हमारे अधिकार हमारी पहचान

महिला समूह के अधिकार एवं सशक्तिकरण हेतु

प्रशिक्षण मार्गदर्शिका

पटना शहर को स्मार्ट सिटी बनाने में अपना योगदान देने हेतु अनुसूचित जाति/जनजाति कि महिलाओं के स्वास्थ्य, अधिकार, सुरक्षा एवं सम्मान हेतु

(अनुसूचित जाति/जनजाति महिला समूह)

दीक्षा फाउंडेशन

परियोजना सहयोग

अनुसूचित जाति/जनजाति की महिला समूह हेतु प्रशिक्षण मार्गदर्शिका

(फैसिलिटेटर गाइड)

आभार

महिला समूहों के प्रशिक्षण हेतु इस मार्गदर्शिका के निर्माण के क्रम में विभिन्न संस्थाओं द्वारा महिलाओं के अधिकार एवं सशक्तिकरण के मुद्दों पर तैयार कि गयी अध्ययन सामग्री का विश्लेषण किया गया है| इस मार्गदर्शिका में महिलाओं विशेषकर अनुसूचित जाति/जनजाति कि महिलाओ के अधिकारों एवं उनसे जुड़े कानूनों को भी सम्मिलित करने का प्रयास भी किया गया है |

महिला आजीविका अधिकार व सशक्तिकरण के मुद्दे पर तैयार की गई आनंदी संस्था की प्रक्षिशण पुस्तिका से भी आवश्यक सामग्री को लिया गया है | इसके अतिरिक्त 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 |

इस प्रक्षिक्षण दिग्दर्शिका का निर्माण UNFPA के सहयोग के बिना संभव नहीं था | इनका वेशेष आभार |

विषय सूची

क्र० सं०	विषय	प्रष्ठ संख्या
1	संस्थागत परिचय	5
2	परियोजना का लक्ष्य	6
3	परियोजना के उद्देश्य	6
4	परिचय: प्रशिक्षण मार्गदर्शिका	7
5	प्रशिक्षण दिग्दर्शिका का उद्देश्य	8
6	प्रशिक्षक के लिए निर्देशन	9
7	प्रशिक्षक की भूमिका तथा जिम्मेदारियां	10
8	प्रशिक्षकों के लिए ध्यान देने योग्य नियम	11-12
	सत्र	
1	वातावरण निर्माण	13 - 15
2	समता और समानता	16 - 18
3	अनुसूचित जाति एवं अनुसूचित जनजाति की अवधारणा को समझना	19 - 27
4	लैंगिक भेदभाव व बहिष्कार को समझना	28 - 33
5	जेंडर व सेक्स में अंतर	34 - 37
6	दो बच्चो में अंतर व नियोजन के तरीके	38 - 44
7	प्रजनन एवं यौन संचरण एवं उसकी रोकथाम	48 - 50
8	परिवार तथा कार्यस्थल से जुड़ी चुनौतियाँ व निवारण तथा उससे जुड़े संवैधानिक एवं क़ानूनी अधिकार	51 - 72
9	सामुदायिक विकास कि प्रक्रिया में महिला समूहों का महत्त्व	73 - 77
10	निगरानी	78 - 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 नेत्रत्व व सहयोग से एक समवेशी समाज की ओर बढ़ सकें।
- महिलाओं एवं युवाओं के नेत्रत्व 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 की महिलाएं, युवा साथी, और परिवारजन कार्यक्रम से जुडते हैं और परियोजना के उद्देश्य को आगे ले जाते हैं।
- इस परियोजना का एक उद्देश्य स्वच्छता कर्मचारियों को सशक्त बनाना है|

परिचय: प्रशिक्षण मार्गदर्शिका

यह प्रशिक्षण गाइड महिला समूहों; विशेषकर अनुसूचित जाति/जनजातीय वर्ग की महिलाओं 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 महिला समूहों का द्रष्टिकोण विकसित करना और उन्हें अपने विकास के साथ जोड़ कर देखने में मदद करता है |

इस गाइड में अनुसूचित जाति/जनजाति की महिलाओं के लिए सामाजिक समावेशन के मुद्दे को सम्मिलित किया गया है, वहीँ समुदाय एवं कार्यस्थल में व्याप्त मुद्दे जैसे भेदभाव, सुरक्षा, संसाधनों तक उनकी पहुच आदि पर भी उनकी समझ को विकसित करने का प्रयास किया गया है | इसके साथ ही बाल विवाह, 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

इस प्रशिक्षण गाइड के निर्माण के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित है :-

- महिलाओं के मानवाधिकारों एवं जेंडर के नज़रिए से सामाजिक भेदभाव, ग़रीबी, जोखिम आदि पर मुद्दा आधारित खोज प्रदान करना|
- महिला समूहों में सामाजिक समावेशन, जाति आधारित भेदभाव, घर व काम की जगह पर सुरक्षा, जोखिम व भेदभाव पर उनकी समझ विकसित करना|
- महिलाओं के यौनिक एवं प्रजनन स्वास्थ्य एवं जेंडर, पितृसत्ता और नारीवाद, आदि के मुद्दों पर उनकी समझ को और व्यापक बनाना तथा उसके प्रभावों को समझाना |
- समुदाय में महिलाओं के लिए मूलभूत सुविधाओं तक उनकी पंहुच बनाना, महिलाओं को उनके यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार के मुद्दे पर जागरूक करना, लिंग आधारित एवं कार्यस्थल पर यौन हिंसा व उससे जुड़े कानून की समझ पैदा करना तथा नशा व बाल विवाह 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|

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 दो तरफ़ा रिश्ता होता है जिसमे प्रशिक्षक और प्रतिभागी दोनों सीखते है, अतः प्रशिक्षण देते समय प्रशिक्षक को अपनी भावनाओं, मूल्यों तथा सोच पर भी 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 पाँच 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 |

प्रभावशाली रूप से प्रशिक्षण देने के लिए कुछ बातो को ध्यान में रखना आवश्यक है, जो निम्न हैं :-

- प्रतिभागी वही सीखते है, जो उन्हें रुचिकर लगता है |
- चर्चा के दौरान विषय पर नियंत्रण रखना आवश्यक है |
- प्रतिभागियों का यह जानना भी आवश्यक है कि वे जो सिखने जा रहे है, उसका उपयोग वह कैसे करेंगे | अतः प्रशिक्षक को चाहिए कि वह प्रतिभागियों को प्रारंभ में ही प्रशिक्षण के उद्देश्यों को स्पष्ट कर दे कि इससे उन्हें क्या लाभ मिलने वाला है|

सीखने का वातावरण आदर व सम्मान के साथ सहयोगी तथा बिना किसी डर या दबाव के प्रोत्साहित करने वाला हो |

- सभी प्रतिभागियों को बोलने का मौका दें तथा सभी कि बातो पर पूरा ध्यान दें |
- सभी कि व्यक्तिगत भावनाओं तथा विचारो को महत्त्व दें |
- सभी को चर्चा में भाग लेने हेतु प्रोत्साहित करें |

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, एकूईप्मेंट्स 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 :-**

सुनिश्चित करें 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 सक्रिय 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 या कम प्रतिभाग करने वाले प्रतिभागियों को चर्चा में अपने विचार रखने हेतु उत्साहित करें |कुछ प्रतिभागी कम पढ़े-लिखे या अनपढ़ हो सकते है | उन्हें नयें 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 बातों 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, कहानियाँ, रोलप्ले आदि|

- **बहस से बचें :-**

विवादास्पद विषयों पर चर्चा में संवेदनशीलता से काम लें| जाति, धर्म आदि विषयों पर लोगो कि भावनाओं का सम्मान करें एवं सभी से करने को कहें| आपसी तुलना से बचें, इससे भी भावनाओं को आघात 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 सुधारने में मदद मिलती है|

सत्र 1
वातावरण निर्माण

समय: 60 मिनट

सत्र का प्रयोजन: यह सत्र प्रतिभागियों को एक दुसरे से परिचित होने में मदद करेगा | इससे समूह में संबंधो को दोस्ताना बनाने में मदद मिलेगी तथा सत्र में सहभागिता बढ़ेगी | इसके साथ ही साथ प्रतिभागियों की विभिन्न मुद्दों पर प्रारंभिक समझ के बारे में पता चलेगा |

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 |
- सकारात्मक वातावरण को प्रोत्साहित करने में मदद मिलेगी |

क्र° सं	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
1.	आपसी परिचय	15 मिनट	प्रतिभागी एक दुसरे से सहज हो पाएंगे	खेल (जोड़ा ढूढो)
2.	प्रशिक्षण के उद्देश्य व् कार्यक्रम	15 मिनट	प्रशिक्षण के उद्देश्य व कार्यक्रम के बारे में समझ बना सकेंगें	प्रस्तुतीकरण
3.	प्री - सर्वेक्षण	30 मिनट	प्रतिभागियों की मुद्दे पर समझ के स्तर का पता लग पायेगा	प्रश्नावली

प्रशिक्षण सामग्री :-

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

तैयारी :-

- सादे कागज़ की पर्ची पर एक चित्र (कोई फूल, फल, सब्जी या मिठाई) की दो-दो पर्ची बनाएं जैसे : गुलाब, कमल, गेंदा, अंगूर, सेब, केला, बैंगन, गोभी, टमाटर, बर्फी, लड्डू, कलाकंद 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 बातों को साझा करें |

- अपना नाम
- कहाँ से आये है और इस प्रशिक्षण में क्यों आयें हैं
- 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 कर चुके हो तो उन्हें बड़े समूह में वापस आने को कहें |

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 |

सभी प्रतिभागियों को साझा करने के लिए धन्यवाद दीजिये, और उन्हें बताईये कि इस सक्रिय और उत्साही समूह के साथ मिलकर कार्य करके आप कितने रोमांचित है |

यह भी बताएं कि इस प्रशिक्षण में दी गयी जानकारी उनके सपनो को साकार करने में सहायक सिद्ध होगी |

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 |

सहजकर्ता हेतु नोट : सहजकर्ता फ्लिप्चार्ट पर प्रशिक्षण के उद्देश्यों को लिखता जाये ताकि प्रतिभागी उद्देश्यों को अच्छी तरह से समझ सकें |

एक फ्लिप्चार्ट पर कार्यशाला कि नियमावली को शब्दों/चित्रों द्वारा बनाकर चिपका दें | कोशिश करें कि नियम उन्ही से पूछें |

यदि प्रशिक्षण सत्र कई दिनों या सप्ताह तक चलने वाला हो, तो आपको हर सत्र में एक रिमाइंडर के तौर पर यह चेतावनी पढनी होगी |

चरण - 4: आगे के प्रशिक्षण कार्यक्रम पर एक नज़र डालें |

सत्र: 2
समता और समानता

समय: 35 मिनट

सत्र का प्रयोजन: इस सत्र में प्रतिभागी समुदाय में बराबरी और गैर-बराबरी को समझ पायेंगे तथा समता के महत्त्व पर अपना दृष्टिकोण बना पाएंगे |

उद्देश्य: इस सत्र के अंत में प्रतिभागी

1. समता एवं समानता के अंतर पर अपनी जानकारी व समझ बढ़ा पाएंगे |

क्र° सं	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
1.	दिमागी प्रेरणा	5 मिनट	प्रतिभागी महिलाएं साथ मिलकर बराबरी पर कोई चेतना गीत गायेंगी या खेल द्वारा समूह में उर्जा भरेंगी		सामूहिक चेतना गीत/ खेल
2.	व्यक्तिगत जुड़ाव	10 मिनट	चर्चा के माध्यम से बंटवारे को समझना		चर्चा
3.	जानकारी का आदान प्रदान व उपयोग	20 मिनट	सारस और लोमड़ी की कहानी द्वारा समता और समानता को समझ पाएंगे		सारस और लोमड़ी कि कहानी

संसाधन:

- चार्ट पेपर, मार्कर, स्केच पेन, सारस-लोमड़ी के चित्र, चिट्स, A4 शीट, फ्लिप चार्ट |

1. दिमागी प्रेरणा

चरण -1: सत्र के शुरू होने पर प्रतिभागियों से पूछें कि उन्हें बराबरी पर एक गीत गाना है, यदि उन्हें ऐसा गीत नहीं आता है तो सहजकर्ता पहले से एक-दो गीत तैयार रखे ।

चरण -2: प्रतिभागियों से पूछें कि समानता से वे क्या समझते है ?

संभावित उत्तर - बराबरी, समान, एक-बराबर समझना, आदि | इन शब्दों को बोर्ड या फ्लिप्चार्ट पर लिख दें|

2. व्यक्तिगत जुड़ाव

चरण -1: सहजकर्ता अपनी ओर से भी कुछ उदाहरण दे सकता/सकती है, जैसे - उन्हें बताएं कि दो व्यक्ति है जिनमें एक के पास 30 रू है व दुसरे के पास 20 रू है | उनकी ज़रूरत एक जैसी है | मेरे पास 100 रू है, जिसे दोनों में समानता के आधार पर बाँटना है | मैंने 50-50 रू बांट दिए तो क्या सही बंटवारा हो गया ?
उन्हें बताएं, 'देखा जाये तो अब एक के पास 80 रू है और दुसरे के पास 70 रू हो गये है | इस आधार पर तो ये असमान बंटवारा है |

चरण -2: उनसे पूछें कि हमे सामान बंटवारे में क्या करना चाहिए ? सामान बंटवारे का अर्थ क्या है ? प्रतिभागियों से कुछ उदाहरण ले ताकि वे समता और समानता के फर्क को समझ सकें|

3. जानकारी का आदान प्रदान व उपयोग

चरण -1: बोर्ड/फ्लिप्चार्ट पर एक सारस और एक लोमड़ी का चित्र बनाएं या पहले से रखे चित्र को चिपकाएं | अब दोनों के सामने एक सुराही बनायें और कहें कि दोनों सुराही में बराबर खाना है जो दोनों को खाना है |
लोगो से पूछे कि क्या यह सही है, क्युकि सुराही से लोमड़ी खाना नहीं खा पायेगी | लोगो से उत्तर लेने के पश्चात् बोले कि अब बर्तन बदल दिए गये है और सपाट प्लेट में खाना है | इसमें देखने को मिलेगा की सारस खाना नहीं खा पा रहा है और केवल चोंच ही मारता रह जा रहा है |

चरण -2: चर्चा कराएं कि खाना बराबर था, बर्तन भी समान थे फिर भी एक भूखा रह जा रहा था | ऐसा क्यों हो रहा था ?
संभावित उत्तर -

- दोनों कि आवश्यकताएं अलग-2 थी |
- दोनों की पृष्ठभूमी व तरीका अलग-2 था |
- बंटवारा समानता के आधार पर था, न कि ज़रुरतो के आधार पर |

चर्चा को आगे बढाएं और पूछें कि इसका दोनों पर असर क्या हो रहा था |
संभावित उत्तर - ज़रूरतमंद को उसकी आवश्यकतानुसार चीज़ नहीं मिल रही थी, एक के साथ भेदभाव था, परिणामों में असमानता आ रही थी आदि |

चरण -3: बोर्ड/फ्लिप्चार्ट पर "समता" शब्द लिखें और प्रतिभागियों से उसका मतलब पूछें |
उनके बतायें उत्तरों को लिखें और उन्हें बताएं कि परिणामों में समानता लाने के लिए समता ज़रूरी है |
उन्हें विभिन्न स्थानीय उदाहरण रखने हेतु प्रोत्साहित करें जैसे; पंचायतों में महिलाओं व वंचित समुदाय को आरक्षण, लड़कियों के लिए साइकिल का प्रावधान, गरीबो के लिए स्कालरशिप, पेंशन आदि कि सुविधा, अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति हेतु नौकरी में आरक्षण आदि |

चरण -4: प्रतिभागियों को यह बताते हुए चर्चा समाप्त करें कि सकारात्मक भेदभाव हेतु ज़रूरी है कि वंचितों के लिए विशेष सुविधाओं का प्रावधान हों, उनकी जानकारी बढ़ने के मौके उपलब्ध कराएं जाएँ व ज़रूरत के आधार पर अतिरिक्त संसाधनो का प्रावधान हो |

<u>चेतना गीत</u>

चलें मिल के आओ सब चलें मिल के
कि हम सब, कि हम सब, कि हम सब
भेदभाव को छोड़े और सब जियें मिल के
भेदभाव कर कर समाज ने नारी को दबाया
खूब तो उससे काम लिया और खूब ही उसे सताया
चलें मिल के ...
पूजा पथ उपवास करके अपने को मिटाया
परलोक का नहीं ठिकाना, मिट गयी अपनी काया
चलें मिल के ...
महिला दुश्मन महिला की ये अफवाहें फैलाते
एक हो न जाएँ कही बस इससे हैं घबराते
चलें मिल के ...
हममे हिम्मत, हममे ताक़त, हममे पूरा दम है
कोई बता दे महिला जाति मर्दों से क्या कम है
चलें मिल के आओ सब चलें मिल के
कि हम सब, कि हम सब, कि हम सब
भेदभाव को छोड़ें और जियें मिल के
(साभार- आओ मिलजुल गाएँ, गीत संकलन- जागोरी)

सत्र: 3
अनुसूचित जाति एवं अनुसूचित जनजाति की अवधारणा को समझना

समय: 90 मिनट

सत्र का प्रयोजन: इस सत्र के द्वारा प्रतिभागी, अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति की परिभाषा, कार्य उससे जुड़ी गैर-बराबरी और भेदभाव के बारे मे अपनी समझ बना पाएंगे और उससे जुड़े फायदे व नुकसान पर अपने स्वयं के अनुभवों को व्यक्त कर पाएंगे ।

उद्देश्य: इस सत्र के अंत तक प्रतिभागी

1. अनुसूचित जाति/जनजाति का अर्थ एवं परिभाषा पर समझ बना पाएंगे |
2. अनुसूचित जाति/जनजाति समाज का होने से जुड़ी गैर-बराबरी एवं असमानता जैसी चुनौतियों को व्यक्त कर पाएंगे |
3. अनुसूचित जाति/जनजाति के काम के जातिगत आयामों को समझ पाएंगे |

क्र° सं	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
1.	दिमागी प्रेरणा	10 मिनट	प्रतिभागी महिलाएं साथ मिलकर कोई चेतना गीत गायेंगी या खेल द्वारा समूह में उर्जा भरेंगी		सामूहिक चेतना गीत / गरज खेल
2.	व्यक्तिगत जुड़ाव तथा जानकारी का आदान प्रदान व उपयोग	45 मिनट	अनुसूचित जाति / जनजाति की परिभाषा व अंतर को समझने के साथ-2 अनुसूचित जाति / जनजाति का होने से अवसरों की उपलब्धता व भेदभाव से होने वाली चुनौतियों पर समझ बना पाना		पीपीटी के माध्यम से
3.	सामाजिक जुड़ाव	20 मिनट	सामाजिक समावेशन को समझना तथा गतिविधि द्वारा अनुसूचित जाति/जनजाति के साथ होने वाले भेदभाव व उत्पीड़न को समझना		पॉवर वाक

संसाधन:

- चार्ट पेपर, मार्कर, स्केच पेन, सत्र से जुड़ी कहानियाँ, चिट्स, A4 शीट, फ्लिप चार्ट/बोर्ड, प्रोजेक्टर, पीपीटी |

1. दिमागी प्रेरणा

चरण -1: सभी प्रतिभागियों का फिर से एक बार स्वागत करें | उन्हें याद दिलाइये कि हम सभी साथ क्यों हैं - हम सभी यहाँ अनुसूचित जाति एवं अनुसूचित जनजाति के बारे में जानने, उससे जुड़े शोषण व भेदभाव को समझने, अपने अधिकारों को जानकर एक सक्रीय नागरिक कैसे बने यह जानने और साझा करने के लिए यहाँ है | प्रतिभागियों को समझाये कि इस सत्र में हम साथ मिलकर यह जानेंगे और परिभाषित करेंगे कि अनुसूचित जाति एवं अनुसूचित जनजाति, उससे जुड़े शोषण व भेदभाव तथा सामाजिक समावेशन क्या है ?

चरण -2: सभी प्रतिभागियों से एक गोले में खड़े होने को बोले (या कमरे में वे जहाँ है वही खड़े हो जायें, सुनिश्चित कर लें कि प्रत्येक प्रतिभागी के चलने-फिरने के लिए पर्याप्त जगह हो) | उन्हें बताएये कि वे आपके द्वारा बोले गये शब्दों का अभिनय शारीरिक हरकत द्वारा करके दिखायेंगे -

- गरज : अपने पैर तेज़ी से ज़मीन पर पटके,
- बारिश : दोनों हाथो से ताली बजाइए,
- बिजली : अपने दोनों हाथ ऊपर ले जाकर नीचे की तरफ लायें |

उन्हें निर्देश देते समय स्वयं से कर के दिखाएं | अब पहला राउंड शुरू करें | शब्द पुकारिए और प्रतिभागियों से हरकतें करने को कहें | पहले धीरे-2 क्रम में करवाइए फिर क्रम को आगे-पीछे करते हुए शब्दों को बोलना शुरू करें | गति को धीरे-2 बढ़ाते जाएँ | इससे समूह में उर्जा भर जाएगी और कमरे का माहौल खुशनुमा हो जायेगा |
सबका धन्यवाद देते हुए, उन्हें बैठने को कहें |

2. व्यक्तिगत जुड़ाव तथा जानकारी का आदान प्रदान व उपयोग

चरण -1: फ्लिप्चार्ट या बोर्ड पर “अनुसूचित जाति” और “अनुसूचित जनजाति” शीर्षक लिखे दो कॉलम बनायें | अब प्रतिभागियों से कहें कि ये दो शब्द सुनकर जो भी विचार/शब्द उनके मन में आये या वे इनके बारे में जो भी सोचते है, उसे साझा करे | उन्हें बताएं कि यह एक खुली चर्चा है | जो कुछ भी उनके मन में है, वह सही-गलत के मापदंड में नहीं आँका जायेगा | अतः जो भी कुछ बोलना चाहता है वह अपना हाथ उठा सकता है | ध्यान दें कि उनसे अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति में समानताएं व अंतर भी पूछें, क्युकि बहुत से लोगो को अंतर पता नही होता है | उन्हें सोचने के लिए 1 मिनट और चर्चा के लिए 10 मिनट का समय दें |
उनके बताये गये शब्दों को उनसे पूछकर कॉलमों में लिखें |

चरण -2: चार्ट पेपर के माध्यम से उन्हें "अनुसूचित जाति" और "अनुसूचित जनजाति" की परिभाषा व दोनों के बीच अंतर को समझाएं|

अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजातियों के सदस्य कौन है ?

भारतीय संविधान के अनुच्छेद 341 और 342 के तहत अनुसूचित जातियों और अनुसूचित जनजातियों के रूप में कुछ जातियों, जनजातियों और जनजातीय समूहों को मान्यता दी गयी है| इस मान्यता के साथ ही, उन समूहों को विशेष सुरक्षा प्रदान की गयी है, जिन्हें ऐतिहासिक रूप से शोषित किया गया है| इन उपायों में शैक्षिक संस्थानों, रोज़गार, और अन्य सामाजिक-आर्थिक लाभ शामिल है| अनुसूचित जातियों और अनुसूचित जनजातियों कि सूची प्रत्येक राज्य में अलग-अलग है और संसद द्वारा संशोधित की जा सकती है| इसका अर्थ यह है कि किसी विशेष राज्य में एक समूह अनुसूचित जाति या अनुसूचित जनजाति के रूप में नामित हो सकता है परन्तु किसी दुसरे राज्य में वही नहीं भी हो सकता है| कभी कभी ऐसा एक ही राज्य के कई जिलों में भी संभव है|

अनुसूचित जाति (शिड्यूल्ड कास्ट) और अनुसूचित जनजाति (शिड्यूल्ड ट्राइब) में क्या अंतर है?	
अनुसूचित जाति	**अनुसूचित जनजाति**
शिड्यूल्ड कास्ट या **SC** अर्थात अनुसूचित जाति वास्तव में जातियों की एक संवैधानिक सूची है जिसमे उन जातियों को शामिल किया गया है जो एक समय अति शूद्र, बहिस्कृत समाज, अछूत, अस्पृश्य, हरिजन या दलित कहे जाते थें।	भारत में कई ऐसी जनजातियां हैं, जो समाज की मुख्य धारा से दूर अलग थलग रह कर अपना जीवन यापन करती हैं। सामान्य बोलचाल की भाषा में हम उन्हें आदिवासी कहते हैं।
भारत के संविधान में शिड्यूल्ड कास्ट को अनुच्छेद **366(24)** में परिभाषित किया गया है। संविधान के इस अनुच्छेद के अनुसार अनुसूचित जाति का अर्थ है ऐसी जातियां, नस्ल या जनजातियां या इन जातियों के कुछ हिस्से जिन्हें संविधान के प्रयोजनों के लिए अनुच्छेद **341** के तहत अनुसूचित जाति माना जाता है|	अनुच्छेद **366 (25)** के अनुसार "ऐसी आदिवासी जा1ति या आदिवासी समुदाय या इन आदिवासी जातियों और आदिवासी समुदायों का भाग या उनके समूह के रूप में, जिन्हें इस संविधान के उद्देश्यों के लिए अनुच्छेद **342** में अनुसूचित जनजातियां माना गया है ।
शिड्यूल्ड कास्ट शब्द का सबसे पहले प्रयोग **1935** गवर्नमेंट ऑफ़ इंडिया एक्ट **1935** के दौरान हुआ|	अनुसूचित जनजाति शब्द का प्रयोग स्वतंत्र भारत के संविधान में पहले पहल किया गया।
अनुसूचित जातियों की सूची में जातियों की संख्या अनुसूचित जाति अध्यादेश **1950** के अनुसार **1108** थी|	अनुसूचित जनजाति की प्रथम सूची में जातियों की संख्या **744** थी ।

2011 की जनसँख्या के अनुसार भारत में अनुसूचित जातियों की जनसँख्या करीब **16.6** प्रतिशत है ।	अनुसूचित जातियों का प्रतिशत **8.6** है।
अनुसूचित जाति के लोगों के रहन सहन, भाषा, संस्कृति समाज के मुख्य धारा के समान ही होती है ।	अनुसूचित जनजाति के लोगों की शुरू शुरू में भाषा, संस्कृति, रीति रिवाज सब एकदम अलग होते थे।
शिड्यूल्ड कास्ट के लोगों से समाज में मलमूत्र सफाई, मरे हुए जानवर का चमड़ा निकलने का काम आदि कई निम्न और घृणित कार्य करवाए जाते थे|	अनुसूचित जनजाति के लोगों के साथ ऐसी कोई बाध्यता नहीं थी।
अनुसूचित जाति का सरकारी नौकरियों में आरक्षण **15%** है	अनुसूचित जनजाति का आरक्षण **7.5%** है।

चरण -3: उन्हें बताएं कि अभी तक हमने अनुसूचित जाति व अनुसूचित जनजाति के बारे में जाना और उससे जुड़े भेदभाव को भी समझा, अब हम बात करेंगे अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति के लिए अवसर और चुनौतियाँ क्या-क्या है । प्रतिभागियों को जवाब देने के लिए प्रेरित करें । उनके जवाब देने के पश्चात बोर्ड/फ्लिप्चार्ट पर या प्रोजेक्टर पर पीपीटी द्वारा समझाएं ।

अवसर	चुनौतियाँ
आरक्षण - अनुसूचित जाति एवं जनजाति के उत्थान के लिए शिक्षा, सरकारी नौकरी व प्रोन्नति में आरक्षण का होना, इस समाज को मुख्य धारा में आने का एक बहुत बड़ा अवसर है । आरक्षण के द्वारा अनुसूचित जाति एवं अनुसूचित जनजाति के लोगो में शिक्षा के स्तर व सरकारी नौकरिओं में तेज़ी से बढ़ोतरी हुई है|	**भेदभाव** - तमाम योजनाओं, जागरूकता एवं कानूनों के बावजूद जाति आधारित भेदभाव अभी भी एक समस्या है । जाति के साथ-2 आरक्षण को भी आधार बनाकर इस समाज के साथ भेदभाव किया जाता है ।
कानून - अनुसूचित जाति व जनजाति के उत्पीड़न के विरुद्ध कानून ; - अनुसूचित जाति तथा अनुसूचित जनजाति अत्याचार निवारण कानून 1989 व संशोधन अधिनियम, 2015 - मैनुअल स्कैवेंजर्स का रोज़गार और सूखे शौचालय निर्माण (निषेध) अधिनियम, 1993 (Employment of Manual Scavengers and Construction of	**उत्पीड़न** - अनुसूचित जाति व जनजाति के उत्पीड़न के विरुद्ध बने कड़े कानूनों के बावजूद उत्पीड़न कि घटनाएं आये दिन सुनने को मिलती है, जिसका एक बड़ा कारण उनकी गरीबी और उच्च वर्ग का सामंतवादी रवैय्या है| देश में पुरुषों की तुलना में महिलाओं को हर जगह अधिक भेदभाव का सामना करना पड़ता है, चाहे बात सामाजिक अधिकारों की हो या वेतन की, महिलाएं अधिकतर पुरुषों से पीछे ही नजर आती हैं

Dry Latrines (Prohibition) Act, 1993) - मैनुअल स्कैवेंजर्स के रूप में रोज़गार का निषेध और उनका पुनर्वास अधिनियम, 2013 (Prohibition of Employment as Manual Scavengers and their Rehabilitation Act, 2013)	। संयुक्त राष्ट्र (यूएन) की एक रिपोर्ट में सामने आया है कि महिलाओं के साथ होने वाला भेदभाव केवल लैंगिक नहीं है, बल्कि जाति और आर्थिक स्थिति पर भी आधारित है। संयुक्त राष्ट्र की रिपोर्ट के अनुसार देश में दलित महिलाओं के लिए मृत्यु का जोखिम उचित साफ-सफाई, पानी की कमी और समुचित स्वास्थ्य सेवाओं के अभाव में बढ़ जाता है। इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ दलित स्टडीज़ के 2013 के एक शोध का हवाला देते हुए इस रिपोर्ट में कहा गया है कि जहां एक ऊंची जाति की महिला की औसत उम्र 54.1 साल है, वहीं एक दलित महिला औसतन 39.5 साल ही जीती है।
योजनायें - सरकारी व गैर सरकारी संस्थाएं योजनायें व नीतियाँ अनुसूचित जाति व जनजाति को ध्यान में रखकर बनाई जाती है।	जागरूकता का आभाव होने के कारण अधिकतर योजनाओं का लाभ उनतक नहीं पहुच पाता।

चरण -4: प्रतिभागियों को बताएं कि किस प्रकार से अनुसूचित जाति व अनुसूचित जनजाति के लोगो के साथ भेदभाव होता है जिससे उन्हें समाज की मुख्य धारा में आने व तरक्की के अवसर प्रभावित होते है। प्रतिभागियों को उनके अपने अनुभवों को साझा करने के लिए कहे। अनुसूचित जाति व अनुसूचित जनजाति के लोगो के साथ भेदभाव व उत्पीड़न की कुछ प्रचलित व घटी हुई घटनाओं को उदहारण देकर बताएं।

3. सामाजिक जुड़ाव

चरण -1: प्रतिभागियों से कहें कि अनुसूचित जाति व अनुसूचित जनजाति के लोगो के साथ भेदभाव व उत्पीड़न को समझने के लिए हमे पहले सामाजिक बहिष्कार व सामाजिक समावेशन को समझना होगा।

सामाजिक बहिष्कार : प्रतिभागियों से सामाजिक बहिष्कार का मतलब पूछें। प्रतिभागियों से उनका जवाब लेने के पश्चात् यह उल्लेख करें कि सामाजिक बहिष्कार किसी इंसान को उसकी जाति , लिंग, सामाजिक और आर्थिक स्थिति के अनुसार भेदभाव करते हुए उनके अधिकारों से वंचित करने को कहते है।

अच्छी तरह से समझाने के लिए निम्न बिन्दुओं को बताएं और चर्चा करें -

सामाजिक बहिष्कार -

- संवैधानिक एवं मानव अधिकारों से वंचित करना |
- मानवीय गरिमा से वंचित करना |
- सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक एवं संस्कृतिक पहलुओ में प्रतिनिधित्व व भागीदारी के अधिकार से वंचित करना |
- उत्पादन, संसाधन व जगह आदि पर एकाधिपत्य रखना और दुसरे वर्ग को वहां तक पहुचने से रोकना |
- ऐसी स्थिति उत्पन्न करना जिससे पलायन के लिए बाध्य होना पड़े |
- शिक्षा, स्वास्थ्य, आवास, सुविधाओं व ज़रुरतो के अवसरों का लाभ उठाने हेतु किसी के पक्ष और किसी के विपक्ष में माहौल बनाना |

चरण -2: अगली गतिविधि के लिए प्रतिभागियों को 5 समूहों में बाँट दें और प्रत्येक समूह को नीचे लिखी भूमिका निभाने को कहें -

- समूह 1: अनुसूचित जाति/जनजाति के पुरुष
- समूह 2: अमीर और प्रभुत्वशाली जातियां
- समूह 3: अनुसूचित जाति /जनजाति की महिलाएं
- समूह 4: धार्मिक अल्पसंख्यक
- समूह 5: दिव्यांग

प्रतिभागियों से कहें कि अभ्यास के समय प्रत्येक समूह के सदस्य को उनके समूह के लिए दी गयी भूमिका के अनुशार सोचना और व्यवहार करना होगा |

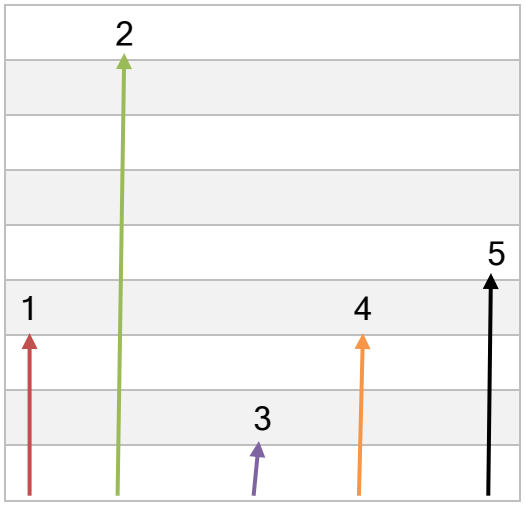
चरण 3: निर्देश दें -

1. प्रत्येक समूह को उनकी भूमिका के अनुसार नाम लिखा एक चार्टपेपर/प्लेकार्ड दें |
2. प्रशिक्षण हाल या खुली जगह पर लाइने खींचें और सभी समूहों को चित्र में दर्शाई गई स्थिति के अनुसार आरंभिक बिंदु पर खड़ा होने को कहें |
3. निम्न कथनों की सूची को पढ़कर सुनाएं -

- आप कितने निश्चित है कि ....

i. आपको स्थानीय पुलिस थाने में न्याय मिलेगा ?
ii. आपको सबसे अच्छी स्वास्थ्य सेवाएं मिलेंगी ?
iii. विद्यालय में आपके बच्चे को सामान व्यवहार मिलेगा ?
iv. आप अपनी बेटी को पढ़ने के लिए बाहर अच्छे स्कूल/कॉलेज में भेज पाएंगी ?

v. राशन कि दुकान में आपको अपने हिस्से का राशन सही समय पर मिल जायेगा ?
vi. आप अपने गाँव/मोहल्ले की सभा में मुख्य अतिथि के तौर पर बुलाये जायेंगे ?
vii. आप शहर से बाहर अकेले/अपनी दोस्त के साथ केवल घुमने जा सकती/सकते है ?
viii. सामान कार्य के लिए आपको पुरुषो के बराबर वेतन मिलेगा ?
ix. आपके कार्यस्थल पर आपके साथ किसी प्रकार का शोषण नहीं होगा ?
x. धार्मिक त्योहार अपने मनचाहे ढंग से मना सकते है ?



समूह 1 - 2 - 3 - 4 - 5

4. प्रतिभागियों से उक्त कथन ध्यानपूर्वक सुनने व अपने समूह में चर्चा कर निर्णय लेने को कहें |
5. यदि किसी समूह को लगता है कि वे वास्तविक जीवन में इसे अपना सकते है तो उस समूह के एक सदस्य को हाथ में चार्टपेपर/प्लेकार्ड लेकर तुरंत एक कदम आगे बढ़कर आरंभिक बिंदु के आगे वाली लाइन पर खड़े होने के लिए कहें |
6. यदि कोई समूह यह महसूस करता है कि इसे वास्तविक जीवन में नहीं अपनाया जा सकता है, तो प्लेकार्ड पकड़ कर रखने वाले उनके प्रतिनिधि को अपने स्थान पर ही खड़े रहने को बोले |
7. यह प्रक्रिया सारे कथनों के पढ़े जाने तक चलती रहेगी |
8. समूह का प्रतिनिधि चाहे तो सभी लाइने पार करने के बाद भी आगे बढ़ना जारी रख सकते है |
9. अभ्यास के अंत में देखने को मिलता है कि समूह अलग-2 स्थितियों पर खड़े है |

चरण -4: गतिविधि पूरा होने के पश्चात् निम्नलिखित प्रश्न पूछें :

- कौन सा समूह सबसे आगे बढ़ा ?

- कौन सा समूह सबसे पीछे रह गया ?
- इन स्थितियों के पीछे क्या कारण थी कि कोई समूह बहुत आगे बढ़ गया और कोई बहुत पीछे रह गया ?
- कौन से कारक समूहों को आगे बढ़ने से रोक रहे थे ? क्या समूहों को सामान अधिकार प्राप्त थे ?
- यदि उत्तर 'नहीं' है तो पूछें ऐसा क्यों है ?

चरण -5: प्रत्येक प्रश्न के बारे में अपनी भावनाएं और विचार बताने व प्रतिक्रिया देने के लिए प्रतिभागियों को प्रयाप्त समय दें| याद रखें कि हमे उनकी भावनाएं पता करनी है|
उनसे पूछें कि क्या ऐसी परिस्थितियां हमारे समुदायों में अस्तित्व में हैं ? क्या लोगों को महज़ उनकी सामाजिक और आर्थिक हैसियत, जाति, लिंग या सेहत के आधार पर उनके अधिकारों से वंचित किया जाता है ? प्रतिभागियों को अपने विचार बताने के लिए समय दें|

सहजकर्ता हेतु नोट : सत्र के अंत में उन्हें बताएं -

- भारतीय संविधान प्रत्येक नागरिक को धर्म, जाति, लिंग या सामाजिक स्तर पर विचार किये बिना एक सामान अधिकार प्रदान करती है| मानव अधिकारों के वश्विक घोषणा पत्र, महिलाओं के प्रति सभी प्रकार के पक्षपात को समाप्त करने वाली संस्था एवं बच्चो के हितो कि रक्षा करने वाली अंतर्राष्ट्रीय संस्थाओं आदि ने यह मन है कि सभी व्यक्ति एक सामान अधिकारों के साथ जन्म लेते है और मानवीय हितों की रक्षा की गारंटी चाहते है|
- भारत सरकार द्वारा भी मानवीय अधिकारों को अपने विकास योजनाओं के केंद्र में रखा गया है | भोजन का अधिकार, जीविका का अधिकार, शिक्षा का अधिकार, सुचना का अधिकार आदि समाज के सभी वर्गों को समानता और सामाजिक न्याय दिलाने की दिशा में प्रतिबद्ध है |
- इन सबके बावजूद आज भी अनेक विषमताएं व्याप्त है एवं एक बड़ा वर्ग पक्षपात का शिकार है, जिसका एक कारण जागरूकता की कमी है | जागरूकता के द्वारा हम अपने अधिकारों की पैरोकारी कर सकते है|

सत्र: 4
लैंगिक भेदभाव व बहिष्कार को समझना

समय:60 मिनट

सत्र का प्रयोजन: इस सत्र के द्वारा प्रतिभागियों को लैंगिक भेदभाव व उससे जुड़े बहिष्कार को समझने का मौका मिलेगा |

उद्देश्य: इस सत्र के अंत मे प्रतिभागी

1. महिलाओं और लड़कियों को उनके अधिकारों से वंचित करने की गहरी समझ और उनकी चुप्पी को तोड़ने की ज़रूरत को समझ पाएंगे ।
2. बहिष्कार कि प्रवृत्ति को समझ पाएंगे |

क्र° सं	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
1.	दिमागी प्रेरणा व व्यक्तिगत जुड़ाव	30 मिनट	लड़कियों और स्त्रियों के ऊपर बहुत सारे बंधन लगाए गए हैं जिससे कई समस्याएं पैदा होती हैं। कई मान्यताओं एवं परम्पराओं को हम बिना समझे और तर्क किए आंख मूंद कर पालन करते हैं और हम उन पर कोई सवाल नहीं करते। विशेष रूप से महिलाओं और लड़कियां चुपचाप इसे सहती हैं।	बोतल पर चलना
2.	जानकारी का आदान प्रदान व उपयोग व सामाजिक जुड़ाव	30 मिनट	अनुभवों को साझा करना तथा बहिष्कृत लोगो व समाज को मुख्य धारा में लाने हेतु कार्ययोजना बनाना	चर्चा

संसाधन:

- आधी भरी हुई तीन मिनरल वाटर की बोतलें
- आंखों पर पट्टी बांधने के लिए कपड़े के तीन टुकड़े

1. दिमागी प्रेरणा व व्यक्तिगत जुड़ाव

चरण :1-प्रतिभागियों में से तीन लोगों को वालंटियर करने को कहें । कमरे के बीच में फर्श पर सीधी रेखा में तीनों बोतलों को इस तरह रखें कि एक बोतल से दूसरे बोतल की दूरी 1 मीटर हो।

चरण -2: वालंटियर्स को कहें कि वे बोतलों पर इस प्रकार से कदम रखें कि उनके कदम बोतल को न छुएं और न ही उन्हें गिराएं। उन्हें अच्छी तरह समझाएं कि उन्हें बोतल पर चलना नहीं है। इस प्रक्रिया को पहले स्वयं करके उन्हें समझाएं।

उन्हें बताएं कि कुछ समय तक इसका अभ्यास करें। इसको प्रोत्साहित करने के लिए प्रतिभागियों को ताली बजाने के लिए कहें।

चरण -3: जब वे कई बार अभ्यास कर लें, तो उन्हें बोलें कि अब उनको आंखों पर पट्टी बांधनी है। यदि इसके लिए उन्हें और अभ्यास करना है, तो वे स्वेच्छा से कर सकते हैं।

सहजकर्ता हेतु नोट:

- जब वालंटियर्स अभ्यास कर रहे हो, तो बाकि प्रतिभागियों को चुप रहने को कहें और ध्यान दें कि कोई टिप्पणी या आलोचना न करें।
- ध्यान दें कि आंखों पर पट्टी बांधे वालंटियर्स पर कोई प्रतिक्रिया तो नहीं कर रहा है। साथ ही, यह भी ध्यान दें कि उनकी आंखों पर पट्टी ठीक से बंधी हुई है और वे नहीं देख पा रहे हैं।
- बाकी प्रतिभागियों से कहें कि जब वालंटियर्स एक भी बोतल गिरा दे तो क्या किया जाना चाहिए।
- यह सुझाव दें कि कोई भी कार्यकर्ता एक भी बोतल गिरा दे तो उसे दंड के रूप में रात्रि का भोजन छोड़ना होगा। प्रतिभागियों से इस सुझाव पर विचार करने के लिए समय दें और इसे अपनाने के लिए ताली बजाएं और दूसरों को भी ताली बजाने के लिए कहें। सभी वालंटियर्स की आंखों पर पट्टी बांधकर इसका निर्णय सुनाएं।

चरण -4: एक बार फिर से सभी प्रतिभागियों को चुप रहने के लिए कहें। आंखों पर पट्टी बांधे हुए एक वालंटियर्स की बोतल के नजदीक मार्गदर्शन करें। तब एक प्रतिभागी तीनों बोतलों को सावधानी से वहां से हटाकर अलग रखता है। (ऐसा करते समय बाकी प्रतिभागी चुप रहें और किसी तरह की प्रतिक्रिया या आवाज देने से बचें)

पहले वालंटियर् का मार्गदर्शन करें और बताएं कि पहली बोतल कहां है। बोलें- "आप बोतल से 2 फीट दूर खड़े हैं।" जब हम 'शुरू' करने के लिए कहें तो आपको तीनों बोतलों की तरफ कदम बढ़ाना चाहिए, जैसा आपने अभ्यास किया है।

चरण :5-वालंटियर् को शुरू करने के लिए कहें। जब वे शुरू करें, उन्हें प्रोत्साहित करें और उनके कदम को गिनें -एक...., दो...., तीन।....

यह भी सुनिश्चित करें कि प्रतिभागियों द्वारा भी वालंटियर् को प्रोत्साहित किया जा रहा है।

जब एक वालंटियर् इस क्रिया को पूरा कर ले तो उसको बाकी प्रतिभागियों के साथ गोल घेरा बनाकर बैठने को कहें लेकिन बताएं कि आंखों से पट्टी अभी नहीं हटानी है।

चरण -6: एक के बाद दूसरे वालंटियर् को यही प्रक्रिया दोहराने के लिए कहें।
जब तीनों इस अभ्यास को पूरा कर लें तो उनकी आंखों से पट्टी हटा लें और उन्हें शांत होने के लिए समय दें। ध्यान दें कि तीनों वालंटियर्, बाकी प्रतिभागियों के साथ गोल घेरे में बैठें हों। वालंटियर्स के चेहरे पर हैरानी के भाव होंगे जब वे देखेंगे कि वहां कोई भी बोतल नहीं थी और यह भी महसूस कर सकते हैं कि उन्हें ठगा गया या धोखा दिया गया।

चरण :7- एक बार फिर से सभी प्रतिभागियों को चुप रहने के लिए कहें और तीनों वालंटियर्स से सौम्यता से पूछें -

- क्या हुआ ?
- आप क्या पार कर रहे थे?
- दूसरे लोग क्यों हंस रहे हैं?
- क्या आपको यकीन है कि आप बोतल पर चल रहे थे ?
- यदि वहां बोतल नहीं थी, तो आप कहाँ पर चल रहे थे?
- अब आप क्या महसूस कर रहे हैं जब बाकी प्रतिभागी आप पर ताली बजा रहे थे और चिल्लाकर आपकी कीमत पर मस्ती कर रहे थे।

सुनिश्चित करें कि स्वयंसेवक ठगे गए हैं, यह भावना विचार-विमर्श के माध्यम से व्यक्त हो जाए।

चरण :8- अब बाकी प्रतिभागियों की तरफ मुड़ें और उनसे पूछें-

- वालंटियर्स बोतलों के ऊपर से कदम रखने का प्रयास क्यों कर रहे थे, जबकि वहां कुछ नही था?
- वालंटियर्स के लिए बोतलें कहां थीं?

सहजकर्ता हेतु नोट: सोच यह है कि वालंटियर्स को धीरे-धीरे यह ज्ञान होगा कि वे वास्तव में बोतलों के ऊपर से कूद रहे थे जबकि बोतलें वहां नहीं बल्कि उनके दिमाग में थीं।

1. तीनों वालंटियर्स को उनकी सहायता के लिए धन्यवाद देते हुए उन्हें वापस जाकर अन्य लोगों के साथ शामिल होने का अनुरोध करें। उन्हें काल्पनिक बोतलों पर चलने के लिए कहने पर क्षमा मांगें और उन्हें बताएं कि इस अभ्यास से और चर्चा जारी रखने से सीखने को काफी बढ़ावा मिलेगा।
2. क्या हुआ, इस पर चर्चा आरंभ करें। बोतलें कहां थीं? अपने दिमाग में कल्पना करें कि क्या वही बोतलें थीं जो आपके दिमाग में थीं। क्या हम उन्हें सूचीबद्ध कर सकते हैं? इस विश्वास का उदाहरण दें कि "लड़कियों को जोर से नहीं हंसना चाहिए।" या "लड़कों के साथ नहीं रहना चाहिए" इत्यादि। इन धारणाओं की एक सूची बनाने में प्रतिभागियों की मदद करें और लिंग भेदभाव से संबंधित ऐसी मानसिकता पर ध्यान दें। प्रतिभागियों को अपने अनुभव साझा करने को कहें।

3. इस तरह की मानसिकता से संबंधित लैंगिक भेदभाव पर ध्यान केन्द्रित करें और इस तरह के सभी बिंदुओं की सूची बोर्ड पर लिखें।
4. ये नियम किसने बनाए? क्या इस नियम को वालंटियर्स पर थोपा गया? क्या इसे हम अपनी रोज़मर्रा के जीवन में देखते हैं?

2. व्यक्तिगत जुड़ाव तथा जानकारी का आदान प्रदान व उपयोग

चरण -1: प्रतिभागियों को बताएं कि पिछली गतिविधि में हमने समझा कि किस प्रकार समाज में महिला और लड़की होने की वजह से भेदभाव व बहिष्कार का सामना करना पड़ता है, ठीक इसी प्रकार से अनुसूचित जाति व अनुसूचित जनजाति का होने से भी बहिष्कार को सहना पड़ता है|

उन्हें बताएं, सामाजिक बहिष्कार एक प्रक्रिया है, जिसमें समाज के खास वर्गों को क्रमबद्ध तरीके से वंचित कर दिया जाता है क्योंकि उनके साथ उनकी नस्ल, जाति, धर्म, यौन उन्मुखीकरण, जाति, वंश, लिंग, उम्र, विकलांगता, एचआईवी स्थिति, प्रवासी स्थिति या जहां वे रहते हैं इत्यादि के आधार पर भेदभाव किया जाता है। यह भेदभाव सार्वजनिक संस्थानों जैसे कि कानून प्रणाली या शिक्षा और स्वास्थ्य सेवाओं में और सामाजिक संस्थाओं जैसे घर में भी बराबर होता है |

सामाजिक रूप से बहिष्कृत लोग इन सभी वजहों से पीड़ित हैं। सामाजिक बहिष्कार न केवल व्यवहार के बारे में है, लेकिन इसे सामाजिक संरचना में ही बनाया गया है। नजरिये को बदलने से यह जरूरी नहीं कि सामाजिक बहिष्कार बदल जाएगा। एक समाज की सामाजिक संरचना दृष्टिकोण के गठन में योगदान देती है और बदले में यही दृष्टिकोण, सामाजिक संरचना के रख-रखाव में योगदान देता है। इस बुरे दुष्चक्र से बाहर निकलने का कोई आसान रास्ता नहीं है |

सामाजिक बहिष्कार एक प्रकार के वर्चस्व, भेदभाव और आभाव को लेकर होता है। जिन लोगों को इससे लाभ होता है वे इसमें बदलाव नहीं करना चाहते। जिनके साथ यह भेदभाव हो रहा है उन्हें 'नीचा', 'अयोग्य', 'कम पढ़ा-लिखा', 'दबा हुआ', माना जाता है और वे मौजूदा सामाजिक व्यवस्था के खिलाफ आवाज़ उठाने और लोगों को संगठित करने की स्थिति में नहीं हैं। वे इस तरह की अमानवीय सामाजिक व्यवस्था में रहना नहीं चाहते लेकिन उन्हें डर है कि यदि उन्होंने बहिष्कार और भेदभाव का विरोध किया तो उनका दमन कर दिया जाएगा |

भारत की आबादी में महिलाएं सबसे अधिक वंचित और भेदभाव से पीड़ित हैं। महिलाओं के खिलाफ भेदभाव के संरचनात्मक तत्व के मूल में पितृसत्ता है। महिलाओं की प्रजनन क्षमता और योनिकता का नियंत्रण पुरुषों के हाथ में है। पितृसत्ता महिलाओं की सम्पति पर उनके स्वामित्व और स्वयं के परिश्रम की कमाई सहित अन्य आर्थिक संसाधनों के नियंत्रण की सीमा निर्धारित करती है |

महिलाओं को यहां-वहां जाने पर पर रोक है। इसी वजह से उन्हें शिक्षा और ज्ञान अर्जित करने में रुकावट आती है। वर्षों से यह माना जाता है कि महिलाओं के बहुमूल्य अनुभव को गरीबी और पितृसत्ता - दोनों के द्वारा दबाया जाता है। महिलाओं के बहिष्कार और शोषण करने में ये दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं |

सत्र का समापन

सत्र का समापन यह कहते हुए करें कि लड़कियों और स्त्रियों के ऊपर बहुत सारे बंधन लगाए गए हैं जिससे कई समस्याएं पैदा होती हैं। कई मान्यताओं एवं परम्पराओं को हम बिना समझे और तर्क किए आंख मूंद कर पालन करते हैं। उनमें से कई व्यर्थ होते हैं और हम उन पर कोई सवाल नहीं करते। विशेष रूप से महिलाओं और लड़कियां चुपचाप इसे सहती हैं |

समाज के सभी पहलुओं से स्त्रियां बाहर होती जा रही हैं, जिसमें जीवन के अधिकार से वंचित रहना (भ्रूण और शिशु हत्या), कम भोजन करना, शिक्षा पाने पर प्रतिबंध, स्वास्थ्य देखभाल और अन्य सुविधाओं से वंचित किया जाना है। विशेष रूप से बच्चों के बीच घटता लिंग अनुपात, महिलाओं के खिलाफ अपराध में हुई वृद्धि दर जैसे परिणामों से समाज को सामना करना पड़ रहा है |

इस अभ्यास से सीखे गए निजी अनुभवों को साझा करने के लिए अपने प्रतिभागियों को आमंत्रित करें। अच्छी तरह विचार विमर्श करें। प्रतिभागियों को अपने अनुभव और विचार बताने के लिए पर्याप्त समय दें। विचार विमर्श खत्म होते ही निम्नलिखित प्रश्न पूछें -

- हम बहिष्कृत लोगों के लिए क्या कर सकते हैं जिससे वे हमारी गतिविधियों में भाग ले सकें और उससे लाभ उठा सकें?
- किन तरीको से हम अपने आस-पास के वातावरण को और अधिक समावेशी बना सकते हैं ताकि कमज़ोर, बहिष्कृत और गरीब लोग इससे लाभान्वित हो सकें।
- हमें अपने काम में, व्यवहार में और सोच में क्या परिवर्तन लाना चाहिए जिससे कमज़ोर, बहिष्कृत और गरीब लोग समाज की मुख्यधारा में शामिल हो सकें?
- विचार-विमर्श से निकले बिन्दुओं को सूचीबद्ध करें।

सत्र: 5
जेंडर व सेक्स में अंतर

समय: 60 मिनट

सत्र का प्रयोजन: इस सत्र के द्वारा प्रतिभागी जेंडर व सेक्स के अंतर को भली भांति समझ पाएंगे व इससे जुड़ी सामाजिक अवधारणाओं को स्पष्ट कर पाएंगे तथा साथ ही साथ यौनिकता से जुडी भ्रांतियों को दूर करेंगे|

उद्देश्य: इस सत्र के अंत मे प्रतिभागी

1. व्यक्तिगत जीवन में लिंग आधारित भेदभाव की पहचान कर पाएंगे |
2. लिंग से जुड़ी सामाजिक अवधारणाओं को तोड़ पाएंगे |
3. यौनिकता के सही अर्थ को समझ पाएंगे |

क्र° सं	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
3.	दिमागी प्रेरणा तथा व्यक्तिगत जुड़ाव	15 मिनट	जेंडर समाज द्वारा निर्मित है, यह देश, काल, परिस्थिति के अनुसार बदलता रहता है	यह अस्थाई है और इसे बदला जा सकता है		चर्चा व प्रस्तुतीकरण द्वारा लिंग आधारित पहचान के सामाजिक और जैविक अंतर को समझाना	
4.	जानकारी का आदान प्रदान व उपयोग	20 मिनट	जेण्डर आधारित भेदभाव हमारी सामाजिक व्यवस्था के कारण है	अतः हमे जेंडर जैसे विषय पर बात करना आवश्यक है	महिलाओं को बराबर का दर्जा मिले, उनके साथ भेदभाव खत्म हो		प्रश्नोत्तरी : जेंडर भेदभाव से सम्बंधित कुछ सवाल पूछना जो व्यक्तिगत जीवन से जुड़े हुवे हो	
5.	सामाजिक जुड़ाव	25 मिनट	जेंडर आधारित भेदभावो को ख़त्म करना अति आवश्यक है		प्रतिभागियों से जुड़े अनुभवों के बारे में चर्चा कर अपने समुदाय में लिंग आधारित भेदभाव को समाप्त करने की योजना पर चर्चा करना	

संसाधन:

- चार्ट पेपर, मार्कर, स्केच पेन, चिट्स, A4 शीट, फ्लिप चार्ट/बोर्ड, प्रोजेक्टर, पीपीटी |

1. दिमागी प्रेरणा व व्यक्तिगत जुड़ाव

चरण -1: प्रतिभागियों की संख्या के आधार पर दो या चार समूह बांट दें | एक समूह को लड़का की पहचान तथा दुसरे समूह को लड़की की पहचान लिखने को कहें |

चरण -2: इसके बाद दोनों समूहों को बारी-2 से प्रस्तुतीकरण करने को कहें तथा उन पहचानो का निम्न आधार पर विश्लेषण करने को कहें -

लड़का		**लड़की**	
सामाजिक पहचान	**जैविक पहचान**	**जैविक पहचान**	**सामाजिक पहचान**
- छोटे बाल - हट्टा-कट्टा - बॉडी-बिल्डर - जींस शर्ट पहने - रोते नहीं	- मूंछ - भारी आवाज़ - लिंग - दाढ़ी - शुक्राणु	- गर्भाशय - पतली आवाज़ - योनि - स्तन - माहवारी	- लम्बे बाल - पायल पहने - चूड़ी पहने - बिंदी - बाली - रोती हैं
जेंडर या सामाजिक लिंग	**सेक्स/ जैविकीय**	**सेक्स/ जैविकीय**	**जेंडर या सामाजिक लिंग**

चरण -3: प्रस्तुतीकरण पूरा होने के बाद उन्हें बताएं -

जेंडर समाज द्वारा निर्मित होता है | यह देश, काल परिस्थिति के अनुसार परिवर्तित होता रहता है | यह हमेशा अस्थाई होता है और इसको बदला भी जा सकता है | जेण्डर सदैव महिला पुरुष में भेदभाव बनाये रखता है जो कि इस प्रकार दिखाई देता है -

- काम-काज की भूमिका में
- पहनावे में
- व्यवहारों में भेदभाव आदि

सेक्स जैवकीय है अथार्थ इसका स्वरूप दुनिया में एक जैसा होता है | यह स्थाई है, इसको बदला नहीं जा सकता है | यह भेदभाव न करके महिला पुरुष के शरीर के जैविकीय अंतर को बताता है, जैसे -

- यह मात्र शारीरिक अंतर है

जेंडर आधारित सोच के आधार पर ही लोगो का नज़रिया स्थापित होता है | यदि कोई महिला पुरुष की तरह व्यवहार करे या कोई पुरुष महिला की तरह तो समाज में दोनों को ही गलत समझा जाता है |

सहजकर्ता हेतु नोट: प्रतिभागियों को बताएं कि जेंडर शब्द का अर्थ 'महिला व पुरुष दोनों की सामाजिक व संस्कृतिक परिभाषा, समाज उन्हें किस प्रकार की भूमिकाएं, अधिकार और संसाधन देता है, किस तरह का व्यवहार और मानसिकता सिखाता है, आदि को दर्शाता है।

सेक्स और जेंडर दोनों के लिए ही लिंग शब्द का प्रयोग किया जाता है, परन्तु दोनों में अंतर करने के लिए सेक्स को 'प्राकृतिक लिंग' और जेंडर के लिए 'सामाजिक लिंग' शब्द का प्रयोग किया जाता है।

कुछ कार्य और गुण केवल महिलाओं के होते है; जैसे बच्चे को जन्म देना, स्तनपान कराना और माहवारी आदि। वही कुछ कार्य और गुण केवल महिलाओं के होते है; जैसे गर्भ देना, शिशिन आदि।

कोई भी कार्य जिसके लिए बच्चेदानी , वक्षस्थल या लिंग की आवश्यकता नहीं है, उसे स्त्री- पुरुष दोनों ही कर सकते है।

2. जानकारी का आदान प्रदान

चरण -1: ऊपर बनाई समझ के आधार पर प्रतिभागियों से निम्न सवाल पूछें,

i. **आपको कब महसूस हुआ कि आप एक लड़की/एक महिला है?**

संभावित उत्तर -

- बाहर खेलने जाने पर डांट पड़ना
- छोटे भाई-बहनों की देखभाल करने को कहे जाने पर
- माहवारी होने पर बहुत सी बातो कि मनाही होने पर
- बचपन से ही सुनना कि, 'तुम्हे दुसरे घर जाना है।'
- बिना बताये कम उम्र में ही शादी होने पर
- पहली बार जब किसी ने छेड़खानी की

ii. **लड़की कोने का सबसे कड़वा अनुभव क्या था ?**

- पढाई पूरी न कर पाना
- लड़की होने के ताने मिलना
- नौकरी न कर पाना
- राह चलते लोगो की नज़र व अश्लील टिप्पणियां
- बिना मर्ज़ी के कम उम्र में शादी
- निर्णय लेने की भूमिका में लोगो द्वारा गंभीरता से न लिया जाना

iii. **लड़की होने का सबसे सुखदाई अनुभव क्या था ?**

- कोई भी चुनौतीपूर्ण काम करना
- जिम्मेदारियाँ उठाना

- माँ बनना
- रोक-टोक के बावजूद शिक्षा प्राप्त करना
- अलग-अलग मंचो पर सम्मान मिलना व महिलाओं को नेतृत्व करते देखना
- पिता या भाई द्वारा आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहन मिलना

3. सामाजिक जुड़ाव

ऊपर दिए गये जवाबो के आधार पर चर्चा को आगे बढ़ाते हुए निम्न प्रश्न करें -

- भेदभाव कहाँ कहाँ दिखता है?
- क्या हम भी भेदभाव करते है?
- इन भेदभावो को कैसे ख़त्म किया जा सकता है?

चरण -1: प्रतिभागियों को पहले से ही बांटे गये समूहों में अपने समुदाय में जेंडर आधारित भेदभाव को समाप्त करने की कार्ययोजना बनाने को कहें |

चरण -2: सभी समूह प्रस्तुतीकरण करें और प्राण लें कि वे अपने समुदाय में महिलाओं के साथ होने वाले भेदभाव व् हिंसा को रोकने के लिए कदम उठाएंगी ||

सहजकर्ता हेतु सुझाव: यह भेदभाव हमारी सामाजिक व्यवस्था के कारण है | जैसे परिवार भी एक व्यवस्था है और उसे समाज में सबसे सुरक्षित समझा जाता है, पर उपर दिए गये बिन्दुओ से पता चलता है कि परिवार से ही भेदभाव शुरू होता है जो बाहर अपनी निरंतरता बनाये रखता है | अतः हमे जेंडर जैसे विषय पर इसलिए भी बात करना आवश्यक है कि महिलाओं को बराबर का दर्जा मिले, उनके साथ भेदभाव खत्म हो|

सत्र: 6
दो बच्चो में अंतर व नियोजन के तरीके

समय: 60 मिनट

सत्र का प्रयोजन : इस सत्र के द्वारा प्रतिभागी परिवार नियोजन की विभिन्न विधियों से परिचित हो सकेंगे और उन कारणों पर अपनी समझ बना पाएंगे जो इसमें बाधक है |

उद्देश्य: इस सत्र के अंत तक प्रतिभागी

1. परिवार नियोजन क्या है? - यह स्पश्ट कर सकेंगे
2. उन स्थितियों पर चर्चा कर सकेंगे जिनसे गर्भधारण की योजना बनाते समय बचना चाहिये
3. बच्चों के बीच उचित अंतर रखने के लिए पाँच सुझावों को बता सकेंगे

क्र° सं	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
1.	दिमागी प्रेरणा तथा व्यक्तिगत जुड़ाव	15 मिनट	परिवार नियोजन का अर्थ, जब पाती-पत्नी दोनों मिलकर ये निर्णय लें कि उन्हें कब और कितने बच्चे चाहिए जिससे वे प्रत्येक बच्चे को प्रयाप्त प्यार, देखभाल, ध्यान और अच्छी शिक्षा दे सकें		चर्चा व प्रस्तुतीकरण
2.	जानकारी का आदान प्रदान व उपयोग	20 मिनट	स्वयं को उन स्थितियों से अवगत करायें जो महिला और बच्चे के स्वास्थ्य के लिये खतरनाक हैं और गर्भधारण की योजना बनाते समय इनसे बचना चाहिये		समूह चर्चा
3.	सामाजिक जुड़ाव	25 मिनट	परिवार नियोजन की विधियाँ	प्रस्तुतीकरण

सामग्री : फ्लिपचार्ट, मार्कर, व्हाइट बोर्ड

1. दिमागी प्रेरणा

चरण -1: परिवार नियोजन क्या है?

प्रतिभागियों से कहें - इस सत्र में हम निम्न मुद्दों पर चर्चा करेंगे -

- परिवार नियोजन क्या है?

- गर्भ धारण करते समय किन पाँच स्थितियों से बचें?
- परिवार नियोजन अपनाने से महिलाओं, बच्चों, पुरुषों और परिवारों को किस प्रकार लाभ मिलता है?

पहले चर्चा करते हैं कि परिवार नियोजन क्या है?

चरण -2: प्रतिभागियों को आपस में छोटे समूह बनाने को कहें। प्रत्येक समूह से 'परिवार नियोजन क्या है' पर चर्चा करके एक सूची बनाने के लिये कहें। प्रतिभागियों को चर्चा करने के लिये 5-10 मिनट का समय दें | समूहों को एक-एक कर प्रस्तुतिकरण करने के लिये आमंत्रित करें |
निम्न बिन्दुओं को जोड़ते हुए सभी समूहों के प्रस्तुतिकरण को संक्षेप में कहें -

- परिवार नियोजन का अर्थ है, जब पति-पत्नी दोनों मिलकर ये चर्चा करें और निर्णय लें कि उन्हें कब और कितने बच्चें चाहिये जिससे वे प्रत्येक बच्चे को पर्याप्त प्यार, देखभाल, ध्यान और अच्छी षिक्षा दे सकें |
- परिवार को नियोजित करने का लक्ष्य गर्भनिरोधक विधियों के प्रयोग और बांझपन के इलाज द्वारा प्राप्त किया जा सकता हैं |
- ये निर्णय लेना कि कब और कितने बच्चे हों, पति और पत्नी दोनों की ज़िम्मेदारी है, ना की केवल पति या पत्नी की |
- परिवार नियोजन एक नवविवाहित पति-पत्नी के लिये भी उतना ही महत्त्वपूर्ण है जितना की उनके लिये जिनके एक या अधिक बच्चें हैं, क्योंकि इससे नवविवाहित पति-पत्नी पहले बच्चे के जन्म को तब तक स्थगित कर सकते हैं जब तक वे बच्चे के पालन'-पोशण से जुडी ज़िम्मेदारियों को निभाने के लिये तैयार न हो जायें |

4. जानकारी का आदान प्रदान

महिलायें एवं बच्चो के स्वास्थ्य के लिये पाँच खतरनाक स्थितियाँ क्या है ?
चरण -1: प्रतिभागियों से पूछें - क्या आप अपने गाँव में किसी ऐसी महिला को जानती हैं जो निम्नलिखित श्रेणियों में आती हो-

- जिसकी उम्र पहली गर्भावस्था के समय बहुत कम हो
- जो अधिक उम्र में गर्भवती हुई हो
- जिसके बहुत बच्चे हों
- जिसके बच्चों के बीच बहुत कम अंतर हो
- जिसे गर्भपात के तुरन्त बाद गर्भ ठहर गया हो

(इन वाक्यों को फ्लिपचार्ट पर लिखकर लगायें)

प्रतिभागियों को उत्तर देने दें और उसके बाद पूछें -

- क्या आपको मालूम है कि उन्होंने कैसे समस्या का सामना किया?

(सह-प्रशिक्षक प्रतिभागियों द्वारा दिये गये उत्तरों को फ्लिपचार्ट पर लिखता जाये)

चरण -2: प्रतिभागियों को उन स्थितियों से अवगत करायें जो महिला और बच्चे के स्वास्थ्य के लिये खतरनाक हैं और गर्भधारण की योजना बनाते समय इनसे बचना चाहिये |

गर्भधारण की योजना बनाते समय इन पाँच स्थितियों से बचें:

स्थिति 1 - जब महिला की उम्र बहुत कम हो (20 वर्ष से कम)
कारण - कम उम्र की माताओं को स्वास्थ्य संबंधी गंभीर खतरों का सामना करना पड़ता है क्योंकि उनका शरीर गर्भावस्था और प्रसव के समय होने वाले तनाव को सहन करने के लिये तैयार नहीं होता है |
उनको अधिकतर निम्नलिखित समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है -

- खून की कमी |
- लम्बे समय तक होने वाली प्रसव पीड़ा और
- गर्भावस्था और प्रसव के समय होने वाली जटिलता |

स्थिति 2 - जब महिला की उम्र अधिक हो (35 वर्ष से अधिक)
कारण - अधिक उम्र में महिलाओं को स्वास्थ्य संबंधी गंभीर खतरों का सामना करना पड़ता है क्योंकि उनका शरीर गर्भावस्था और प्रसव के समय होने वाले शारीरिक तनाव को सहन करने में कम सक्षम होता है |

स्थिति 3 - जब दो गर्भावस्था में कम समय का अन्तर हो (दो बच्चों के बीच 2-3 वर्ष से कम का अंतर) उनको अधिकतर निम्नलिखित समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है -

- बच्चे के जन्म के समय माँ की मृत्यु होने की संभावना |
- जन्म के समय शिशु का वजन बहुत कम होना |

स्थिति 4 - जब गर्भपात के तुरंत बाद गर्भ ठहर जाये (6 महीने के अन्दर)

कारण - उनको अधिकतर निम्नलिखित समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है |

- महिला में खून की कमी, दूसरा गर्भपात, बच्चे के समय से पहले जन्म लेने या बच्चे के कम वजन के होने की संभावना बढ़ जाती है |
- समय से पहले जन्म लेने या कम वजन का होने से बच्चों का विकास ठीक से नहीं हो पाता है, और उनमें अधिक स्वास्थ्य समस्यायें होने की संभावना बढ़ जाती है |

स्थिति 5 - जब अधिक बच्चे हों (चार या अधिक बच्चे)

कारण - चार बच्चों से अधिक बच्चे पैदा होने पर महिलाओं के लिये गर्भावस्था और प्रसव अधिक खतरनाक हो जाता हैं क्योंकि -

- उनमें खून की कमी हो सकती है |
- प्रसव के समय खून चढ़ाने की आवष्यकता हो सकती है |
- अत्यधिक रक्तस्राव होने के कारण उनकी मृत्यु भी हो सकती है |

चरण -3: अब समूह को समझायें कि यह सभी खतरे उम्र, गर्भावस्थाओं की संख्या, या दो गर्भावस्थाओं के बीच कम अंतर होने से संबंधित है, अतः पति-पत्नी को निम्न पाँच बातें मानने की सलाह दी जाती है -

- महिला अपना पहला गर्भधारण 20 वर्ष की आयु के बाद ही करें
- 35 वर्ष या उससे अधिक आयु की महिला गर्भधारण से बचें
- एक बच्चा होने के बाद, दूसरे बच्चे के लिये पति-पत्नी को कम से कम 2 वर्ष रुकना चाहिये
- गर्भपात हो जाने के बाद, पुनः गर्भधारण करने के लिये पति-पत्नी को कम से कम 6 महीने तक रुकना चाहिये

2. सामाजिक जुड़ाव

चरण -1: प्रतिभागियों से पूछें **- आपसे परिवार नियोजन की विधियों पर जानकारी लेने कौन आता है?**

प्रतिभागियों को बतायें - निम्नलिखित लोगों को परिवार नियोजन पर जानकारी की आवश्यकता होती है -

- जिनका जल्दी ही विवाह होने वाला है
- नवविवाहित जो पहले गर्भधारण में देर करना चाहते हैं
- वह पति-पत्नी जिनके 1-2 बच्चे हैं और वे अगले गर्भधारण में देर करना चाहते हैं
- वह पति-पत्नी जिनका परिवार पूरा हो चुका है तथा वे भविष्य में और बच्चे नहीं चाहते हैं

उनके परिवार नियोजन के लक्ष्य अलग-अलग हो सकते हैं और उनकी इच्छा हो सकती है -

- पहले बच्चे के जन्म में देर करना
- दो बच्चों के जन्म के बीच अन्तर रखना
- परिवार को सीमित करना (ज्यादा बच्चे पैदा न करना)

अपने परिवार नियोजन के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये पति-पत्नी /महिलाओं/पुरुषों को परिवार नियोजन की कोई विधि अपनानी चाहिये |

चरण -2: प्रतिभागियों से पूछें - आपके समुदाय में परिवार नियोजन की कौन सी विधियां सबसे ज्यादा प्रयोग की जाती हैं और क्यों?

प्रतिभागियों को बतायें -

- परिवार नियोजन के विभिन्न लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिये परिवार नियोजन की अनेक विधियाँ उपलब्ध हैं। इन विधियों की विभिन्न विषेशतायें हैं और इनका प्रयोग अलग-अलग तरीके से किया जाता है |

गर्भधारण टालने/बच्चों में अन्तर रखने वाली गर्भनिरोधक विधियाँ

- कंडोम
- लैम विधि
- माला चक्र विधि
- गर्भनिरोधक गोलियाँ
- गर्भनिरोधक ई इंजेक्षन
- कापर-टी

परिवार को सीमित करने के लिये विधियाँ

- महिला नसबंदी
- पुरुष नसबंदी

- कुछ विधियाँ उपयोगकर्ता द्वारा नियंत्रित होती हैं, जैसे की कंडोम, जो कि प्रत्येक बार संभोग करते समय पति-पत्नी द्वारा प्रयोग किया जाता है, या फिर गोलियाँ जो कि महिला हर रोज लेती हैं, या माला चक्र जिसमें महिला हर रोज काले बैन्ड को अगले मोती पर चढ़ाती है |
- कुछ विधियों में, जैसे की इंजेक्शन को मांसपेशियों में लगाने के लिये एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की आवश्यकता होती है, या फिर एक छोटा ऑपरेशन करने के लिये, जैसे कि महिला या पुरुष नसबंदी में, जिससे की गर्भावस्था से स्थायी तौर पर बचा जा सके |
- कुछ विधियों को शुरू करने और बन्द करने के लिये एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की आवश्यकता होती है। उदाहरणार्थ - आई.यू.डी., या जिसको सामान्यतः कापर-टी कहते हैं, को

गर्भाशय में लगाने और निकालने के लिये एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की आवश्यकता होती है |

चरण -3: प्रतिभागियों से कहें - मैं आपको 2 परिस्थितियाँ पढ़कर सुनाती हूँ जो कि आपके गाँव की परिस्थितियों से मिलती-जुलती हैं। प्रत्येक परिस्थिति के बाद मैं आपसे एक प्रश्न पुछूंगी और उस प्रश्न पर आपस में चर्चा करने के लिये आपको कुछ समय दिया जायेगा। उसके बाद किसी एक प्रतिभागी को स्वेच्छा से उत्तर देना होगा |
पहली परिस्थिति पढ़ें। प्रतिभागियों को परिस्थिति पर आपस में चर्चा करने के लिये या उसपर विचार करने के लिए थोड़ा समय दें। फिर किसी एक प्रतिभागी से स्वेच्छा से उत्तर देने के लिये कहें। पूरे समूह से उस उत्तर पर चर्चा करें। प्रत्येक कहानी के लिये ये प्रक्रिया दोहरायें |

परिस्थिति 1 - रमा को केवल एक बच्चा है जो 4 महीने का है। वह और उसका पति एक और बच्चा तो चाहते हैं पर 3 वर्षो के बाद

- इनके लिये कौन सी परिवार नियोजन की विधि उचित रहेगी?

उत्तर - अगला गर्भधारण टालने/बच्चों में अन्तर रखने वाली विधि के प्रयोग के बारे में सोचें

परिस्थिति 2 - अंजली को एक बच्चा है जो 3 वर्ष का है। वह अब 26 वर्ष की है और उसने और उसके पति ने यह निर्णय लिया है कि अब एक और बच्चा पैदा करने का समय हो गया है, परन्तु 3 महीने पहले ही अंजली का गर्भपात हो चुका है। उसको और उसके पति को इसका बहुत दुख हुआ है और उनके अनुसार इस दुख से उबरने का सबसे बेहतर तरीका है की जल्दी से जल्दी उन्हें एक बच्चा और हो जाये |

- इनके लिये कौन सी परिवार नियोजन की विधि उचित रहेगी?

उत्तर - बच्चों में अंतर रखने वाली विधि के प्रयोग के बारे में सोचें जिससे गर्भपात के बाद दोबारा गर्भधारण में कम से कम 6 महीने टाला जा सके

परिस्थिति 2 - किस्मत 19 वर्ष की है। उसका अभी हाल ही में विवाह हुआ है। उसकी पढ़ाई अभी जारी है। वह और उसका पति अभी एक-दो वर्ष तक बच्चा नहीं चाहते हैं, जिससे वह अपनी पढ़ाई पूरी कर सके

- इनके लिये कौन सी परिवार नियोजन की विधि उचित रहेगी?

उत्तर - पहली गर्भावस्था टालने वाली विधि का प्रयोग करने के बारे में सोचें

सत्र का समापन :

प्रतिभागियों से पूछें

- पति-पत्नी को परिवार नियोजन विधियों पर क्या जानकारी दी जानी चाहिये जिससे वे एक उपयुक्त गर्भनिरोधक विधि चुन सकें?

प्रतिभागियों को बतायें -

- जब आप महिलाओं और पुरुषो के साथ समूह बैठक आयोजित करें, तो सभी परिवार नियोजन की विधियों पर संक्षेप में जानकारी दें, और उनके प्रश्नों और गलत धारणाओं को संबोधित करें। लेकिन उनको अधिक जानकारी और किसी परिवार नियोजन की विधि को प्रयोग करने में चिकित्सीय स्तर पर योग्यता को निश्चित करने के लिये अन्य सेवा प्रदाताओं जैसे की ए.एन. एम. के पास परामर्ष के लिए भेजने का भी ध्यान रखें |
- जब आप किसी एक व्यक्ति के साथ बैठक करती हैं तो परिवार नियोजन विधियों पर जानकारी देते समय दम्पत्ति के परिवार नियोजन के लक्ष्य को भी ध्यान में रखें - यानि की, उनको अंतराल रखने के लिये या परिवार को सीमित करने के लिये विधि चाहिये, उनकी रुचि और चयन के अनुसार उनको विधि से संबंधित आवश्यक जानकारी दें। इसी समय हो सकता है आपको महिला की सास और/या उसके पति से भी बातचीत करनी पड़े जिनका निर्णय महिला द्वारा परिवार नियोजन की विधि अपनाये जाने या नहीं अपनाये जाने को प्रभावित करेगा |
- एक दम्पत्ति से बातचीत करते समय उनको पर्याप्त जानकारी दें और स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्ष के लिए भेजें जिससे वे अपने लिये एक गर्भनिरोधक विधि का चयन कर सकें |

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। इस सत्र से प्रतिभागी यौन रोगों के लक्षण, उनसे जुड़े मिथक पर एक समझ बना पाएंगे, जहाँ वे इसके बारे मे 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°	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
1	दिमागी प्रेरणा	15 मिनट	किसी भी बीमारी को अंदर घुसने के लिए अपने सुरक्षा चक्र को मज़बूत बनाना होगा।	सुरक्षा चक्र: प्रतिभागी एक खेल खेलेंगे जिसमे वे एक गोला बनायेंगे, और बाहर से उस गोले में किसी को भी घुसने से रोकेंगे।
2	व्यक्तिगत जुड़ाव	45 मिनट	आरटीआई और एसटीआई के बारे में सही जानकारी रखना आवश्यक है, जिसके द्वारा संक्रमण को रोक सकते या सही समय पर ईलाज द्वारा कम कर सकते है।	आरटीआई और एसटीआई को पहचानना
3	जानकारी का आदान प्रदान व उपयोग	30 मिनट	अपने व अपने साथियों कि सुरक्षा के लिए स्वास्थ्य विकल्प चुनना ।	रोकथाम के तरीको पर चर्चा करेंगे एवं संक्रमण के खिलाफ संरक्षण को सीखेंगे ।

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

1. **दिमागी प्रेरणा:**

चरण -1: आधे से अधिक प्रतिभागी एक दुसरे का हाथ पकड़कर 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 तोडकर 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. 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 |

चरण -3: 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 |

एचआईवीएड्स/ को **एसटीआई** भी माना जाता है, क्योकि यह यौन मार्ग के माध्यम से फैलता है |

चरण -4: 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 सेक्स से दूर रहना महत्वपूर्ण है |

चरण -5: एसटीआई के लक्षण

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

चरण -6: 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 |"

चरण -7: 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 -8: उन्हें बताएं, संक्रमण कुछ आदतों, सफाई की कमी, कुछ दवाओं, और संक्रमित व्यक्ति के साथ सेक्स करने के कारण 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 है। 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।

एचआईवी– (ह्यूमन इम्यूनोडेफीशिएन्सी 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 सुईए 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 कंडोम 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 को भी बढ़ाते हैं जिससे संक्रमण के फैलने की अधिक संभावना होती है।
जघन जूँ	संक्रमित व्यक्ति के साथ शरीर संपर्क द्वारा, 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।

सत्र: 8
परिवार तथा कार्यस्थल से जुड़ी चुनौतियाँ व निवारण तथा उससे जुड़े संवैधानिक एवं क़ानूनी अधिकार

समय : 120 मिनट

सत्र का प्रयोजन : यह सत्र प्रतिभागियों को उनके कार्यस्थल के वातावरण से उनपर होने वाले अनुकूल एवं प्रतिकूल प्रभावों के बारे में जानने में मदद करेगा | साथ ही साथ वे कार्यस्थल पर होने वाली हिंसा ओर भेदभाव को पहचानने, एवं कारवाही के तरीकों पर भी अपनी समझ बना पाएंगे |

उद्देश्य : इस सत्र के अंत में प्रतिभागी

1. कार्यस्थल पर स्वास्थ्य एवं सामजिक सुरक्षा के लिए बनाई गयी गाइडलाइन्स पर अपनी समझ बना पाएंगे, तथा कार्यस्थल के वातावरण से होने वाले प्रभाव एवं उससे जुडी अन्य पारिवारिक समस्याओं को समझने का भी उन्हें मौका मिलेगा |
2. भेदभाव एवं हिंसा को कम करने के लिए बने कानूनों एवं प्रावधान और उससे जुडी हेल्पलाइन के प्रयोग को समझ पाएंगे |
3. चिन्हित अधिनियम के अंतर्गत मिलने वाले लाभ व सहयोग के बारे में समझ बना पाएंगे|
4. उदाहरण स्वरुप दिए गए सोशल एक्शन प्रोजेक्ट को अपने समुदाय में संचालित कर सकेंगे|

क्र° सं	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
1.	दिमागी प्रेरणा	10 मिनट		एक गतिवधि के द्वारा छोटे छोटे समूह बना कर प्रतिभागियों की जगह परिवर्तन एवं उन्हें उर्जा देना	
2.	व्यक्तिगत जुड़ाव	20 मिनट	कार्यस्थल एवं जीवन शैली में जुड़ाव बना पाएंगे तथा अपने व्यक्तिगत अनुभवों के साथ किसी कानून/योजना से मिली सहायता या अधिकार पर चर्चा करेंगे		पर्ची पर लिखी कुछ भूमिकाओं एवं घटनाक्रम के हिसाब से समझना कि हमारा कार्य किस प्रकार हमारे जीवन को एवं हमारे परिवार को भी प्रभावित करता है	
3.	जानकारी का आदान प्रदान	30 मिनट	सभी चिन्हित कानूनों के बारे में जानकारी देना और उसके उपयोग पर बात करना		प्रतिभागियों को पांच के समूह में बाँट कर उन्हें हर एक्ट पर नोट्स बनाने हैं, जिसे वे आगे गतिविधि में इस्तेमाल करेंगे	

4.	जानकारी का इस्तेमाल	30 मिनट	कार्यस्थल पर कर्मचारियों के लिए बनाई गयी गाइडलाइन्स व हेल्पलाइन नंबर की जानकारी व उसके सही उपयोग से वे सशक्त बन पाएंगे । हेल्प लाइन एवं नीतियां हमारी सुरक्षा के लिए ही बनायीं गयी हैं। हम PMC व महिला हेल्प लाइन नंबर के सही उपयोग से अपने आस पास की भी मदद कर सकते हैं।	सभी सिद्धांतों को एक साथ लिखते हुए स्वास्थ्य एवं सामजिक सुरक्षा हेतु बनी गाइडलाइन्स से जोड़ना और उसके महत्व को रखना। केस स्टडी द्वारा समझना कि कैसे हम अपने हक के लिए आवाज़ उठा सकते हैं, और एक समावेशी माहौल बना सकते हैं।
5.	असल दुनिया से जुड़ाव	30 मिनट	इनमे से कुछ नाटक समुदाय में भी दोहराए जा सकते हैं।	हर कानून के लिए एक प्ले (नाटक) तयार करना और उसका प्रस्तुतीकरण करना। नाटक मुख्य रूप से क़ानून कि जानकारी देने पर केन्द्रित होगा।

सामग्री : पेन, पेपर, स्केच, चार्ट, केस स्टडी के प्रिंट, PMC द्वारा जारी helpline नंबर की लिस्ट

1. दिमागी प्रेरणा : डा टेम्पेस्ट

चरण -1: प्रतिभागियों को एक गोले में खड़े होने को कहें, और सभी को गेम में नियम बताते हुए कहें कि

- कोई भी एक दुसरे को धक्का नहीं देगा।
- यदि खेल में कोई असहज महसूस करता है, तो वो खेल को बाहर से देख सकता है ।
- प्रतिभागियों को एक दुसरे की जगह लेनी है, और यदि कोई ऐसा नहीं कर पाया तो वह गोले में बीच में खड़े हो कर अगला वाक्य बोलेगा|

चरण -2: प्रतिभागियों से कहें कि आप एक घटना या गतिविधि को बोलेंगे, और जो भी उससे सहमत है, वे आपस में जगह बदल लेंगे।

चरण -3: उदाहरण के लिए सहजकर्ता एक वाक्य बोले, जैसे **"आज मै नाश्ता कर के आया/आयीं हूँ"** और सभी को गोले में जगह बदलने को कहें,जैसे ही कोई खाली जगह दिखे, सहज करता वह जगह ले लें और जो प्रतिभागी जगह नहीं ले पाया, उसे गतिविधि को आगे ले जाने को कहें|

गतिविधि के लिए सवाल:;

- मै अपनी मर्ज़ी से कही भी आ जा सकता /सकती हूँ।
- मै किसी स्थान पर कार्यरत हूँ|
- मै अपने घर में काम करती/करता हूँ।
- मै कार्यस्थल पर दिए गए निर्धारित समय से ज्यादा काम करती/ करता हूँ|
- मुझे अधिक काम करने के पैसे नहीं मिलते है|
- मेरा बैंक में खाता है|
- मुझे बैंक से पैसे निकालने आते हैं|
- मुझे/ मेरे परिवार को किसी सरकारी योजना का लाभ मिलता है|
- मैंने कार्यस्थल पर होने वाले किसी भी उत्पीड़न पर आवाज़ उठाई है|

चरण -4:

सजहकरता गतिविधि को समाप्त करते हुए सभी को प्रतिभागिता के लिए धन्यवाद करें, और ताली बजा कर प्रोत्साहित करें ।

चर्चा के बिंदु

1. इस गतिविधि के साथ प्रतिभागियों को यह बताएं कि आज हम कार्यस्थल और उसके वातावरण पर अपनी समझ बनाते हुए उससे जुडी ज़रूरी जानकारी का आदान प्रदान करेंगे।
2. जिन प्रतिभागियों ने कार्यस्थल पर उत्पीड़न के लिए आवाज़ उठाई हो, अनुभव साझा करें।
3. साझा करने वाले का सम्मान करे और यदि कोई सकारात्मक उदाहरण देता है तो उसके लिए ताली ज़रूर बजाएँ ।

2. व्यक्तिगत जुड़ाव

चरण -1: प्रतिभागियों को बताएं कि हम सभी की सुरक्षा एवं सम्मान के लिए भारत देश में कुछ नियम बनाए गए और घटनाओं के साथ उन नियमों में भी बदलाव किये गए हैं। इस सत्र में हम उसी पर बात करेंगे।

चरण -2: प्रतिभागियों से पूछें की क्या उन्हें कभी किसी कानून/योजना के अंतर्गत कोई लाभ मिला है?

स्कोलरशिप, नौकरी, कोटे में फीस माफ़ी या राशन मिलना, न्याय, वेतन मिलना या अन्य कोई सहायता

चरण -3: प्रतिभागियों को बताएं कि यह सब अधिकार उन्हें किसी न किसी अधिनियम या नीति के अंतर्गत ही मिलते हैं, तो आईये जानते हैं की वो क्या हैं |

चरण -4: सत्र के उद्देश्य को दोहराते हुए बताएं कि जिस प्रकार सरकार द्वारा नीति/नियम/कानून/योजनायें बनती है ठीक उसी प्रकार काम करने की जगह के भी कुछ नियम/कायदे होते है (जैसे- वेतन, काम करने के घंटे, बीमा, सुरक्षा, छुट्टी आदि) जो वहां के कर्मचारियों पर लागु होते है पर ये नियम/कायदे सभी जगह पर एक सामान रूप से लागु नहीं होते |

इस भाग में हम अपने काम करने की जगह और वहां की परिस्थितियों से जीवन में होने वाले प्रभावों पर चर्चा करेंगे |

चरण -5: प्रतिभागियों को 4 समूहों में बांट दें, और उन्हें निम्नलिखित भूमिकाओं के बारे में बताते हुए उनकी परिस्थिति का आंकलन करने की कोशिश करें: -

इसे चार भागों में आंकलन करना होगा

प्रभाव	स्वयं पर	बच्चों पर	परिवार पर
मानसिक स्वास्थ्य			
शारीरिक स्वास्थ्य			
आर्थिक स्थिति			
शिक्षा			
पारिवारिक रिश्ते			

केस १

सुधा 35 वर्षीय महिला है, जिसकी 6 साल की एक बेटी है | उसके घर में वह अकेली काम करने वाली महिला है | आर्थिक स्थिति खराब होने की वजह से वह काम पर जाती है | वह दिन में 14 घंटे काम करती है, जिसमे घरों में झाड़ू -पोंछा, साफ़ सफाई और खाना बनाने का काम शामिल है | घर आकर वह थक जाती है, जिसके कारण वह रात को खाना देरी से बनाती है और कई बार खुद सही से खा भी नहीं पाती | चूँकि वह अपनी बेटी को घर पर अकेला नहीं छोड़ सकती, इसलिए वह उसको भी अपने साथ लेकर आती है | उसकी लड़की भी काम में सुधा की मदद करती है |

केस २

शैलेश 40 साल का एक पुरुष है, वह पटना शहर के लोहानिपूर इलाके में सीवर सफाई का काम करता है | वह दिन भर में 250-300 रूपए तक कमा लेता है, परन्तु उसकी पैसे बचाने की आदत नहीं है | वह हर तीसरे दिन अपने दोस्तों के साथ शराब पीने चला जाता है जिससे कमाए पैसो का एक बड़ा हिस्सा वह

नशे पर खर्च कर देता है | उसकी पत्नी सुनीता और बेटा शैलेश की इस आदत से बहुत परेशान है | उसके घर में रोज़ इसके लिए लड़ाई-झगड़ा होता है और अक्सर वह अपनी पत्नी पर हाथ उठा देता है | शैलेश का कहना है कि उसे अपने काम से इतनी घृणा है कि उससे मन हटाने के लिए वह शराब पीता है, ऐसा न करने पर उसको और उलझन होती है |

चरण -3: दो-दो समूहों को एक-एक केस स्टोरी दे दें | इस गतिविधि के लिए चारों समूह को 15 मिनट दें कि वे आपस में चर्चा कर उपर दिए गये टेबल में अपने जवाब भरें या बताएं |

चरण - 4: प्रतिभागीओं से 2-2 कर के प्रस्तुति करने को कहें, साथ ही और समूहों को उसमे प्रतिभागिता के लिए भी प्रेरित करें |

चरण - 5: सभी को सहभागिता के लिए धन्यवाद करते हुए चार्ट को दीवार पर लगा दें | आगे बढ़ते हुए उन्हें पिछले सत्र में की गयी सत्ता वाली गतिविधि को याद करने को कहें, और जुड़ाव बनाते हुए बताएं कि कैसे यह सब आपस में गढ़े हुए हैं |

चरण -6 : प्रतिभागियों से पूछें कि उन्हें इस गतिविधि से क्या समझ आया |
निम्न बिन्दुओ पर चर्चा करने को प्रेरित करें -

- किसी भी कार्य को करने एवं जीवन शैली में क्या जुड़ाव होता है ?
- क्या आपने अपने आस-पास कभी ऐसा होते हुए देखा है ?
- क्या आपको किसी सरकारी योजना के बारे में जानकारी है जो कार्यस्थल पर सुरक्षा एवं जीवन हित के बारे में बात करती है ?
- आपको क्या लगता है कि कार्यस्थल पर कुछ सिद्धांत होने चाहिए ?

चर्चा के बिंदु

1. उन्हें कामगार का अर्थ समझाएं -

- जिस इलाके में हम काम कर रहे है, वहां हो सकता है कि असंगठित/ घरेलु कामगार यूनियन हो, जिसका पता प्रतिभागियों को होना चाहिए |
- घरेलु कामगार से आशय है, "वह लोग जो किसी घर में घरेलू कार्य के लिए नियुक्त होते है, तथा पारिश्रमिक के रूप में नकद रुपये या अन्य वस्तुएं आदि लेते हैं, वे या तो सीधे या किसी एजेंसी के द्वारा नियुक्त हो सकते है |"

कामगार के अंतर्गत आते है -

- **अंशकालिक कामगार-** जो प्रतिदिन कुछ तय घंटों के लिए काम करता है, जैसे एक से अधिक घरों में काम करना। (पार्ट टाइम)
- **पूर्णकालिक कामगार-** जो एक ही जगह पर निर्धारित समय के लिए काम करते हैं, जैसे सरकारी नौकरी। (फुल टाइम)
- **आवासीय कामगार –** जो कार्यस्थल पर ही रहते हैं और काम करते हैं, जैसे फैक्ट्री में, हॉस्टल में ।

2. सिद्धांतों को पूछते हुए, आप इन उदहारण सहित निम्न बिन्दुओं का इस्तेमाल कर सकते हैं -

जगह का वातावरण कैसा होना चाहिए	जगह के लोग कैसे होने चाहिए	आय कैसी होनी चाहिए /कार्यस्थल पर क्या लाभ मिलने चाहिए
1. स्वास्थ्य अनुकूल 2. मित्रवत 3. सम्मान देने वाला 4. सुरक्षित 5. समावेशी	1. सम्मानपूर्वक सुरक्षित वातावरण प्रदान करने वाले 2. समस्याओं को समझने वाले	1. सरकार द्वारा या कार्य के हिसाब से निर्धारित एक निश्चित आय 2. निर्धारित अवकाश 3. आकस्मिक दुर्घटना पर उचित ईलाज एवं वित्तीय लाभ 4. बीमा

चरण -7: सभी के उत्तर लेते हुए सहजकर्ता उनसे कुछ सिद्धांतों को चिन्हित करने को कहें, जो उनके कार्य को आसान बनाने में मदद करेंगे । अगले सत्र की ओर बढ़ते हुए बताएं कि हर कार्य के लिए सरकार द्वारा कुछ नियम कानून एवं नीतियां बनायी गयी है, जिनका हम उपयोग कर सकते हैं। साथ ही सिद्धांत के चार्ट को दीवार पर लगा दें|

3. जानकारी का आदान प्रदान

सत्र की शुरुवात के साथ लिखे हुए सिद्धांतों को दोहरायें, और फिर आगे की ओर बढें । उन्हें बताएं कि इस सत्र में नीतियों के बारे में विस्तार से चर्चा होगी। इस सत्र में बहुत महत्वपूर्ण जानकारी दी जा रही है, इसके लिए ज़रूरी है कि प्रतिभागियों का ध्यान केन्द्रित रहे। इसके लिए सहजकर्ता यह बता दें कि आगे इसी कानून के ऊपर हम एक नुक्कड़ नाटक भी तैयार करेंगे, अतः इसके लिए जरूरी है कि वे ध्यान से सत्र को सुनें।

चरण -1: सहजकर्ता हेतु नोट : समुदाय को देखते हुए कुछ चिन्हित कार्यस्थलो का एक चार्ट/PPT पहले से ही साथ रखें | उन्हें बताएं कि हर कार्यस्थल के अपने भी कुछ नियम होते है, परन्तु कुछ नियम सरकार द्वारा ख़ासतौर पर बनाए जाते है, जो हर जगह सामान्य रूप से लागू होते हैं | यह नियम प्रतिभागियों के बनाये सिद्धांतों से बहुत जुड़ाव रखते हैं|

चरण -2: प्रतिभागियों को एक बड़े समूह में आने को कहें, और एक छोर से एक, दो, तीन, चार, पांच तक कि गिनती गिनने को कहें, पांच के बाद फिर से एक से पांच तक की गिनती करवा दें, इसक बाद सभी एक वालों को एक साथ दो वालों को एक साथ और इसी प्रकार सभी का अंको के आधार पर समूहो में बाँट दें|

चरण -3: स्पष्ट करें कि आगे हम एक एक अधिनियम पर समुदाय में उसकी जानकारी देने हेतु एक सोशल एक्शन प्रोजेक्ट बनायेंगे, जिसके लिए उन्हें ध्यान से सुनना जरूरी है|

प्रतिभागियों को इस सत्र की एक-एक प्रति दें, जिससे वे इसे अपने पास रख सकें और समुदाय में और लोगों को भी इसके लिए जागरूक कर सकें |

उन्हें बताएं कि ये कानून/अधिनियम सभी को जानना और समझना है, जिनको विस्तार से जानना सभी के लिए अति आवश्यक है -

1. असंगठित कर्मकार सामाजिक सुरक्षा अधिनियम, 2008	
लाभान्वित	यह पुरे देश में समान रूप से लागू होता हैं| जिसमे घरेलु कामगार, स्वयं कार्यरत, दिहाड़ी मजदूर आते हैं|
प्रावधान	इस कानून के अंतर्गत कर्मचारी कई लाभ उठा सकते हैं जिसमे स्वास्थ्य, मात्र शिशु, विकलांगता एवं बुढ़ापे में सहयोग मिलता हैं| इसके लिए ज़रूरी है कि उनका लिस्ट में उनका नामांकन हो|
विशेष बातें	मजदूरी की एक तय मात्रा होती है, उसका भुगतान निम्न आय से अधिक होना चाहिए, कार्य के घंटे तय हो, एक साप्ताहिक अवकाश, सवेतन छुट्टी, कार्य की भौतिक दशा अनुकूल हो, नियोजन की शर्ते, बोनस, एवं प्रसूति हितलाभ एवं कल्याण के मानदंड तय हो|
2. 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, जिससे मामले तेज़ी से निपट सकें ।
विशेष बातें	इस कानून के तहत - कुछ ऐसे अपराध जो भारतीय दंड संहिता में शामिल हैं, उनके लिए इस कानून में अधिक सजा निर्धारित की गयी है। - अनुसूचित जाति और जनजाति के सदस्यों के विरुद्ध होने वाले क्रूर और अपमानजनक अपराध, जैसे उन्हें जबरन अखाध पदार्थ खिलाना, या उनका सामजिक बहिष्कार करना, को इस कानून के अंतर्गत अपराध मन गया है।
3. **अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति (अत्याचार निवारण) संशोधन अधिनियम, 2015**	
लाभान्वित	अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति (अत्याचार निवारण) संशोधन अधिनियम, 2015 अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति के खिलाफ अत्याचार की रोकथाम के लिए और अधिक कठोर प्रावधानों को सुनिश्चित करनाहै । यह अधिनियम प्रधान अधिनियम में एक संशोधन है और अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति (अत्याचार निवारण) (पीओए) अधिनियम,1989 के साथ संशोधन प्रभावों के साथ लागू किया गया है ।
प्रावधान	इस क़ानून के तहत किस प्रकार के अपराध दण्डित किये गए हैं ? - कुछ ऐसे अपराध जो भारतीय दंड संहिता में शामिल हैं, उनके लिए इस कानून में अधिक सज़ा निर्धारित की गयी है । - अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजातियों के सदस्यों के विरुद्ध होने वाले क्रूर और अपमानजनक अपराध, जैसे उन्हें जबरन अखाद्य पदार्थ (मल, मूत्र इत्यादि) खिलाना या उनका सामाजिक बहिष्कार करना, को इस क़ानून के तहत अपराध माना गया है । इस अधिनियम में ऐसे 20 से अधिक कृत्य अपराध की श्रेणी में शामिल किए गए हैं ।
विशेष बातें	इस कानून की तीन विशेषताएँ हैं : - यह अनुसूचित जातियों और जनजातियों में शामिल व्यक्तियों के खिलाफ़ अपराधों को दंडित करता है।

	- यह पीड़ितों को विशेष सुरक्षा और अधिकार देता है। - यह अदालतों को स्थापित करता है, जिससे मामले तेज़ी से निपट सकें।
4. बाल श्रम अधिनियम 1986	
लाभान्वित	इस योजना के अंतर्गत उन सभी को शामिल किया गया है जिनकी उम्र 14 साल से कम है और जो काम कर रहे है। बालकों से सम्बंधित अनुसूची में सूचीबद्ध व्यवसाय एवं प्रक्रिया व्यवसाय एवं प्रक्रिया को उनके स्वास्थ्य और मनोविज्ञान को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करती हूँ।
प्रावधान	इस नीति का उद्देश्य बच्चों को रोज़गार से हटा कर उन्हें समुचित रूप से पुनर्वास करना था। इस नीति के तीन प्रमुख घटक हैं - कानूनी कार्य योजना - विभिन्न श्रम कानूनों के अंतर्गत बाल श्रम से सम्बंधित कानूनी प्रावधानों को कठोरतापूर्वक एवं प्रभावी ढंग से सुनिश्चित किया गया है। - 14 साल से कम का कोई भी बच्चा किसी भी फैक्ट्री या खदान में काम करने के लिए नियुक्त नहीं किया जा सकता। - हालाँकि इस नियम के कुछ अपवाद भी है जैसे की पारिवारिक व्यवसायों में बच्चे स्कूल से वापिस आकर या गर्मी की छुट्टियों में काम कर सकते हैं। इस तरह फिल्मों में बाल कलाकार और खेल में जुडी गतिविधियों में भाग लेने की अनुमति है।
विशेष बातें	यदि कोई भी व्यक्ति 14 साल से कम उम्र के बच्चों को काम पर रखता है तो उसे 6 महीने से लेकर 2 साल तक ही सजा मिल सकती है। इसी के साथ उसे 20,000 से 40,000 तक का जुरमाना भी भरना पड़ सकता है। रजिस्टर न रखने एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी उल्लंघनों के लिए भी इस कानून के तहत 9 महीने तक की जेल और साथ ही 90,000 रूपए तक का जुर्माना भरने की सजा मिल सकती है।

5. मैनुअल स्कैवेंजर्स के रूप में रोज़गार का निषेध और उनका पुनर्वास अधिनियम (ऍम.एस.एक्ट- 2013)	
क्या है मैनुअल स्कैवेंजिंग?	मैनुअल स्कैवेंजिंग की यह प्रथा प्राचीन काल से चली आ रही भारत की जाति व्यवस्था से संबंधित है, जिसमें यह माना जाता है कि यह तथाकथित निचली जातियों का कार्य है। किसी व्यक्ति द्वारा स्वयं के हाथों से मानवीय अपशिष्टों (human excreta) की सफाई करने या सर पर ढोने की प्रथा को हाथ से मैला ढोने की प्रथा या मैनुअल स्कैवेंजिंग (Manual scavenging) कहते हैं। किसी भी मानव को निजी, स्थानीय या ठेकेदार

	द्वारा हस्तगत मेहतर के कार्य पर भरती किया जाता है या अनुसूचित जाति के किसी भी व्यक्ति को उसकी ईच्छा के विरुद्ध मैला ढोने का काम करवाया जाता है, तो उसके खिलाफ अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति अधिनियम 1989 के अंतर्गत कारवाही हो सकती है, तथा यह एक दण्डनीय अपराध है । संशोधित योजना के अनुसार, प्रत्येक परिवार को एक अभिज्ञात मैनुअल स्कवेंजेर को एक बार की नगद सहायता प्रदान की जाति है। अभिज्ञात मैनुअल स्केवेंजर तथा उनके आश्रितों को 3,25,000 रूपए तक की परियोजना आधारित बैंक और पूंजीगत सब्सिडी और स्वरोजगार उद्योगों के लिए रियायती ब्याज दर पर लोन प्रदान किया जाता है। लाभार्थियों को 3000 रूपए प्रति माह के वजीफा सहित दो वर्षों तक की अवधि के लिए पाठ्यक्रम प्रशिक्षण भी दिया जायेगा।
ऍम.एस.ए क्ट 2013 के अंतर्गत	महत्त्वपूर्ण प्रावधानों की मौजूदगी और अनेक पहलों के बावजूद यह प्रथा क्यों कायम है यह जानने से पहले इस संबंध में किये गए उपायों के बारे में जानना आवश्यक है। **i.** यह अधनियम मैनुअल स्कैवेंजर्स के तौर पर किये जा रहे किसी भी कार्य या रोज़गार का निषेध करता है। **ii.** इस अधिनियम के तहत मैनुअल स्कैवेंजर्स को प्रशिक्षण प्रदान करने, ऋण देने और आवास प्रदान करने की भी व्यवस्था की गई है। **iii.** हस्तगत मेहतरो का इस कानून के अंतर्गत पुनर्वास मिलने का प्रावधान हैं। यह हाथ से मैला साफ करने वाले और उनके परिवार के पुनर्वास की व्यवस्था भी करता है और यह ज़िम्मेदारी राज्यों पर आरोपित करता है। **iv.** इस योजना के तहत मैनुअल स्केवेंजर्स के लिये 40,000 रुपए की एकल नकद सहायता प्रदान की जाती है। **v.** केंद्रीय सरकार, राज्य सरकार एवं स्थानीय सरकार हस्तगत मेहतर के बच्चो को स्कालरशिप प्रदान करना **vi.** हस्तगत मेहतर में चुने गए कर्मियों को अवासिय प्लाट देने ,घर निर्माण के लिए आर्थिक सहायता प्रदान करना ,बने बनाये घर को खरीदने के लिए आर्थिक सहायता प्रदान करना एवं योग्यता के अनुसार स्कीम के अंतर्गत पुनर्वास कि प्रक्रिया, **vii.** हस्तगत मेहतर के परिवार के एक सदस्य को उसकी योग्यता के अनुसार आजीविका कमाने का प्रशिक्षण तथा उस दौरान उन्हें वेतन भी मिलना . **viii.** हस्तगत मेहतर के परिवार के योग्य सदस्य को स्कीम के प्रावधान के अनुसार रिआयत के दर पर ऋण प्रदान करना ताकि वो कोई गरिमामय पेशा आरम्भ कर सके .

	ix. अन्य कानूनी प्रावधान जो केंद्रीय या राज्य सरकार के अंतर्गत आते हैं, उनका भी लाभ उनको प्रदान करना **x.** इस अमानवीय मैला प्रथा को सदैव के लिए रोकने के हित में पुनर्वास के प्रावधान को बढ़ावा देना. **xi.** बिना किसी उपकरण के हस्तगत मेहतर को सीवर साफ़ करने से रोकना और यदि इस दौरान उसकी मृतु हो जाती है तो उसके परिवार को रु 10,00,000 -/की राशि मुआफ्ज़े के तौर पर देना. **xii.** हस्तगत मेहतर कि नौकरी छोड़ देने पर, उस व्यक्ति को सम्मान के साथ वैध दे देना. **xiii.** मैला ढोने का कार्य यदि कोई महिला करे, तो उसे किसी गरिमामय आजीविका स्कीम से जोड़ने का प्रयास करना।
प्रावधान	यदि कोई मैनुअल स्केवेंजर का काम करता है तो आप उसकी प्रथम सूचना रिपोर्ट दर्ज करा सकते हैं, ठेकेदार को इसकी कड़ी सजा मिल सकती हैं। आप जिला अधिकारी को भी सूचित कर सकते हैं। यदि सीवर की सफाई के दौरान कर्मचारी की मृत्यु हो जाति है तो उकसे मालिक या अफसर को म.स. एक्ट 2013 के अंतर्गत जेल हो सकती है, और सरकार द्वारा मृतक के परिवार को 10,00, 000 रूपए मिलते हैं।
6. हस्तगत मेहतर के लिए स्वरोजगार योजना	
योग्यता	वैकल्पिक व्यवसायों में उनके पुनर्वास के लिए सरकार द्वारा यह स्कीम लागू करी गयी है, चिन्हित किये गए हस्तगत मेहतर के परिवार में से एक व्यक्ति को तत्काल 40 हज़ार रूपए तत्काल सहायता राशि पाने का हक़दार है। लाभार्थी मासिक किश्त के रूप में अधिकतम 7000 रूपए निकाल सकते हैं। मैला साफ़ करने वाले और उनके आश्रित चिन्हीकरण के बाद सहायता के पत्र हो जायेंगे - मैला साफ़ करने के युवा आश्रितों को उनकी पसंद के गैर सफाई पेशों में प्रशिक्षण दिया जतेगा। प्रशिक्षण के दौरान उन्हें 3,000 रूपए मासिक वजीफा भी दिया जायेगा - स्कूल में पढने वाले बच्चों को प्री-मेट्रिक स्कालरशिप दी जाएगी।
सहायता	- कैपिटल सब्सिडी - ब्याज सब्सिडी योजना के तहत निर्धारित दरों पर वजीफा - प्रशिक्षण के लिए पात्र होगे। **प्रोजेक्ट राशी पर छूट** - दो लाख तक के प्रोजेक्ट के लिए 50 % प्रोजेक्ट कि कीमत की छूट - दो लाख से पांच लाख रुपार तक ले प्रोजेक्ट पर 1 लाख तक कि छूट - पांच लाख से दस लाख तक के प्रोजेक्ट के लिए २ लाख तक, प्रोजेक्ट कीमत पर

	25% कि छूट - दस से 15 लाख तकके प्रोजेक्ट पर 3,25,000 रुपये कि छूट - लोन के पुनः भुगतान के दिए गए समय के बाद या स्थगन किये गए समय २ साल है - फण्ड/पैसे के दुरूपयोग पर प्रावधान के हिसाब से दंड मिलता है
विशेष बातें	- यदि कोई हस्तगत मेहतर मैला साफ़ करता दिखे तो उसे मालिक की आप प्रथम सूचना रिपोर्ट दर्ज करा सकते हैं साथ ही साथ उसे (ऍम.एस.एक्ट 2013 के बारे में अवगत करते हुए उसे चेतावनी भी दे सकते हैं ।) - जिला अधिकारी को भी सूचना दे सकते हैं । - शुष्क सौचालय को जलचलित में परिवर्तित करवा सकते हैं ।

7. बाल विवाह प्रतिषेध अधिनियम, 2006	
बाल विवाह क्या होता है?	किसी लड़की की शादी 18 साल और लड़के की शादी 21 की उम्र से पहले होना बाल विवाह कहलाता है । बाल विवाह में औपचारिक विवाह तथा अनौपचारिक सम्बन्ध भी आते हैं, जहां 18 साल से कम उम्र के बच्चे शादीशुदा जोड़े की तरह रहते हैं । बाल विवाह के कई कारण हो सकते हैं, यह समुदाय पर भी निर्भर करता है - कुछ कारण इस तरह है जैसे गरीबी, लड़कियों को बोझ समझना, सामाजिक प्रथाएं एवं परम्पराएं । परन्तु किसी भी कारण का समाधान बाल विवाह नहीं हो सकता । ***बाल विवाह कि सबसे अधिक घटनाएं भारत में होती हैं, आज भी 47 % नाबालिग लड़कियों की शादी 18 साल से कम कि उम्र में हो जाती हैं। और इसमें भी बिहार और राजस्थान कि घटनाएं सबसे अधिक होती हैं।***
यह क्यों हानिकारक है?	बाल विवाह बच्चों के अधिकारों का अतिक्रमण करता है, जिससे उन पर हिंसा, उत्पीड़न तथा यौन शोषण का खतरा बढ़ जाता है । यह लड़के एवं लड़की दोनों पर ही असर डालता है, लेकिन इसके प्रभाव लड़कियों पर ज्यादा अधिक होते है ।
प्रावधान	बाल विवाह को रोकने हेतु 2006 में यह नियम लागू हुआ, जिसमे बाल विवाह की घटना में विवाह करने और करवाने वाले को दंडित किया जाता हैं, जिसमे कारावास या जुर्माना या दोनों ही हो सकते हैं । यदि 18 साल से ज्यादा का व्यक्ति, 18 वर्ष से कम की किसी बालिका से विवाह करता है तो उसे 2 साल की सजा एवं 1 लाख तक का जुर्माना या दोनों से दंडित किया जाता है । समुदाय या परिवार के वो लोग जो विवाह करवाने में मदद करते है, उन दोषियों को भी 2 साल के कारावास एवं 1 लाख रूपए जुर्माने में भरने का प्रावधान है ।

बाल विवाह की रिपोर्ट आप कहाँ लिखा सकते हैं ?	- थाने में, इसकी रिपोर्ट लिखने से कोई पुलिसवाला मना नहीं कर सकता - बाल विवाह को रोकने हेतु नियुक्त आधिकारी - बाल कल्याण समिति, या उसका सदस्य - चाइल्ड लाइन 1098 - जिला अधिकारी - या समुदाय में स्कूल टीचर, डॉक्टर, ANM, आँगनवाडी कार्यकर्ता, ग्राम प्रधान, गैर सरकारी संस्था
हम कैसे बाल विवाह कि घटनाओं को रोक सकते हैं?	- लड़कियों की शिक्षा को सुगम बनाना, उन्हें छात्रवृत्ति से जोड़ना - समुदाय में प्रचलित भ्रांतियों को बदलने का प्रयास करना, और होने वाले स्वास्थ्य सम्बंधित दिक्कतों के बारे में बताना - युवा महिलाओं को आर्थिक अवसर प्रदान करना, और कौशल प्रदान करना - अभिभावकों को बाल विवाह से होने वाले दुष्प्रभावों से अवगत कराना, और कानून के बारे में जानकारी देना - यदि आस पास कोई बाल विवाह की घटना हो तो पुलिस या सहायता केंद्र में संपर्क करना

8. लैंगिक भेदभाव व लैंगिक हिंसा के विरूद्ध प्रावधान	
लैंगिक भेदभाव व लैंगिक हिंसा क्या होती है?	"जब भी लिंग के आधार पर लोगो के साथ अलग व्यवहार किया जाये या उनके साथ सामजिक रूप से आरोपित (लैंगिक) अंतरों पर भेदभाव हो तो उसे लिंग आधारित भेदभाव बोलते है, जैसे महिलाओं को घर का काम देना, और पुरुषों को बाहर का।" भेदभाव, हिंसा को भी जन्म देता है, अतः लैंगिक आधार पर, छेड़खानी, शारीरिक, मानसिक व आर्थिक शोषण लिंग आधारित हिंसा के अंतर्गत आता है। जहां पुरुष और लड़के भी लिंग आधारित हिंसा के शिकार होते हैं, तुलना करें तो इससे कहीं अधिक 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 ज्यादातर इसपर मौन साधे रहता है। इसके लिए बनाए गए अधिनियम अलग अलग स्तर पर हैं, जैसे कार्यस्थल पर होने वाले

	उत्पीड़न के लिए **महिलाओं का कार्यस्थल पर लैंगिक उत्पीड़न रोकथाम, निषेध और निवारण अधिनियम 2013, उच्चतर शैक्षिक संस्थानों में महिला कर्मचारियों एवं छात्रों के लैंगिक उत्पीड़न के निराकरण, निषेध एवं इसमें सुधार) विनियम, 2015** कानून से सहायता ली जा सकती हैं, और यदि घर में महिला के साथ हिंसा होती है तो उसके लिए **घरेलु हिंसा एवं दहेज़ प्रतिबंध अधिनियम** से भी सहयोग लिया जा सकता है|
हिंसा के प्रकार	- **जन्म से पहले -** अत्याचार के कारण गर्भधारण) उदाहरण ले लिए, रेप(, गर्भावस्था के दौरान पिटाई) शिशु पर इसका भारी 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 -** बाल विवाह, यौनांग उच्छेदन, पारिवारिक सदस्यों तथा अजनबियों द्वारा यौन दुर्व्यवहार, शिक्षा में भेद् भाव, बाल वैश्यावृत्ति - **युवा तथा अधेड़ावस्था -** तेज़ाब फेकना, प्रेम प्रसंग के दौरान रेप, आर्थिक उत्पीडन, यौन दुर्व्यवहार, महिलाओं की तस्करी - **बुज़ुर्ग -** कार्यस्थल पर दुर्व्यवहार, यौन उत्पीडन, रेप, वैवाहिक रेप, दहेज़ उत्पीड़न तथा हत्याएँ, साथी हत्या, घरेलु हिंसा ,विधवाओं के साथ दुर्व्यवहार, और आज के समाज को देखते हुए रेप की घटनाएं सामने आती हैं
यह क्यों हानिकारक है?	***UNPFA स्ट्रेटेजी एंड फ्रेमवर्क फॉर एक्शन एंड जेंडर बेस्ड वायलेंस 2008-2011*** की गाइडलाइन् के अनुसार "लैंगिक हिंसा न केवल मानवाधिकारों का उल्लंघन करती हैं, बल्कि यह आधारुभूत विकास लक्ष्यों की प्रगति को भी नुकसान पहुँचती हैं | साक्ष्यों से पता चलता है कि लैंगिक हिंसा, महिलाओं के जनांकिकीय, प्रजनन, शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य परिणामों पर असर डालती हैं, जिसका सीधा प्रभाव देश की प्रगति और विकास पर पड़ता है |"इसके प्रकारों की तरह इसके असर भी कई स्तर पर बाटें जा सकते हैं: - **महिलाओं के स्वास्थ्य पर प्रभाव** • **शारीरिक -** खरोचे, चोट, आखों पर चोट, शारीरिक गतिशीलता में कमी, शरीर में काला पड़ना

	• **मनोवैज्ञानिक तथा भावनात्मक -** आत्म- सम्मान में कमी, अवसाद, शारीरिक निष्क्रियता, आत्मघाती व्यवहार, असुरक्षित यौन व्यवहार, चिंता, गुस्सा • **यौन तथा प्रजनन -** स्त्रीरोग, बांझपन, आवांछित गर्भधारण व आसुरक्षित गर्भपात, AIDS, हत्या, आत्महत्या **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 , शारीर 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 अक्सर दुष्कर्म को जनम देता है • शराब और नशीले पदार्थों का सेवन
8.1. महिलाओं का कार्यस्थल पर लैंगिक उत्पीड़न रोकथाम, निषेध और निवारण अधिनियम 2013	
विशेष बातें	यह पूरे देश में समान रूप से लागू होता है - कोई भी महिला जिसके साथ कार्यस्थल पर यौन उत्पीडन हुआ है ,वह शिकायत दर्ज कर सकती है । - इसमें ज़रूरी नहीं कि वो वहा काम करती थी या नहीं । इस प्रक्रिया में यदि महिला समाधान या सुलझाना चाहती है तो उसको भी मंज़ूर किया जाता है । इसमें दोनों पक्षों में समझौता होता है । यदि महिला समाधान नहीं चाहती तो इसकी जांच की प्रक्रिया शुरू होती है, और 90 दिन में यह संस्था को पूरा करना होता है । जांच संस्था प्रक्रिया पूरी नहीं कर पाती तो सामान्य क़ानून लागु होता है और सुनवाई होती है। आरोपी को

	- लिखित माफ़ी - चेतावनी - वेतन रोकना /प्रमोशन रोकना - नौकरी से निकाल देना - आरोप की गंभीरता को देखते हुए जेल भी हो सकती है
प्रावधान	यदि आप उस संगठन का हिस्सा है तो आप वही पर ही अपनी शिकायत दर्ज कर सकती हैं. ऐसे सभी संगठन या संस्थान जिसमे 10 से अधिक कर्मचारी हैं, आतंरिक शिकायत समिति गठित करने के लिए बाध्य है	अगर संगठन में आतंरिक शिकायत समिति नहीं गठित की है, तो पीडिता को स्थानीय शिकायत समिति में शिकायत दर्ज करानी होगी	शिकायत करते समय घटना को घटे तीन महीने से ज्यादा समय नहीं बीता हो, यदि एक से अधिक बार घटना हुई है तो आखरी घटना की तारिख से तीन महीने तक का समय पीड़ित के पास है | **लैंगिक / यौनिक हिंसा के खिलाफ रिपोर्ट आप कहाँ लिखा सकते हैं ?** - कार्यस्थल पर बनी समिति में शिकायत करी जा सकती हैं - महिला थाने में - किसि 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, २४ घंटे - पटना महिला सहायता केंद्र: 18003456247/ 0612-2320047

8.2. उच्चतर संस्थानों में महिला कर्मचारियों एवं छात्राओं के लैंगिक उत्पीड़न पर निषेध अधिनियम, 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 |

9. दहेज़ प्रतिबन्ध अधिनियम 1961

दहेज प्रतिबन्ध अधिनियम, 1961 के अनुसार दहेज लेने, देने या इसके लेन-देन में सहयोग करने पर 5 वर्ष की कैद और 15,000 रुपए के जुर्माने का प्रावधान है । दहेज के लिए उत्पीड़न करने पर भारतीय

दंड संहिता की धारा 498-ए जो कि पति और उसके रिश्तेदारों द्वारा सम्पत्ति अथवा कीमती वस्तुओं के लिए अवैधानिक मांग के मामले से संबंधित है, के अन्तर्गत 3 साल की कैद और जुर्माना हो सकता है। धारा 406 के अन्तर्गत लड़की के पति और ससुराल वालों के लिए 3 साल की कैद अथवा जुर्माना या दोनों, यदि वे लड़की के स्त्रीधन को उसे सौंपने से मना करते हैं।
यदि किसी लड़की की विवाह के सात साल के भीतर असामान्य परिस्थितियों में मौत होती है और यह साबित कर दिया जाता है कि मौत से पहले उसे दहेज के लिए प्रताड़ित किया जाता था, तो भारतीय दंड संहिता की धारा 304-बी के अन्तर्गत लड़की के पति और रिश्तेदारों को कम से कम सात वर्ष से लेकर आजीवन कारावास की सजा हो सकती है ।
इन मामलों में पीड़िता 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. जानकारी का इस्तेमाल व असल दुनिया से जुड़ाव

अभी हमने विभिन्न कानूनों के बारे में समझा है। इस भाग में हम भंवरी देवी जी का परिचय देते हुए **"महिलाओं का कार्यस्थल पर लैंगिक उत्पीड़न, रोकथाम निषेध और निवारण अधिनियम 2013"** के बारे में एवं उसके पीछे भवरी देवी जी के संघर्ष और विजय की कहानी बताएँगे ।

चरण -1: प्रतिभागियों को पिछली गतिविधि से जोड़ते हुए बताये कि यह नीतियाँ एक दिन में नहीं बनी थी, बल्कि इसके पीछे सालों का संघर्ष एवं प्रतिज्ञा है ।

राजस्थान में जयपुर के पास भातेरी गाँव में रहने याली सोशल वर्कर भंवरी देवी इस पुरे "अधिनियम" की केंद्र बिंदु रहीं ।

भंवरी देवी राज्य सरकार की महिला विकास कार्यक्रम के तहत काम करती थीं, एक बाल विवाह को रोकने की कोशिश के दौरान उनकी बड़ी जाति के कुछ लोगों से दुश्मनी हो गयी । जिसके बाद बड़ी जाति के लोगों ने उन्हें साथ रेप किया, इसमें कुछ ऐसे लोग भी थे जो बड़ी पदों पर थे ।

न्याय पाने के लिए भंवरी देवी ने उन लोगों के खिलाफ मुक़दमा दर्ज कराया लेकिन सेशन कोर्ट में उन्हें बरी कर दिया क्योकि गाँव पंचायत से ले कर पुलिस, डॉक्टर सभी ने भंवरी देवी की बात को सिरे से ख़ारिज कर दिया। भंवरी देवी के ख़िलाफ़ हुए इस अन्याय ने बहुत से महिला समूहों और गैर सरकारी संस्थाओं को आगे आने के लिए विवश कर दिया । कुछ गैर सरकारी संस्थाओं ने मिल कर विशाखा के नाम से 1997 में याचिका दायर कराई । इस याचिका में भवरी देवी के लिए न्याय और कार्यस्थल पर महिलाओं के साथ होने वाले यौन-उत्पीड़न के खिलाफ कार्रवाही कि मांग की गयी । उस वक्त सुप्रीम कोर्ट ने निर्देश

जारी करते हुए यौन उत्पीडन को कुछ ऐसे परिभाषित किया, इसके तहत

- किसी भी तरह से गलत इशारे करना
- अश्लील व्यवहार या बात/टिप्पणी करना
- शारीरिक संबंध बनाने/ करने के लिए कहना आता है |

साल 1997 से 2013 तक दफ्तरों में विशाखा गाइडलाइन्स के आधार पर ही इन मामलों को देखा जाता था लेकिन 2013 में **"सेक्सुअल हरासमेंट ऑफ़ वीमेन एट वर्कप्लेस एक्ट"** आया, जिसमे गाइडलाइन्स के अनुरूप ही कार्यस्थल में महिलाओं के अधिकार को सुनिश्चित करने की बात कही गयी | इस एक्ट के तहत किसी भी महिला को कार्यस्थल पर यौन उत्पीडन के खिलाफ सिविल और क्रिमिनल दोनों ही तरह की कार्रवाइ का सहारा लेने का अधिकार है |

इस कानून में विशाखा गाइडलाइन्स की तरह ही महिलाओं को सुरक्षित वर्कप्लेस देने की बात कही गई | इस कानून के ज़रिए कोई भी महिला दफ़्तर में होने वाले यौन उत्पीड़न के ख़िलाफ़ सिविल और क्रिमिनल दोनों तरह के एक्शन का सहारा लेने का प्रावधान है | 'Sexual Harassment Of Women At Workplace' के तहत हर वो ऑफ़िस, जिसमें 10 या उससे ज़्यादा कर्मचारी काम करते हैं, वहां एक इन्टर्नल कम्प्लेन्ट्स कमेटी (ICC) की स्थापना करना अनिवार्य है. इस कमेटी में आधी सदस्य महिला होनी चाहिए | साथ ही, इसमें एक ऐसा सदस्य भी होना चाहिए जो यौन-हिंसा के मामलों पर काम करने वाली किसी एनजीओ से जुड़ी हों | अब अगर किसी भी महिला या पुरुष के साथ इस तरह की घटना होती है तो सबसे पहले उसे अपने ऑफिस की कमेटी से संपर्क करना होगा|

चर्चा का बिंदु :
क्या आपके कार्यस्थल पर यह कमेटी बनी हुई है , यदि नहीं तो शिकायत के लिए क्या प्रावधान है? इसके बारें में पूछें और सभी को उसकी जानकारी भी दें|

चरण -1: सभी प्रतिभागियों को चिन्हित समूह के गोले में बैठने को कहें|

चरण -2: उनके साथ, इन कानूनों से जुडी जानकारी समुदाय में पहुचाने हेतु एक एक नुक्कड़ नाटक तयार करने को बोलें | सभी समूह एक एक कानून चिन्हित कर लें,

चरण -3: कार्ययोजना/ नुक्कड़ नाटक की तैयारी हेतु कुछ बिंदु:-

- उस विषय के साथ व्यक्तिगत जुड़ाव हो

- लोगों का ध्यान आकर्षित करने वाला हो
- आम भाषा का इस्तेमाल करें
- नए तरीकों को अपनाते हुए, आज कल के उदाहरण दें और संस्था का भी परिचय दें
- नए लोगों को कार्यक्रम से जोड़ने का प्रयास करें
- अपनी जनता को पहचानें - कि वे बच्चे हैं, या बड़े, महिला है या पुरुष या अन्य

चरण -4: सहजकर्ता उनके साथ मिलकर पूरी योजना बनाएं | सभी का नुक्कड़ नाटक तैयार होने के बाद उन्हें प्रस्तुति करने के लिए प्रोत्साहित करें |

चरण -2: सत्र को आगे ले जाते हुए उनसे पूछें कि " **क्या उन्हें कुछ हेल्पलाइन नंबर के बारे में जानकारी है जिनके द्वारा हम उप्लिखित नियम के उल्लंघन की शिकायत दर्ज करा सकते हैं ?**"

चरण -3: सभी के उत्तर लेकर सहजकर्ता एक चार्ट पर लिख सकते हैं, और आगे चलते हुए उसी में निम्नलिखित helpline नंबर भी डाल सकते हैं |

सेवा का नाम	हेल्पलाइन न.
जिला नियंत्रण कक्ष	0612-2219810
पुलिस नियंत्रण कक्ष	0612-2201977 / 78
कृषि (स्वास्थ्य देखभाल)	0612-2200814
मुख्य मंत्री लोक शिकायत कार्यालय	0612-2205800
बाल सहायता केंद्र	1098
आपदा प्रबंधन नियंत्रण कक्ष	0612-2217305
स्वास्थ्य विभाग	1911 / 102
नगर निगम नियंत्रण कक्ष	0612-2911134-35 / 3261372-73
सूचना का अधिकार	155311 / 18003456777
महिला सहायता केन्द्र	18003456247 / 0612-2320047
अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति कल्याण	18003456345

चरण -7: सभी का धन्यवाद करें और रेटिंग ले लें, सुझाव बहुत महत्वपूर्ण होते हैं आगे बेहतर बनने के लिए, या नोट करने के बाद सभी को अगले सत्र का समय भी बता दें |
सत्र को समाप्त करते हुए सभी का धन्यवाद करें और helpline न. को कम से कम 10 लोगों तक पहुँचाने को कहें |

कहब तो लग जाई धक् से, धक् से-
कहब तो लग जाई धक् से-
बड़े-बड़े लोगन के बंगला दो बंगला-
और हीरो हौंडा अलग से, अलग से-
कहब तो लग जाई धक् से-
हमरे गरीबन के झोपड़ी जुलम्बा-
बर्सेला पानी तो छत से गिरे टप्प से-
कहब तो लग जाई धक् से-
बड़े बड़े लोगन के संघी और साथी-
और भैया सरकार अलग से-
कहब तो लग जाई धक् से-
हमरे गरीबन के यूनियन जुलम्बा-
बोले तो लाठी पड़े ठक्क से-
कहब तो लग जाई धक् से-
बड़े बड़े लोग पहनें शर्ट और पैंट भैया-
और भैया टाई अलग से-
कहब तो लग जाई धक् से-
हमरे गरीबन के धोती जुलम्बा-
पहनें तो फट जाये चर्र से-
कहब तो लग जाई धक् से
बड़े बड़े लोग खाएं चम् चम् मलाई-
और रस्गुल्ला अलग से-
कहब तो लग जाई धक् से-
कहब तो लग जाई धक् से, धक् से...

सत्र: 9
सामुदायिक विकास कि प्रक्रिया में महिला समूहों का महत्त्व

समय: 70 मिनट

सत्र का प्रयोजन: यह सत्र प्रतिभागियों को अपने समुदाय के मुद्दों को पहचानने में मदद करेगा तथा सामुदायिक विकास कि प्रक्रिया में उनकी भूमिका सुनिश्चित करेगा। साथ ही प्रतिभागियों को समुदाय के भीतर मतभेद को पहचानने में तथा उसका हल निकालने में उनकी मदद करेगा।

उदेश्य: इस सत्र के अंत में प्रतिभागी

1. अपनी जिम्मेदारियों को समझ पाएंगे।
2. समुदाय के मुद्दों को पहचान पाएंगे तथा उसमे अपनी भूमिका को भी सुनिश्चित कर पाएंगे|
3. समुदाय कि मूलभूत ज़रुरतो को पहचानकर उस तक अपनी पंहुच बना पाएंगे एवं उसकी उपलब्धता के लिए समुदाय की आवाज़ बन पाएंगे।
4. समुदाय के भीतर मतभेद को पहचानने में तथा उसका हल निकालने में सक्षम हो पाएंगे।
5. सामुदायिक कार्यो कि निगरानी कर पाएंगे।

क्र०	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
1	दिमागी प्रेरणा	10 मिनट	मिलकर व योजना बनाकर कार्य सफल होने के चांस बढ़ जाते है।	मोमबत्ती बुझाओ
	व्यक्तिगत जुड़ाव	15 मिनट	समुदाय में मतभेदों एवं मुद्दों को पहचानना।	समूह कार्य
	जानकारी का आदान प्रदान एवं असल दुनिया से जुड़ाव	45 मिनट	कार्य योजना का निर्माण	'प्रॉब्लम ट्री' : प्रत्येक समूह एक कार्य योजना बनाएगा जो समुदाय से मतभेदों को दूर कर मुद्दों पर ध्यान केन्द्रित करे।

संसाधन:

- चार्ट पेपर, मार्कर, स्केच पेन, A4 शीट

1. दिमागी प्रेरणा

चरण -1: सभी प्रतिभागियों को एक सीधी लाइन में खड़े होने को बोले | प्रतिभागी जहाँ खड़े है, उससे कुछ दूर एक मोमबत्ती जला कर रख दें (ध्यान रहे कि मोमबत्ती जलाने से पहले कमरे में हवा न हो वरना मोमबत्ती बुझ जाएगी) | मोमबत्ती कि दूरी इतनी होनी चाहिए कि एक प्रतिभागी फूँक मरकर न बुझा पाए | प्रतिभागियों की लाइन से कुछ दूर एक रेखा खींच दें |

चरण -2: अब उनसे बोले कि सभी प्रतिभागियों में से एक को वालंटियर करना होगा और रेखा के पास आकर मोमबत्ती को फूँक मरकर बुझाना होगा | एक-एक कर 3-4 प्रतिभागियों को रेखा पर आकर फूँक मरकर मोमबत्ती बुझाने को कहें|

चरण -3: यदि वे मोमबत्ती न बुझा पाएं , तो सभी प्रतिभागियों को छुट दे कि वो एक साथ मिलकर कार्ययोजना बनाये और उन्हें रेखा पर आकर मोमबत्ती बुझाने को कहे | एक दो प्रयास से यदि मोमबत्ती बुझ जाती है तो उनसे पूछे, ‘ ऐसा क्यों हुआ ?”

संभावित उत्तर - सभी ने मिलकर कार्य किया, मोमबत्ती बुझाने के लिए एकसाथ कार्य योजना बनायीं गई आदि |

2. व्यक्तिगत जुड़ाव

सामुदायिक मुद्दों को पहचानना :

चरण -1: प्रतिभागियों को छोटे-छोटे बराबर के समूहों में बांटे | कोशिश हो कि एक समुदाय के प्रतिभागी एक समूह में ही हो |

चरण -2: सभी प्रतिभागियों को समूह में बैठने को कहे और अपने समुदाय से एक मतभेद पहचानने को बोले जिससे कभी न कभी समुदाय पर कोई असर पड़ा हो या उसका प्रभाव अभी तक बना हुआ हो | उदाहरण के तौर पर, रास्ते को लेकर, साफ़-सफाई या कोई हिंसा पर आदि |
इस गतिविधि को करने के लिए आपको अपने समुदाय में ज्वलंत मुद्दों कि जानकारी होना आवश्यक है | मुद्दा ऐसा लेना चाहिए जिसपर आप समुदाय में बात कर पायें | प्रतिभागियों को अपनी पसंद का ही मुद्दा उठाना चाहिए |

चरण -3: प्रतिभागियों को 15 मिनट का समय दे, जिसमे वे मुद्दे तो पहचाने, उसपर एक कार्ययोजना बनायें, फिर उन्हें बड़े समूह में साझा करने को कहे|
उन्हें बताएं कि आप उन्हें एक प्रारूप देंगे जिसका आप प्रयोग कर सकते है |

चरण -4: आपकी कार्ययोजना बन जाने के पश्चात् कल आपको समुदाय में जाकर उस योजना पर काम करना होगा |

आपकी कार्ययोजना में शामिल बिंदु :

- आपका समुदाय आधारित मुद्दा क्या होगा?
- इस कार्ययोजना में सम्मिलित हितगामी कौन-कौन होंगे ? आप समस्या का हल निकलने के लिए किस किससे बात कर सकते हो ?
- हितगामियों से किस प्रकार के प्रश्न करेंगे ? क्या उन प्रश्नों में समानुभूति का ध्यान रखा गया है ?
- समाधान के सूचकांक का निर्धारण किस प्रकार होगा ?

समुदाय आधारित मानव विकास एवं सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धी मुद्दे	
स्वच्छता	- साफ़-सफाई, - कूड़ा निस्तारण, ठोस/तरल पदार्थो का प्रबंधन, - सामुदायिक एवं स्कूल शौचालय कि संख्या एवं स्थिति
स्वास्थ्य	- प्राथमिक/सामुदायिक केंद्र कि उपलब्धता, - टीकाकरण एवं स्वास्थ्य परिक्षण कैम्प, - युवाओ में नशे कि प्रवत्ति
शिक्षा	- स्कूलों कि संख्या एवं प्रकार, शिक्षकों कि संख्या /उपलब्धता, - शिक्षा का अधिकार मानदंड के आधार पर स्कूल में व्यवस्था, - बाल श्रम, - बाल विवाह, - स्कूल प्रबंधन कमेटी कि बैठकें
सामाजिक सुरक्षा	- राशन कि दुकानों, कार्ड उपभोक्ताओं कि श्रेणी एवं संख्या, - राशन कि नियमित आपूर्ति, - आवास, - वृधावस्था/दिव्यांग/विधवा पेंशन, - छात्रवृत्ति
सामुदायिक ढांचा	- रोड/नालियों का निर्माण/स्थिति/रख-रखाव,

	- जल-भराव कि समस्या, - बिजली, बिजली कनेक्शन, - जल स्रोतों का प्रकार एवं संख्या, हैण्ड पंप, - सामुदायिक केंद्र, - सामुदायिक लाइब्रेरी, - पर्यावरण, पार्क एवं पार्क कि स्थिति, - कूड़ा-कचरा डालने वाला स्थान, कूड़ा घर

3. जानकारी का आदान प्रदान एवं असल दुनिया से जुड़ाव

कार्य योजना का निर्माण

चरण -1: आईये, अब हम उस समस्या का आंकलन करे, जिसे हमने पहचाना है |

प्रभाव
(समस्या जिस पर आप काम करना चाहते है) -

बच्चे नियमित बीमार पड़ रहे थे ।

समस्या
(प्राथमिक कारक)

बरसात के मौसम में मच्छर जनित रोग बढ़ रहे थे |

कारण
(द्वितीयक कारक)

लोगो द्वारा इधर-उधर कूड़ा फ़ेंक दिया जाता है, जिससे नालियां जाम हो जाती है ।

नगर निगम द्वारा समुदाय में नियमित साफ़-सफाई नहीं होती|

ड्रेनेज सिस्टम कि स्थिति बहुत समय से ख़राब है और ड्रेनेज का स्तर भी नीचे है |

लोगो के पास कूड़ा निस्तारण का कोई औपचारिक साधन नहीं है, जिससे लोगो कि आदत इधेर-उधेर कूड़ा फेंकने कि पड़ गई है | ।

चरण -2: उन्हें कारण एवं प्रभाव की तस्वीर दिखाकर बताएं कि किसी भी समस्या के अन्य कई कारक भी होते है जिससे समस्या बढ़ जाती है | इस तस्वीर में एक 'प्रॉब्लम ट्री' दिखाया गया है, जिसमे एक समस्या के कारको को बाँटकर दिखाया गया है | इसके द्वारा आपको अपनी कार्ययोजना बनाने में मदद मिलेगी |

चरण -3: 'प्रॉब्लम ट्री' द्वारा दर्शाया जाता है कि अक्सर हम समस्या को हम केवल कारण व प्रभाव कि द्रष्टि से देखते है, जबकि समस्या उससे कही अधिक जटिल होती है |

चरण -4: सभी समूहों से कहे कि वे अपने समुदाय की समस्या को इस 'प्रॉब्लम ट्री' के आधार पर विश्लेषण करे और अपने सोशल एक्शन प्रोजेक्ट का निर्माण करें |

सत्र: 10
निगरानी

समय: 60 मिनट

सत्र का प्रयोजन: यह सत्र प्रतिभागियों को अपने समुदाय के मुद्दों कि निगरानी करने में मदद करेगा तथा सामुदायिक विकास कि प्रक्रिया में उनकी भूमिका सुनिश्चित करेगा |

उदेश्य: इस सत्र के अंत में प्रतिभागी

1. सामुदायिक कार्यो कि निगरानी कर पाएंगे |

क्र॰	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
1		60 मिनट	सामुदायिक कार्यो कि निगरानी कर पाएंगे	निगरानी

चरण -1: उन्हें बताये की निगरानी एक प्रक्रिया है, जिसके द्वारा समय-समय पर किसी परियोजना/ कार्यक्रम/प्रोजेक्ट कि दिशा का पता किया जा सकता है |

- किये गये कार्य का अवलोकन करने के लिए |
- कारणों का पता करने के लिए कुछ सूचकों कि जानकारी प्राप्त होती है |
- कार्य योजना को लागु करने में आ रही समस्याओ को दूर करने के लिए ऐसे कदम उठाये जा सकते है, जिससे वांछित परिणाम प्राप्त हो सके |

चरण -2: निगरानी कि आवश्यकता :

- निगरानी द्वारा हम पता लगा सकते है कि समुदाय में नियमित रूप से साफ़-सफाई हो रही है कि नहीं ?
- कौन सी बीमारी से कितने लोग बीमार पड़े, उसकी रोकथाम के लिए क्या किया गया ?
- कितने लोगो को सरकारी योजनाओं का लाभ मिला ?
- सामुदायिक मुद्दों पर लोगो कि जागरूकता का स्तर बढ़ा है या नहीं ?
- लोगो के रवय्ये /व्यवहार में बदलाव आ रहा है या नहीं ?

निगरानी द्वारा हर बार की तुलनात्मक प्रगति, पिछले आकड़ो से कर सकते है |

चरण -3: प्रतिभागियों को बताये कि उनके द्वारा समय-समय पर कार्यक्रम के अंतर्गत दी जा रही सेवाएं/ किये जा रहे कार्य की निगरानी करने से क्या फायदे है ?

- लोगो कि सोच में परिवर्तन आएगा तथा सेवा लेने के लिए आगे आएंगे |
- सेवाओ का लाभ/जानकारी मिलने से लोगो के जीवन स्तर में अच्छा परिवर्तन आयेगा |
- समुदाय का सपना साकार होगा |

सहजकर्ता हेतु नोट - समुदाय के मुद्दों का विश्लेषण एवं निगरानी करने हेतु निम्न प्रारूपो का भी प्रयोग किया जा सकता है |

प्रारूप -1

क्रम	समुदाय का नक्शा	स्वस्थ्य, देखभाल एवं मौसमी बीमारियों का स्तर	नाले-नालियों का रख-रखाव	जल एवं साफ़-सफाई का स्तर	सामुदायिक शौचालय/स्नानागार की स्थिति
विश्लेषण	उन घरों के ठिकाने, जहां बहुत गरीब, अनुसूचित जाति और अल्पसंख्यक रहते हैं। गरीब लोग आंगनवाड़ी केन्द्र, विद्यालय, वीएचएनडी साइट, पंचायत भवन आदि से कितने दूर हैं?	ऐसे कौन से परिवार हैं, जो प्रसवपूर्व जांच और बच्चे के टीकाकरण के लिए नहीं आते हैं, आयरन-फालिक एसिड की गोलियां नहीं खाते हैं, सरकारी सेवाओं की अनदेखी करते हैं? वे गांव में कहां रहते हैं? क्या वे गरीब और उपेक्षित वर्ग से हैं? कौन लोग स्वास्थ्य सेवाओं के लाभ के लिए जाते हैं?	नालियों की स्थिति कैसी है? नगरपालिका की ओर से मरम्मत व रखरखाव होता है कि नहीं ? लोग कूड़ा नालियों में तो नहीं फेंकते है? क्या उनके पास गंदे पानी के निकास के लिए नाली और सोख्ता गड्ढ़ा है? क्या पालतू जानवरों को घरों के बिलकुल पास या घरों के अंदर बांध कर रखा जाता है?	पानी के स्रोत क्या हैं? पानी की गुणवत्ता कैसी है? क्या उन स्रोतों में नियमित रूप से क्लोरीन डाली जाती है? घरों में पानी को कैसे रखा जाता है? और इसे कैसे इस्तेमाल किया जाता है?	शौच के लिए खुले में जाते हैं? क्या लोग शौच के बाद साबुन से हाथ धोते हैं? क्या माताएं बच्चों को धोने के बाद अपने हाथ साबुन से धोती हैं? क्या नलकूप और पानी के अन्य स्रोतों के आसपास की जगह साफ है? क्या विद्यालय, और आंगनवाड़ी केन्द्र में शौचालय की सुविधा है?

प्रारूप -2

सामुदायिक मुद्दे	प्राथमिकता के क्रम में चिन्हित समस्याएं	अपेक्षित कार्यवाही	सामुदायिक परिवर्तन	व्यवहारगत परिवर्तन
किशोरी/बालिकाएं	माहवारी सम्बन्धी स्वास्थ्य को प्राथमिकता नहीं दी जाती	मासिकधर्म स्वास्थ्य सम्बन्धी मुद्दों पर चर्चा हो, उन्हें बालिकाओं को बताया जाये	समुदाय की परिपक्व महिलाएं मुद्दे पर युवा लड़कियों से चर्चा करें	परिवार के पुरुष सदस्य भी इस मुद्दे को सहजता से लेने लगे
जल एवं साफ़-सफाई	जल निकासी प्रबंधन सही नहीं है, जिससे पानी बर्बाद होता है	पीने के पानी को क्लोरिनीकृत करें व जल निकासी का उचित प्रबंधन हो	समुदाय की साफ़-सफाई समिति को सशक्त बनाना चाहिए तथा पानी से होने वाली बीमारियों के प्रति लोगो में जागरूकता बढ़ी	पानी के स्रोत सुरक्षित है। घरो में पानी का संग्रहण उचित तरीको से हो रहा है
सामुदायिक शौचालय/स्नानागार				
स्वस्थ्य, देखभाल एवं मौसमी बीमारियाँ				
नाले-नालियों का रख-रखाव				

प्रारूप -3

संकेतक	वर्तमान स्थिति	आगामी 3 वर्षो के लिए लक्ष्य	2020-21	2021 - 22	2022-23
जल एवं साफ़-सफाई का स्तर					
स्वस्थ्य, देखभाल एवं मौसमी बीमारियों का स्तर					
नाले-नालियों का रख-रखाव					
किशोरी/बालिकाएं शिक्षा का स्तर					
सामुदायिक शौचालय/स्नानागार की स्थिति					