में हो सकते हैं। यह समझना महत्वपूर्ण है कि हिंसा क्या होती है और हिंसक स्थितियों से बाहर हमारे निकलने के लिए बातचीत करने के तरीकों को जानना चाहिए। अगले सत्र में हम रिश्तों में हिंसा को संभालने के लिए क्या किया जा सकता है पर ध्यान देंगे।
5. मुख्य संदेशः हिंसा के विभिन्न रूपों को यह समझना और पहचानना महत्वपूर्ण है।

4. सामाजिक जुड़ाव: रोल प्लेः हिंसा से निपटने के लिए बातचीत

चरण -1: प्रतिभागियों को तीन समूहों में बांट दें।

चरण -2: समूहों निम्न स्थितियों में से एक दें और उन्हें रोल प्ले करके दिखाने के लिए कहें कि बातचीत करके वे दी
गई स्थिति में से कैसे निकलेंगे।

स्थिति 1

रश्मि के पिता को उसका स्कूल जाना पसंद नहीं है और वे कभी-कभी उसकी पिटाई कर देते हैं। जबकि वे उसके भाई को पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। रश्मि एक डॉक्टर बनना चाहती है, अपनी पढ़ाई जारी रखना चाहती है। रश्मि को क्या करना चाहिए?

स्थिति 2

सुमन जब भी कॉलेज जाने के लिए घर से निकलती तो सड़क पर कुछ लड़के उस पर टिप्पणी करते हैं और उसे परेशान करते हैं। यह एक बहुत बड़ी समस्या बन गई है और सुमन के कॉलेज और पढ़ाई पर असर डाल रही है। सुमन को क्या करना चाहिए?

स्थिति 2

कुसुम का पति उसे अकेले घर से बाहर नहीं जाने देता है। वह नौकरी करना चाहती है, लेकिन वह जोर देता कि वह घर पर रहे और घर के काम ध्यान लगाए। कुसुम को क्या करना चाहिए?

चरण -3: प्रतिभागियों अपना रोल प्ले कर ले उसके बाद, प्रत्येक स्थिति के बारे में उन लोगों के साथ चर्चा करेंः

स्थिति 1: रश्मि को देखना पड़ेगा उसके पास घर में बातचीत करने की कितनी ताकत है। रश्मि को अपने माता-पिता से शिक्षा के महत्व के बारे में बात करने की कोशिश करनी चाहिए। उसे अपने सपने उन्हें बताने चाहिए और कहना चाहिए कि अपने जीवन में कुछ अर्थपूर्ण काम करना चाहती है। वह अपने भाई से भी मदद करने के लिए कह सकती है। उसके पिता उसकी तुलना में उसके भाई की राय को अधिक गंभीरता से लेगें। वे टीचर या समुदाय बड़े लोगों की बात भी सुन सकते हैं।

स्थिति 2: सड़क पर उत्पीड़न और पीछा करना हिंसा का रूप हैं और ऐसा किसी के साथ भी नहीं होना चाहिए। सुमन इस स्थिति से कैसे निपट सकती है उसके तरीकों के बारे में सोचते हुए, यह ध्यान में रखना महत्वपूर्ण है कि सुरक्षा सबसे पहले आती है। उदाहरण के लिए, अगर हम कहते हैं कि सुमन छेड़ने वाले को थप्पड़ मार सकती है, तो हो सकता है कि वे उसे पकड़ लें और हिंसा के और भी बड़े खतरे का सामना करना पड़ जाए।

स्थिति 3: कुसुम को भी रश्मि की तरह, अपने पति के साथ अपनी बातचीत करने की ताकत का आकलन करना होगा । वह उससे बात कर सकती है कि उसके लिए काम करना कितना महत्वपूर्ण है या उसकी अतिरिक्त आमदनी से घर चलाने में किस तरह मदद मिल सकती है । वह परिवार के अन्य सदस्य से उसकी मदद करने के लिए कह सकती है । इस तरह की स्थितियां आम होती हैं, जब सुरक्षा के नाम पर महिलाओं को घर के अंदर रहने के लिए कहा जाता है।

चरण -4: प्रतिभागियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछेंः

- क्या आप हिंसा के बिना टकराव से निपटने के कोई और उदाहरण दे सकते हैं**?**
- आपने कैसे तय किया था कि इन स्थितियों में पीड़ितों को क्या करना चाहिए**?**
- हम अपने जीवन में हिंसा के लिए बातचीत करने का सबसे अच्छा तरीका कैसे तय कर सकते हैं**?** हमें किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए**?**

सत्र को इस बारे में बताते हुए खत्म करें कि कैसे अलग-अलग स्थितियों में बातचीत करने के अलग -अलग तरीकों की ज़रूरत हो सकती है। स्थिति में हमें अपनी बातचीत की ताकत का आकलन करन और उसके अनुसार कार्य करने की जरूरत होती है।

मुख्य संदेशः अपनी बातचीत करने की ताकत को समझना हमें हिंसा की स्थितियों में से निकलने में हमारी मदद कर सकता है। अलग अलग स्थितियों में विभिन्न प्रकार की बातचीत करने की आवश्यकता हो सकती है।

सत्र 9:
सक्रिय और जिम्मेदार नागरिकता

समय: 90 मिनट

सत्र क प्रयोजन:

यह सत्र प्रतिभागियों को उनके देश और समुदाय के प्रति उनकी सहभागिता और कर्तव्यों के प्रति जागरूक करने मे मदद करेगा |

उदेश्य: इस सत्र के अंत में प्रतिभागी

1. अपने मूल अधिकार और कर्तव्य पर अपनी समझ बना पयेंगे |

2. अपने दैनिक जीवन मे मूल अधिकारों और कर्तव्यों का प्रभाव समझ पयेंगे |

3. अपने समुदाय के प्रति अपनी भूमिका स्पष्ट कर पाएंगे |

क्र सं	शीर्षक	गतिविधि	समयांतराल	प्रमुख संदेश
1	दिमागी प्रेरणा	वीडियो के माध्यम से बदलाव को परिभाषित करें | https://www.youtube.com/watch?v=lwJkP4Ayqvl	10 मिनट	देश को आगे बढ़ाने मे सभी की सहभागिता बहुत जरुरी है |
2	व्यक्तिगत जुड़ाव	समुह के सभी प्रतिभागियों के मूल्यों का आँकलन कर अपने समुदाय के लिये कुछ मूल्य व कर्तव्य बनाये।	15 मिनट	हमारे फैसले हमारे मूल्यों पर आधारित होते हैं, और यह हम सभी को एक दूसरे से अलग करता है ।
3	जानकारी का आदान प्रदान	मैन्युअल द्वारा प्रतिभागी अपने मौलिक अधिकार और कर्तव्य पर चर्चा करेंगे।	20 मिनट	प्रतिभागी अपने मौलिक अधिकार और कर्तव्य समझ पाएंगे।
4	जानकारी का इस्तेमाल	वाक्य पर चर्चा कर समझना कि वे हमारे जीवन गोले मे आते हैं या नहीं।	30 मिनट	जिम्मेदार नागरिकता के लिये आवश्यक है कि हम अपनी सोच और मुद्दों को समाज और विकास से जोड़ कर देखें।

5	असल दुनिया से जुड़ाव		15 मिनट	यह हमारी जिम्मेदरी है कि हम उसके प्रति अपने कर्तव्य निभाएं और अपने देश, और प्रकृति को अपने जीवन गोले में ले कर आयें, तभी इस देश का विकास होगा।

सामग्री : प्रोजेक्टर, स्पीकर, बोर्ड, पेन, पेपर, स्केच, चार्ट पेपर, मैन्युअल।

सहजकर्ता के लिये: इस सत्र के लिए सहजकर्ता मौलिक अधिकारों और कर्तव्यों के बारे में पहले से ही पढ़ लें, और जिस जगह वे सत्र करने जा रहे हैं वहां के कुछ मुख्य मुद्दे चिन्हित कर लें | इससे आगे सत्र में मदद मिलेगी। यदि प्रतिभागी खुद से मुद्दे नहीं चुन पा रहे है, तो सहजकर्ता मदद कर सकते हैं |

1. दिमागी प्रेरणा

चरण -1: प्रतिभागियों को सत्र में आमंत्रित करें, और नियम की सूची दोहराएं | उनसे पूछें की हम नियम क्यों बनाते हैं, और क्या उन्होंने कभी किसी नियम में सुना है ?

चरण -2: पूछें, यदि हम नियम ना बनाएं, तो क्या हम यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि सब सिर्फ अपने बारे में न सोचकर औरों का भी सम्मान करेंगे?

चरण-3: प्रतिभागियों को यह वीडियो दिखाएं।
(https://www.youtube.com/watch?v=lwJkP4Ayqvl)

चरण -4: प्रतिभागियों से पूछें की उन्हें वीडियो से क्या समझ आया ?
- क्या वो छोटा बच्चा अकेले वो पेड़ हटा सकता था?
- क्या उससे किसी ने कहा था कि वह उस पेड़ को हटाने का प्रयास करे
- परिवर्तन के लिए क्या ज़रूरी है कि एक उम्र तय हो, या कोई भी साथी बदलाव ला सकता है |

चरण -5: प्रतिभागियों से पूछें यदि उन्हे ऐसा कोई मौका मिला हो, जहां उन्होंने अपने सामने हो रही घटना के लिए आवाज़ उठाई हो ?

चरण -6: उन युवाओं की सराहना करते हुए यह स्पष्ट करें कि एक समाज उन्ही के कर्तव्यों से बनता है | अगर हम अपने समाज के लिए हित चाहते हैं, तो हमे सिर्फ अपने लिए नहीं बल्कि समाज के नेतृत्व से देखना होगा |

चर्चा के बिंदु :

1. *प्रतिभागी अपने अनुभव और उम्र के हिसाब से ही अपने जवाब देंगे, इसके लिए यदि कोई यह भी कहता है कि उसने कभी इस तरह की चीज़ों पर आवाज़ नहीं उठाई हैं, तो समझें की अभी प्रतिभागियों को और परिपक्व होंगे, और यह कहें की उन्हें आगे और भी मौके मिलेंगे, और यह सत्र उन्हें बेहतर ढंग से मदद करेगा।*
2. *अपने खुद के उदाहरण भी प्रस्तुत करें, इससे प्रतिभागियों को प्रेरणा मिलेगी।*
3. *वीडियो में स्पष्ट रूप से हर वर्ग का इंसान दिखाया है, पर पहल करने वाला एक बच्चा था | यह प्रतिभागियों को बताएं की एक युवा या किशोर किशोरी पहल करता है तो वह बाकियों को भी प्रेरित करने की क्षमता रखता है|*
4. *पहल छोटी हो या बड़ी, पहल करना जरूरी है, जैसे जैसे हम बढ़ते जाते हैं, लोग हमारे साथ जुड़ने लगते हैं|*
5. *कार्यक्रम के उद्देश्यों को भी सत्र में दोहरातें रहे, जिससे प्रतिभागी कार्यक्रम से जुड़ाव बना कर सत्र को समझने का प्रयास करें।*

अगले सत्र की और बढ़ते हुए प्रतिभागियों को पूछें की वो 2 मिनट लेकर सोचें कि उन्होंने हाल ही में कोई फैसला लिया हो, उसके पीछे छिपे सिद्धांतों और मूल्यों की परिकल्पना करें।

2. व्यक्तिगत जुड़ाव

चरण -1: प्रतिभागियों से कहें की वे 15 मूल्य ऐसे निर्धारित करें, जिनके आसपास वे फैसले लेते हैं, या उनके लिए वह उनके जीवन के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं | यह गतिविधि वे अकेले करेंगे।

चरण -2: सहजकर्ता मूल्यों का उदाहरण दें, जैसे पैसे, दोस्ती, अच्छी शिक्षा, ख़ुशी, दर्द, जिम्मेदारी, प्रकृति, स्वास्थ, इज्ज़त, सम्मान, पितृसत्ता, दबाव, डर, मोल, दया, शांति, लड़ाई, घमंड, कर्त्तव्य, घूमना, जगह, परिस्थिति, सुरक्षा, न्याय, आंकलन, प्रतिभागिता, प्रतियोगता, प्यार।

चरण -3: प्रतिभागियों को 5 समूह या संख्या के हिसाब से समूह में बाद दें, पहले 3 का समूह बनेगा।

चरण -4: प्रतिभागियों से कहें की चिन्हित मूल्यों से समूह के लिए कुल 1o मूल्य तैयार कर उसकी सूची बनाये।

समूह से कहें कि वे अपने चुनाव की आपस में चर्चा करें और समझें की सामने वाले ने वो मूल्य क्यों चुने थे |

चरण -5: अब एक और बड़ा समूह बनाने को कहें, जहां पर 6 लोग एक साथ एक समूह में होंगे | चिन्हित समूह के मूल्यों में से अब उन्हें कुल 5 मूल्य चिन्हित करने को बोलें जिसपर पुरे समूह की सहमति बनी हों |

एक दो उदाहरण लेते हुए आगे बढ़ें और एक बड़ा समूह बना कर 3 मूल्यों पर समूह को अपनी सहमति बनाने को कहें |

चरण -6: उन मूल्यों को चार्ट पर लिख कर, दीवार या किसी बोर्ड पर लगा दें जिससे सब स्पष्ट रूप से उसे पढ़ सकें।

प्रतिभागियों से पूछें,

- हर चरण में उन्हें कैसा लगा ?
- उन्हें सबसे ज़्यादा मुश्किल किस बार आयी ?
- क्या उनके द्वारा पहले चरण में लिखित सभी मूल्य चुने गए या कुछ पर लोगो की सहमति नहीं भी बन पायी थी ?
- गतिविधि कर के कैसा लगा?

चर्चा के बिंदु

1. इस गतिविधि में सभी की प्रतिभागिता सुनिश्चित करना ज़रूरी है, यदि कोई प्रतिभागी नहीं बोल रहा है, तो उससे पूछें की क्या वो साझा करना चाहेंगे कि उनके इस पर क्या विचार हैं ? उन्हें समझाए की कई बार, क्योकि हम अपनी बात नहीं रहते हमारी बातों का भी मूल्य कोई समझ नहीं पाता।
2. ग्रुप में चर्चा को आगे बढ़ने के लिए सहजकर्ता खुद भी पूछते रहें की मूल्यों को चुनने के क्या कारण हैं |
3. कई बार हमारे मूल्य एक जैसे हो सकते हैं, और कई बार अलग, परन्तु यही हमे अनोखा और महत्वपूर्ण बनाता है. और यह मूल्य अलग अलग परिस्थिति में बदल भी जातें हैं।
4. यह उम्र और तजुर्बे के साथ भी बदलते रहते हैं, ज़रूरी यह है की हमारे मूल्य हमारे समुदाय और लोगों के भी हित में हों।

3. **जानकारी का आदान प्रदान**

इस सत्र के लिए मौलिक अधिकारों और कर्तव्यों की कॉपी की जरुरत पड़ेगी, और क्योकि यह सत्र थोड़ा एक तरफ़ा जानकारी का है, तो कोशिश करें कि प्रश्न और व्यक्तिगत अनुभवों के साथ चर्चा में आगे बढ़े।

यदि कोई कर्त्वव्यों से जोड़ कर अपने उदाहरण प्रस्तुत करता हैं तो उसे बढ़ावा दें.

चरण -1: पूछें की मौलिक अधिकार क्या होते हैं ? उनका इस शब्द से क्या अनुभव रहा है?

चरण -2: देश के संविधान से रूबरू करते हुए यह स्पष्ट करें कि "देश का संविधान एक परिवर्तनकारी भूमिका निभाता है | यह हमे नियम के तहत न बाँध कर हमे जीवन के सिद्धांत बताता है" |

चरण -3: उन्हें एक एक कर संविधान में दिए मूल अधिकारों और कर्तव्यों की सूची दें, और उसपर एक एक कर चर्चा करें |

मूल अधिकार से तात्पर्य

मूल अधिकारों से तात्पर्य राजनीतिक लोकतंत्र के आदर्शों की उन्नति से है। ये अधिकार देश में व्यवस्था बनाए रखने के साथ ही राज्य के कठोर नियमों के विरुद्ध नागरिकों को स्वतंत्रता प्रदान करते हैं। ये विधानमंडल द्वारा पारित कानून के क्रियान्वयन पर तानाशाही को मर्यादित करते हैं। इनके प्रावधानों का उद्देश्य कानून का राज स्थापित करना है न कि व्यक्तियों का।

संविधान द्वारा बिना किसी भेदभाव के प्रत्येक व्यक्ति के लिये मूल अधिकारों की गारंटी दी गई है। इनमे प्रत्येक व्यक्ति के लिये समानताए सम्मानए राष्ट्रहित और राष्ट्रीय एकता को समाहित किया गया है।

संविधान में प्रदत्त मूल अधिकार:

समता का अधिकार - अनुच्छेद(18-14
स्वतंत्रता का अधिकार - अनुच्छेद(22-19
शोषण के विरुद्ध अधिकार - अनुच्छेद(24-23
धार्मिक स्वतंत्रता का अधिकार - अनुच्छेद(28-25
संस्कृति और शिक्षा संबंधी अधिकार - अनुच्छेद(30-29
संवैधानिक उपचारों का अधिकार - अनुच्छेद(32

मूल कर्त्तव्य पहले से संविधान में नहीं थे। इन्हें संविधान के42 वें संशोधन; 1976 द्वारा जोड़ा गया है। यह श्री स्वर्ण सिंह समिति की सिफारिश पर आंतरिक आपातकाल की ज़रूरत एवं आवश्यकताओ को पूरा करने के लिए लाया गया था। इसके अनुसार भारत के प्रत्येक नागरिक का कर्त्तव्य होगा कि वह

i. संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्र ध्वज और राष्ट्रगान का आदर करे।
ii. स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आन्दोलन प्रेरित करने वाले उच्च आदर्शो को हृदय में संजोए रखे व उनका पालन करे।
iii. भारत की प्रभुता एकता व अखंडता की रक्षा करें और उसे अक्षुण्ण बनाये रखें।
iv. देश की रक्षा करें और आवाहन किए जाने पर राष्ट् की सेवा करें।
v. भारत के सभी लोग समरसता और सम्मान एवं भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करें जो धर्मए भाषा और प्रदेश या वर्ग के भेदभाव पर आधारित न होंए उन सभी प्रथाओं का त्याग करें जो महिलाओं के सम्मान के विरुद्ध हों।
vi. हमारी सामाजिक संस्कृति की गौरवशाली परम्परा का महत्त्व समझें और उसका परिरक्षण करें|
vii. प्राकृतिक पर्यावरण जिसके अंतर्गत वनए झीलएनदी वन्य प्राणी आदि आते हैं की रक्षा व संवर्धन करें तथा प्राणी मात्र के प्रति दयाभाव रखें।
viii. वैज्ञानिक दृष्टिकोण मानवतावाद व ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करें ।
ix. सार्वजनिक सम्पत्ति को सुरक्षित रखें व हिंसा से दूर रहें।
x. व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों के सभी क्षेत्रों सतत उत्कर्ष की ओर बढ़ने का प्रयास करें जिससे राष्ट्र प्रगति करते हुए प्रयात्न और उपलब्धि की नई ऊँचाइयों को छू ले।
xi. यदि आप माता.पिता या संरक्षक हैं तो छह वर्ष से चौदह वर्ष आयु वाले अपने या प्रतिपाल्य ;यथास्थितिद्ध बच्चे को शिक्षा के अवसर प्रदान करें। (इसे 86वें संविधान संशोधन ए 2002 द्वारा जोडा गया)

चरण -4: उनसे पूछें की अधिकार ज़्यादा जरूरी होते हैं या कर्त्तव्य ? एक दो उत्तर लेने के बाद यह कहें कि दोनों की महत्वता बराबर होती है |

चरण -5: प्रतिभागियों से पूछें की वे उदाहरण के साथ यह बताये की उन्होंने इसे कैसे अनुभव किया है?

चरण -6: समूह को कुछ ऐसे कर्त्तव्य चिन्हित करने को कहें जिसका उनके समुदाय में अभाव है, या लोगों को उसकी जानकारी बिलकुल भी नहीं है |

चरण -7: सहजकर्ता प्रतिभागियों को बोलें की वे समूह में एक नुक्कड़ नाटक तैयार करें, जो किसी चिन्हित कर्त्तव्य पर आधारित हो और उसे समुदाय में आगे चल कर प्रस्तुत करें।

चर्चा के बिंदु:

1. हो सकता है कि प्रतिभागियों के लिये यह शब्द नये हो | इसके लिये हमें उनके व्यक्तिगत अधिकार या वे जिसे अधिकार समझते हैं, उन्हे चिन्हित करें | उनसे पूछें कि ये अधिकार उन्हे किस तरह कि आजादी देते हैं ?
2. देश के व संविधान के इतिहास के बारै मे बताएं, और उनसे भी पूछें कि कितने मौलिक अधिकार व कर्तव्य होते हैं ?
3. कोशिश करें कि संविधान की दी हुई कॉपी का प्रतिभागी सम्मान करें, और उसे इधर-उधर न डालें |
4. समुदाय में चिन्हित कर्तव्यों के अभाव को समझने के लिये समुदाय के बारे मे पढ लें, और खुद से भी चर्चा मे सहयोग दें |
5. अधिकार उनकों सशक्त बनाते हैं, और कर्तव्य देश को सशक्त बनाने मे मदद करते है |
6. यदि हम मौलिक अधिकारों और कर्तव्यों का पालन नहीं करते है, तो हमारे खिलाफ कार्यवाही भी हो सकती है|
7. हमें मिलजुल कर रहने के लिए अपने अधिकारों और कर्तव्यों का पालन करना चाहियें |

4. जानकारी का इस्तेमाल

चरण -1: प्रतिभागियों को समूह में खड़े होने को कहें | नियम बताते हुए यह कहें कि अगर वाक्य उनके पक्ष में है, या वे ऐसा करते हैं तो एक कदम उस गोले कि ओर बढे यदि नहीं तो अपनी जगह खड़े रहें |

चरण -2: प्रतिभागियों को अपने प्रति सच बोलने के लिए प्रेरित करें | स्पष्ट करें कि जरूरी नहीं कि वाक्य में बोली गयी चीज़ें ये करते हो, यह बस एक खेल है |

चरण -3: प्रतिभागियों से वाक्य बोलें और उस पर चर्चा करें

वाक्य : खुद के लिए बने गोले

1. आपके घर के एक कोने में बहुत कूड़ा पड़ा रहता था | आपने उसे साफ़ किया तो आप एक कदम पीछे लें (गोले से बाहर कि ओर) |
2. आप अपने दोस्तों के साथ घूमने जा रहे थे, आपको देर हो चुकी थी, पर आपको याद आता है कि आपने अपने घर में नल कि टोटी खुली छोड़ दी थी | अगर आप उसे बंद करने अन्दर जाते तो एक कदम गोले के बाहर जाये |

3. आपके समुदाय में बत्ती कि समस्या है, आपको अचानक एक फ़ोन आता है और आपका फ़ोन चार्जिंग में लगा था, आप फ़ोन लेकर चले जाते है, पर याद आते ही आप चार्जर बंद कर देते हैं |
4. आप गैस का नॉब रात को बुझाकर सोते हैं |

वाक्य : समुदाय के लिए बने गोले

1. आपके घर के बाहर एक कोने में बहुत कूड़ा पड़ा रहता था, आपने उस कूड़े को साफ़ किया | यदि हां तो एक कदम पीछे लें |
2. आप कही जा रहे थे, आपको देर हो रही थी, तभी आपने देखा कि समुदाय में लगी टंकी कि टोटी खुली हुई है, और पानी बह रहा है | आप अगर उस नल को बंद करने जाते हैं, तो एक कदम पीछे और यदि नहीं जाते तो वही खड़े रहे |
3. आपके समुदाय में बत्ती की समस्या को दूर करने के लिए एक स्ट्रीट लाइट लगती है, जिसका संचालन समुदाय के लोग करते हैं | आप दिन में कही जा रहे थे और देखते हैं कि वो बत्ती जल रही है | अदि आप उस बत्ती को बंद करने का प्रयास करते है, तो एक कदम आगे बढिए |
4. आप देखते है कि आपके समुदाय में एक गड्ढा है, जिसमे अक्सर बच्चों का पैर चला जाता है, वह बहुत बड़ा भी नहीं कि पाट दिया जाये और अगर देखो न तो पैर उसमे फस कर मुड़ जाता है | आप उस गड्ढे को ईट से ढक देते हैं, और उसके आस-पास सींख या डंडी लगा देते है, ताकि आने-जाने वाले लोगों का ध्यान उसपर चला जाये |

वाक्य : समाज व देश के लिए

1. आप बस में सफ़र कर रहे हैं, और आप देखते हैं कि एक सज्जन ने बस में कुछ खा कर उसका कूड़ा वही बस में डाल दिया | आप उनको टोकते है, और साथ ही आप वह कूड़ा उठा कर उसे कूड़ेदान में डाल देते हैं | यदि आप ऐसा करते है तो आप एक कदम पीछे हो जाये |
2. आप देखते हैं कि सड़क पर जा रहे टैंकर का नल खुला है और पुरे सड़क पर पानी बह रहा है | आप उस टैंकर को रुकवा कर उसका नल बंद करवाते हैं, और उसे समझाते हैं कि पानी को बचाना हम सभी का कर्त्तव्य है |
3. आप कही घूमने गये है, और देखते है कि कुछ लोग एक ऐतिहासिक ईमारत की दीवार पर कुछ लिख रहे है | आप उन्हें रोकते हैं, और बताते हैं कि ऐसी ऐतिहासिक धरोहर को बचाना हमारा कर्त्तव्य है |

4. आपका वोटर कार्ड नहीं बना है, और आप 18 साल के ऊपर है | आप कोशिश कर अपना वोटर कार्ड बनवा लेते हैं, और औरो को भी प्रेरित करते हैं कि वे वोट जरूर डालें |

चर्चा के बिंदु :

1. यह गतिविधि, यह समझने के लिये है कि हम अपने घर, समुदाय और समाज को किस तरह देखते हैं ? असल में जो सबसे बाहर वाला गोला है हमे उसके बारे सोचना चाहिए | यदि हम ऐसा करते हैं तो अपने आप एक मजबूत समाज बनता है|
2. इस खेल मे कोई जीतेगा या हारेगा नहीं, इसलिए यह जरूरी है कि सभी भाग लें |
3. हमे अपने काम इस तरह से करने चाहिये की हम बड़े गोले कि ओर बढें, जिसे हम अपने से समाज कि ओर भी बोलते हैं |
4. प्रतिभागी यह कह कर सत्र समाप्त करें कि हम सभी को आस पास खुद ही चिन्हित करने कि जरुरत है कि क्या मुद्दे है और उसमें वो कैसे भाग ले सकते हैं ?

5. असल दुनिया से जुड़ाव

चरण -1: प्रतिभागियों को 4 समूह बनाने को कहें | पिछली गतिविधि से जोड़ते हुए समूह को अपने समुदाय के कुछ मुद्दों को चिन्हित करने को कहें, जिस पर काम करने की जरुरत है |

चरण -2: निम्नलिखित मद पर उन्हें एक चार्ट बनाने को कहें

1. समुदाय में चिन्हित 4 मुद्दे, फिर उनमे से सभी कि सहमति के साथ 1 मुद्दा चुन कर उसपर चर्चा करना | उस पर आप क्या करना चाहते हैं / आप क्या सुधार चाहते हैं ?
2. उस मुद्दे से जुड़े लोग या हित्गामी को चिन्हित करें |
3. उसमे अपनी भूमिका को देखें, और अपने कर्त्तव्य लिखें |

चरण -3: सहजकर्ता सभी के साथ बैठ कर उन्हें अपने समुदाय के मुद्दों को चुनने में मदद करे और उप्लिखित मद पर चार्ट बनाने में मदद करें | समूह में एक-एक कर उनसे अपने चार्ट को प्रस्तुत करने को कहें और दुसरे समूह से उसपर अपने विचार और सुझाव देने के लिए प्रेरित करें|

चरण -4: सत्र को समाप्त करते हुए, यह स्पष्ट करें कि युवा व किशोर-किशोरियों की भूमिका, एक समाज को बनाने में बहुत अहम है, और यदि हम कोई परिवर्तन लाना चाहते हैं, तो हमे खुद में ही प्रयास करना होगा |

सत्र: 10

मूल्य व सिद्धांतो का महत्त्व

समय: 70 मिनट

सत्र का प्रयोजन: यह सत्र प्रतिभागियों को उनसे जुड़े अन्य मुद्दों के बारे में उनकी समझ को विकसित करेगा, साथ ही ऐसे मुद्दों पर उनके द्रष्टिकोण को मजबूती देगा, जो उनके जीवन को प्रभावित करते है; जैसे हिंसा, गुस्सा व नशे कि लत आदि |

उदेश्य: इस सत्र के अंत में प्रतिभागी

1. अपने जीवन से जुड़े अन्य मुद्दों पर अपनी समज बना पाएंगे |

2. किसी भी फैसले को लेने में मूल्यों की प्राथमिकता का प्रयोग कर पाएंगे |

3. अपने जीवन मे हिंसा, गुस्सा व नशे कि लत के प्रभाव को समझ पाएंगे |

क्र सं	शीर्षक	गतिविधि	समयांतराल	प्रमुख संदेश
1	दिमागी प्रेरणा	सेवेन अप खेल	10 मिनट	हमारा ध्यान केन्द्रित रहना चाहिए	अक्सर ऐसा न होने पर हम परेशानी में पड़ जाते है	
2	व्यक्तिगत जुड़ाव	खेल : धुर्वीकरण स्टेटमेंट	45 मिनट	हमारे पक्ष, उन सिद्धांतो पर आधारित है जिनमे हम विश्वास करते है	हमारे सिद्धांत ही हमारी दिशा तय करने में मदद करते है	
3	जानकारी का आदान प्रदान	उन विचारो कि सूची बनाये जो किशोरावस्था में सामान्यतः हमारे मस्तिष्क में आते है		15 मिनट	हमारे सभी फैसलों के पीछे हमारे सिद्धांत होते है	

संसाधन: चार्ट पेपर, मार्कर, स्केच पेन, A 4शीट

1. दिमागी प्रेरणा

चरण -1: सभी प्रतिभागियों को एक गोले में खड़े होने को बोले |

चरण -2: अब उनसे बोले कि सभी प्रतिभागियों को 1 से 7 के क्रम में गिनती बोलनी है | जिस प्रतिभागी के पास 7 की गिनती आती है उसे 7 कि जगह 7-अप बोलना है | जो प्रतिभागी 7-अप कि जगह सिर्फ 7 बोलता है उसे गोले से बाहर आना होगा | सेवेन अप कि जगह केवल 7, 14, 21....बोलने पर खेल फिर से शुरू करें |

चरण -3: यह क्रम दोहराते रहे, जबतक केवल 2 लोग न बचें या समय सीमा समाप्त हो जाए|

2. व्यक्तिगत जुड़ाव:

सभी प्रतिभागियों को कमरे के एक कोने में खड़े होने को कहें | कमरे के एक ओर 'सहमत' लिखा हुआ चार्ट चिपका /लगा दें और कमरे के दूसरी तरफ 'असहमत' लिखा हुआ चार्ट चिपका/लगा दें |

निर्देश दें :

- मै एक वक्तव्य पढ़ूंगा/पढ़ूंगी |
- वक्तव्य से सहमत लोग 'सहमत' वाले चार्ट कि ओर खड़े हो जाए |
- वक्तव्य से असहमत लोग 'असहमत' वाले चार्ट की ओर खड़े हो जाए |
- राय तय करने के लिए 5 मिनट का समय दें |

  अपना वक्तव्य पढ़ें -

  " सही कारणों के लिए की गई हिंसा जायज़ है |"

  " मर्द को दर्द नहीं होता |"

  " माहवारी में लड़कियों को रसोई में नहीं जाना चाहिए |"
- अब उन्हें सोच-समझ कर अपना पक्ष चुनने के लिए 5 मिनट का समय दें |
- अब सभी प्रतिभागियों कि समूह में से किसी एक को अपने समूह कि राय को सही ठहराने के लिए अपना तर्क तैयार रखने को बोले |
- एक समूह के प्रतिनिधि को बुलाएं | वह जो तर्क / कारण/ सिद्धांत बताता/बताती है उसे चार्ट पेपर या बोर्ड पर लिख लें |
- दुसरे समूह को बोले कि अभी उन्हें चर्चा या आपत्ति व्यक्त नहीं करनी है |
- अब दुसरे समूह को अपना पक्ष रखने के लिए बुलाएं |
- उसके बताये गये तर्क / कारण/ सिद्धांत को चार्ट पेपर या बोर्ड पर लिख लें |

- जब दोनों समूह अपनी बात कह चुके हो तो दोनों समूहों में बहस शुरू कराएं (ध्यान रहे, यहाँ दोनों समूह का/की कोई भी सदस्य दुसरे समूह कि राय या कारणों को काट सकता है/सकती है) |

सहजकर्ता हेतु नोट : बड़े समूह में बहस के दौरान अक्सर अफरातफरी बनी रहती है | आप उन्हें याद दिलाएं कि उन्होंने एक-दुसरे की राय का सम्मान करने का फैसला किया था |

- दोनों समूहों को 10 मिनट तक बहस करने दे फिर रोक दें |
- एक दुसरे के लिए ताली बजांने को कहें |
- सभी का ध्यान चार्ट पेपर कि ओर आकर्षित करें जिस पर दोनों समूहों कि प्रतिक्रियाएँ लिखी है |
- बताएं, आपके वक्तव्य से सहमति जताने के पीछे संभावित सिद्धांत हो सकते है; आत्मरक्षा, न्याय, समाज कि सुरक्षा |
- इस वक्तव्य से असहमति के पीछे संभावित सिद्धांत हो सकते है; भाई-चारा, शांति, सह-अस्तित्व |
- प्रतिभागियों को समझाएं, अपना पक्ष चुनने के लिए हमने जो भी कारण बताएं है, वे उन सिद्धांतो से प्रेरित है जिनमे हम यकीन करते है |
- सभी सिद्धांतो को पढ़े और प्रतिभागियों से कहे कि वे जिन सिद्धांतो पर यकीन रखते है तो हाथ उपर करें |
- लगभग सभी प्रतिभागियों के हाथ उपर उठ सकते है | उनसे पूछे, " यदि हम सभी के सिद्धांत एक जैसे है तो फिर विभिन्न सवालो पर हमारी राय अलग-अलग क्यों हो जाती है ? उन्हें सोचने का और अपनी बात कहने का कुछ समय दें |
- हमारे सिद्धांत सही या गलत नहीं होते, वे केवल सिद्धांत होते है | कोई व्यक्ति किन सिद्धांतो पर विश्वास कर्ता है यह उसी पर निर्भर करता है |

3. जानकारी का आदान प्रदान

आईये देखे कि किस प्रकार हमारे फैसले, हमारे सिद्धांतो, हमारी सोच और वयवहार से जुड़े होते है ?

प्रतिभागियों को बताएं कि हमारे सिद्धांत तय करते है कि हम कैसा सोचेंगे या व्यवहार करेंगे | उन्हें उदहारण दें -

"जब आपने अपने दोस्त/सहेली को किसी असहाय/कमज़ोर व्यक्ति को तंग करने से रोकने/न रोकने का फैसला लिया तो आप किन सिद्धांतो को प्राथमिकता दे रहे थे ?"

संभावित उत्तेर: न्याय के मुकाबले दोस्ती, सद्भाव के मुकाबले दोस्ती, न्याय के मुकाबले भरोसे को ज़्यादा महत्त्व देना |
सोचने को कहे, 'जब आपने यह फैसला लिया तो आपका रवय्या/व्यवहार कैसा था ?
दोस्त/सहेली को रोकने के संभावित कारण हो सकते है; दुसरो कि मदद करना, अन्याय के विरुद्ध आवाज़ उठाना आदि |
उसको न रोकने के संभावित कारण; दोस्ती, साथ देना |
कहें, अपने फैसले और उस समय के व्यवहार पर गौर करें |

दोस्त को रोकने कि स्थिति में,
- सिद्धांत - न्याय, शांति |
- रवय्या - दुसरो कि मदद, अन्याय का विरोध |
- निर्णय - अपने/अपनी दोस्त/सहेली को दुसरो को तंग करने से रोकना |
- व्यवहार - अपने/अपनी दोस्त/सहेली को जाकर तंग करने से रोकना |

दोस्त को न रोकने कि स्थिति में,
- सिद्धांत - दोस्ती |
- रवय्या - दोस्त/सहेली का साथ |
- निर्णय - अपने/अपनी दोस्त/सहेली को दुसरो को तंग करने से न रोकना |
- व्यवहार - अपने/अपनी दोस्त/सहेली का साथ देना या चुपचाप वहः से निकल जाना |

प्रतिभागियों को एक और दुविधा प्रसंग का विश्लेषण करने को कहें |
"दोस्त/सहेली के दबाव में आकर नशीले पदार्थ का सेवन करना या न करना |"
अब प्रतिभागियों से पिछले 6 महीने में लिए गये अपने किन्ही 5 फैसलों के बारे में याद करने को कहे |

उनसे कहे कि जब वह फैसला लिया गया तो उन्होंने कौन से सिद्धांत को सबसे महत्त्व दिया, उस वक़्त उनका रवय्या एवं व्यवहार क्या था ?

उन्हें गतिविधि करने के लिए 10 मिनट का समय दें |

गतिविधि के पश्चात् प्रतिभागियों से अपनी प्रतिक्रियाएँ सुंनाने को कहें |

उन्हें बताएं कि जब हम हिंसा, नशा या अन्य कोई गतिविधि जो हमे आकर्षित करती है उसे अपनाने या न अपनाने का निर्णय भी हमारे सिद्धांतो से प्रभावित होता है |