यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार सम्बन्धी युवा तथा किशोरकिशोरीहरूका लागि तालिम निर्देशिका

Ipas
NEPAL

आइपास विश्वका विभिन्न देशका महिला र किशोरीहरूको आफ्नो यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकार प्रयोग गर्न सबल बनाउन सहयोग गर्ने तथा यसका लागि सबल वातावरण बनाउन र सुरक्षित गर्भपतन तथा परिवार योजना सेवाको पहुँच बढाउन कार्यरत एक अन्तराष्ट्रिय गैर सरकारी मानवीय संस्था हो । नेपालमा महिला तथा किशोरीहरूले सुरक्षित गर्भपतन, परिवार योजना सेवाको पहुँच र यसको उपभोग वृद्धि गरेर उनीहरूको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकारको लागि नेपाल सरकारले लिएको राष्ट्रिय लक्ष्यमा सघाउ पुऱ्याउने उद्देश्यका साथ आइपास नेपाल स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयसंग सहकार्य गर्दै विगत दुई दशक देखि कार्यरत रहेको छ ।

नेपालमा सन् २००२ मा गर्भपतनले कानुनी मान्यता प्राप्त गरेपछि असुरक्षित गर्भपतनबाट महिलाहरूले भोग्नु परेका समस्या हटाउन, सुरक्षित गर्भपतन सेवालाई सर्वसुलभ र पहुँचयोग्य बनाउन यस संस्थाले सेवाको बिस्तार तथा सुदृढीकरणका लागि आवश्यक नीति तथा निर्देशिका तयार गर्न, सेवा प्रक्रियालाई अगाडि बढाउन आवश्यक प्रशिक्षकहरू तयार गर्न, तालिमको लागि पाठ्यक्रम बनाउन, सेवाको पहुँच ग्रामीण क्षेत्रसम्म पुर्याउन, सेवा सम्बन्धी विभिन्न अध्ययन र अनुसन्धानहरू गर्न, गुणस्तरीय सेवाको लागि आवश्यक औषधि, औजार उपकरण, सामान्य भौतिक पुनसंरचना, तालीम/गोष्ठी, युवा तथा समुदायमा आधारित कार्यक्रमहरू आदि संचालन गर्न सहयोग गर्दै आइरहेको छ । आइपास नेपालले यो सेवालाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवाको एउटा अभिन्न अङ्गको रुपमा स्थपित गराउन र महिला तथा किशोरीहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी कानुन प्रदत्त अधिकार स्थापित गराउन संघिय, प्रदेश र स्थानिय सरकार तथा साझेदारी संस्थाहरु, नागरिक समाजसँग हातेमालो गरी निरन्तर पैरवी/वकालत गर्दै आइरहेको छ ।

यसै क्रममा सन् २०२२/२३मा आइपास नेपालले कुल ७९४० किशोर-किशोरीहरूलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी र ६८७ किशोर-किशोरहरूलाई जलवायु परिवर्तन, लैंगिकता र प्रजनन स्वास्थ्य बारे जानकार गराएको छ ।

लेखन / सम्पादन
माधव प्रसाद ढकाल
जीवन देवकोटा
खुश्बु पौडेल
विष्णु देवकोटा
तेजस्वी भट्टराई

डिजाइन
सुमन्जरी प्रधान

© आइपास नेपाल २०२४

भूमिका

संयुक्त राष्ट्रसंघ तथा विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार १५ देखि २४ वर्ष उमेर समूहका व्यक्तिहरूलाई युवा भनिन्छ । किशोरावस्थाको मध्यावधितिरबाट युवा अवस्थाको सुरुवात हुन्छ । यो अवस्था भनेको यौन तथा प्रजननका हिसाबले महत्त्वपूर्ण उमेर अवस्था हो । सुरुवाति अवस्थामा यौनजन्य क्रियाकलापहरुमा बढी अभिरुचि, कौतुहलता र जिज्ञाशा लाग्ने किशोरावस्था हुन्छ भने विस्तारै प्रजनन् क्रियाकलापमा संलग्न हुँदै पारिवारिक योजना निर्माण गर्नुपर्ने अवस्थामा युवाहरु पुग्दछन् ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले निर्धारित गरेको परिभाषा अनुसार मानव जीवनको १० देखि १९ वर्षको उमेर अवस्था किशोरावस्था हो । किशोरावस्थामा व्यक्ति विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनहरूबाट गुज्रिन्छ । यस अवस्थामा किशोर र किशोरीहरूले आफ्नो शरीरमा आउने थुप्रै परिवर्तनहरू र मनमा आउने भावनाहरूको सामना गर्नु पर्दछ । यस बेला किशोरकिशोरीहरूमा आफ्नो परिवार र साथीसँगीहरूसँगको भावनात्मक तथा संवेगात्मक सम्बन्धमा परिवर्तन आउँछ । उसले सामाजिक अपेक्षाहरू र आफूप्रतिको हेराइमा परिवर्तन आएको अनुभूति गर्छ । उसको शारीरिक विकास हुँदा यौनिक आकर्षण बढ्दै जाने र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको अवस्थामा परिपक्वता आउने हुन्छ । यस अवस्थामा उसले आफू र प्रचलित सामाजिक तथा पारिवारिक मूल्यमान्यता, परम्परा तथा आदर्शको बीचमा द्वन्द्व भोग्नु पर्दछ । त्यसैले यस समयमा सिकाएका बानी व्यहोराहरू र स्वास्थ्यमा परेको प्रभावले उसको पछिल्लो जीवन अर्थात वयस्क जीवनमा गहिरो प्रभाव पर्ने भएकाले व्यवहार परिवर्तनका दृष्टिले पनि यो अवस्था अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ ।

किशोरकिशोरी र युवा अवस्थामा बृहत्तर यौनिकता शिक्षाको जरुरत पर्दछ । प्रभावकारी बृहत्तर यौनिकता शिक्षाले किशोरकिशोरी तथा युवायुवतीहरूका लागि उमेर अनुकूलको, आफ्नो संस्कृति सुहाउँदो र वैज्ञानिक रूपमा सही जानकारीहरू दिन्छ । यसमा किशोरकिशोरी तथा युवायुवतीहरूका लागि उनीहरूका अभिवृत्ति (धारणा) र मूल्यमान्यताहरू पत्ता लगाएर उनीहरूको यौन जीवनका बारेमा सुसूचित भई सही निर्णय लिने सीप तथा अन्य जीवनोपयोगी सीपहरूको अभ्यास गर्नका लागि आवश्यक पर्ने सबै अवसरहरू दिन्छ ।

विभिन्न सांस्कृतिक मूल्यमान्यताहरू तथा धार्मिक विश्वासका प्रभावले गर्दा प्रत्येक व्यक्ति र खासगरी किशोरकिशोरीहरू तथा युवायुवतीहरूमा यौनिकतालाई बुझ्ने तरिका फरक हुन सक्छ । अभिभावक, साथी समूह, शिक्षक र आफ्नो समुदायका अन्य वयस्क व्यक्तिहरूसँगको सम्बन्धको व्यवस्थापन गर्नका लागि यौनिकता शिक्षा धेरै महत्त्वपूर्ण छ । अध्ययनहरूले देखाए अनुसार प्रभावकारी यौनिकता शिक्षाले यौनिकतासम्बन्धी गलत जानकारीहरूलाई घटाउँछ, यौनिकतासम्बन्धी सही ज्ञान बढाउँछ र सकारात्मक मूल्यमान्यता तथा धारणा (अभिवृत्ति) हरूलाई स्पष्ट र बलियो बनाउनुका साथै सुसूचित भई निर्णय लिने र निर्णय कार्यान्वयन गर्ने सीप बढाउँदछ ।

हाम्रो सामाजिक संरचनामा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी कुराहरुमा खुलेर छलफल गर्ने प्रचलन छैन । यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन भनेका लुकेका वा लुकाइएका विषयहरु हुन् । यसबारेमा खुलेर छलफल गर्न लाज हुन्छ भन्ने सोचाइ छ । यस सम्बन्धी कतिपय सामाजिक मूल्य र मान्यताहरु गलत छन्, हानीकारक छन् जसले समुदायमा महिला तथा युवाहरूको सोचाइमा जरा गाडेर बसेको छ र त्यसबाट बाहिर निस्कन उनीहरुलाई गाह्रो भइरहेको छ । साथै यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धीका ती हानीकारक मूल्य मान्यताका कारण महिला तथा किशोरीहरु लैङ्गिक हिंसाको शिकार बनिरहेका छन् ।

नेपाल सरकारले यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सेवामा आम नागरिक विशेषगरी महिला तथा किशोरीहरुको पहुँच वृद्धि गर्न र समुदायमा भएका हानीकारक मूल्य मान्यताहरुलाई हटाइ सहज र सर्वसुलभ ढङ्गबाट सेवाको उपभोग गर्न सक्ने बनाउन विभिन्न नीतिगत व्यवस्था गरेको छ । ती नीतिगत व्यवस्थाहरुलाई समुदायस्तरमा पुर्याइ आम सचेतीकरणका माध्यमबाट राष्ट्रिय प्राथमिकताका कार्यक्रमहरुको प्रभावकारी कार्यान्वयनका साथै समुदायको प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार स्थपना अहिलेको महत्वपूर्ण आवश्यकता हो ।

यस परिप्रेक्ष्यमा समुदायका युवाहरुलाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सेवाका बारेमा उनीहरुको क्षमता अभिवृद्धि गरी आ–आफ्नो क्षेत्रमा महिला तथा किशोरीहरुलाई सचेतीकरण गर्दै कार्यक्रमको प्रभावकारिता बढाउन र सेवाको गुणस्तर वृद्धि गर्न मद्दत पुर्याउन उद्देश्यले यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी किशोरकिशोरीहरुका लागि तालिम निर्देशिकाको विकास गरिएको हो ।

माधव प्रसाद ढकाल
विभागीय प्रमुख
पार्टनरशीप तथा फिल्ड अपरेसन्स विभाग
आइपास नेपाल

तालिम सहजकर्ताका लागि निर्देशन

युवा तथा किशोरकिशोरीहरुका लागि यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सेवा सम्बन्धी तालिम कार्यक्रम सञ्चालन गर्नको लागि तालिम निर्देशिका तयार गरिएको छ । सहजकर्ताले यसको प्रयोग गरेर तालिम कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु पर्दछ । सहजकर्ताले तालिमको सहजीकरण गर्दा निर्देशिकाले निर्देशन गरे अनुसारका विधिहरू अपनाएर तालिमका सत्रहरू सञ्चालन गर्नु पर्दछ । तालिम निर्देशिकामा प्रत्येक विषयका सत्रहरू सञ्चालन गर्नका लागि विधिका साथै आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरूको सूची पनि दिइएको छ ।

त्यसै गरेर युवा तथा किशोरकिशोरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका विषयमा तालिम सञ्चालन गर्नका लागि सहभागी र सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री अर्को मुख्य सामग्रीका रुपमा विकास गरिएको छ । सहजकर्ता र सहभागीहरूले जान्नै पर्ने प्राविधिक जानकारीहरूको यो सामग्री सहजकर्ताले तालिमको तयारीको बेलामा राम्रोसँग अध्ययन गर्नु पर्दछ । तालिमका प्रत्येक सत्रहरूलाई सहभागीतामूलक बनाउन र सहभागीहरूमा सीप विकास गराउनका लागि अत्यावश्यक विधिहरू तालिम निर्देशिकामा समावेश गरिएको छ । सहजकर्ताले विषय वस्तुको सत्रको उद्देश्य हासिल गर्नका लागि तालिमका सत्रहरू सञ्चालन गर्दा यसै निर्देशिकामा दिइएका विधिहरू प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

विषयसूची

भाग १: निर्देशिका

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी तालिमको विषयवस्तु तथा समय तालिका ---------- १ -३

१. शुभारम्भ सत्र ---------- ४-७

१.१. शुभारम्भ र सहभाग तथा सहजकर्ताहरूको एक आपसमा परिचय ---------- ४

१.२ तालिमका अपेक्षा संकलन, उद्देश्य, विषयवस्तु र पालना गर्नुपर्ने नियमहरू---------- ५

१.३ तालिम पूर्व मूल्याङ्कन---------- ६-८

२. लिङ्ग, लैङ्गिकता र यौनिकता ---------- ८-९

३. अधिकारमुखी अवधारणा, किशोरकिशोरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका घटकहरू र यसको महत्व ---------- १०

४. शरीरको नक्साङ्कन ---------- ११

५. महिनावारी चक्र तथा महिनावारी सरसफाइ ---------- १२

६. मूल्य मान्यता परिवर्तन तथा धारणा रूपान्तरण अभ्यास ---------- १३

७. परिवार योजना, गर्भनिरोधका साधनहरू र स्वास्थ्य सम्बन्ध ---------- १४

८. सुरक्षित गर्भपतन ---------- १५

९. महिला तथा किशोरीहरूमा सुरक्षित गर्भपतनका वाधा व्यवधानहरू र त्यसका समाधानका उपायहरू ---------- १६

१०. सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी भ्रम तथा गलत धारणाहरू ---------- १७

११. किशोरकिशोरी स्वास्थ्य मैत्री सेवा ---------- १७ -१८

१२. लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा ---------- १८-१९

१३. जीवन उपयोगी सीपहरू तथा साथी शिक्षा ---------- २०

१४. जलवायु परिवर्तन र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा यसका असरहरू---------- २१

१५. रूपान्तरणीय नेतृत्व र शक्ति सम्बन्ध ---------- २२

१६. गठबन्धन विकास तथा विस्तार ---------- २३

१७. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन सेवाको प्रभावकारिता वृद्धिमा युवा तथा किशोरकिशोरीहरूको भूमिका ---------- २३-२४

१८. तालिमको अन्तिम मूल्याङ्कन ---------- २४-२७

१९. कार्ययोजनाको तयारी ---------- २८

२०. तालिमको सहभागिमुलक मूल्याङ्कन---------- २८- २९

२१. तालिमको समापन ---------- २९

भाग २: श्रोत सामग्री

१. लिङ्ग, लैङ्गिकता र यौनिकता ---------- ३१-३४
- लिङ्ग ---------- ३१
- लैङ्गिकता ---------- ३१
- लैङ्गिक समानता र समता ---------- ३२
- लैङ्गिक समानता ---------- ३२
- लैङ्गिक समता ---------- ३२
- यौनिकता ---------- ३२-३३
- बृहत्तर यौनिकता शिक्षा ---------- ३३-३४

२. अधिकारमुखी अवधारणा, किशोरकिशोरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका घटकहरू र यसको महत्व ३४
- प्रजनन स्वास्थ्य ---------- ३४
- प्रजनन अधिकार ---------- ३५
- यौन स्वास्थ्य ---------- ३५
- यौन अधिकार ---------- ३५
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी मौलिक हक तथा मानव अधिकारहरू ---------- ३६-३७
- किशोरावस्था ---------- ३८

३.प्रजनन प्रणाली ---------- ३९-४२
- पुरुष प्रजनन् प्रणाली ---------- ३९
- महिला प्रजनन प्रणाली ---------- ४०
- यौन तथा प्रजनन क्रियाकलाप प्रक्रिया ---------- ४१
- शरीरको नक्साङ्कन ---------- ४२

४. महिनावारी चक्र तथा महिनावारी सरसफाइ ---------- ४३
- महिनावारी हुँदा शरीरमा कस्तो अनुभव हुन्छ? ---------- ४३
- महिनावारी हुदाँ गर्नुपर्ने सरसफाइ ---------- ४७

४. मूल्य मान्यता परिवर्तन तथा धारणा रूपान्तरण ---------- ४७-४६

५. परिवार योजना, गर्भनिरोध वा गर्भनिरोधका साधनहरू र स्वास्थ्य सम्बन्ध ---------- ४६-
- किशोर र किशोरीहरूमा गर्भनिरोध साधनहरु बाट हुने फाइदाहरू ---------- ४७
- गर्भनिरोध अर्थात् गर्भनिरोधका अस्थायी साधनहरू ---------- ४८-५३
- गर्भनिरोध वा गर्भनिरोधका स्थायी साधनहरू ---------- ५४
- आकस्मिक गर्भनिरोध ---------- ५५-५६

७. सुरक्षित गर्भपतन ---------- ५६-५८
- **गर्भपतन** ---------- ५६
- **सुरक्षित गर्भपतन गराउन पाईने अवस्थाहरु** ---------- ५७
- **सुरक्षित गर्भपतन गर्न नपाउने अवस्थाहरु** ---------- ५७

८. सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी भ्रम तथा गलत धारणाहरू ---------- ५९

९. किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा ---------- ६०-६२

१०. लैंगिकतामा आधारित हिंसा ---------- **६२-६७**
- हिंसा भनेको के हो? ---------- ६२
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा ---------- ६२
- एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र ---------- ६४-६६
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाको उजुरी ---------- ६७

११. जीवन उपयोगी सीपहरू तथा साथी शिक्षा ---------- **६७-**
- जीवन उपयोगी सीप ---------- ६७
- साथी शिक्षा ---------- ६९

१२. जलवायु परिवर्तन र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा यसका असरहरू ---------- **७०- ७४**
- जलवायु परिवर्तन कसरी हुन्छ ? ---------- ७०
- हरितगृह ग्याँस ---------- ७०
- जलवायु परिवर्तन, लिङ्ग तथा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार बीच अन्तरसम्बन्ध ---------- ७२
- न्यूनीकरण ---------- ७३
- अनुकूलन ---------- ७३-७४

१३. रूपान्तरणीय नेतृत्व र शक्ति सम्बन्ध ---------- **७५-७७**
- सामाजिक परिचालन ---------- ७५
- शक्ति सम्बन्ध ---------- ७६

१४. गठबन्धन विकास तथा विस्तार ---------- **७७**

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सेवामा तालिम प्राप्त युवा तथा किशोरकिशोरीहरूको भूमिका ---------- ७८

सन्धर्भ सामग्री ---------- **७९**

भाग १:

निर्देशिका

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी तालिमको विषयवस्तु तथा समय तालिका

समय	विषयवस्तु	कैफियत
पहिलो सत्र	**शुभारम्भ, परिचय, अपेक्षा संकलन, उद्देश्य प्रस्तुत**	
५ मिनट	सहभागीहरूलाई स्वागत तथा तालिमको आवश्यकता र औचित्य	
४५ मिनट	सहभागीहरूको परिचय	
१० मिनट	अपेक्षा संकलन	
५ मिनट	तालिमको उद्देश्य प्रस्तुत	
५ मिनट	तालिमको लागि मान्यता तथा सहमतिका बुँदाहरू तयार	
५ मिनट	संस्थाको सेफगार्डिङ्ग तथा शुन्यसहनशिलता नीति सम्बन्धी जानकारी	
१५ मिनट	तालिम पूर्व मूल्याङ्कन	
दोस्रो सत्र	**लिङ्ग, लैङ्गिकता र यौनिकता**	
३० मिनट	लिङ्ग, लैङ्गिकता र यौनिकताको व्यवहारिक अर्थ र परिचय	
१५ मिनट	लैङ्गिक समानता तथा समता	
३० मिनट	बृहत् यौनिकता शिक्षा परिचय र अवधारणा	
तेस्रो सत्र	**अधिकारमुखी अवधारणा, किशोरकिशोरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका घटकहरू र यसको महत्व**	
१५ मिनट	यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको परिचय	
३० मिनट	यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार	
३० मिनट	प्रजनन स्वास्थ्यका पक्षहरू	
३० मिनट	किशोरावस्थाका चरणहरू र शारीरिक पविर्तनहरू	
चौथो सत्र	**शरीर नक्साङ्कन**	
६० मिनट	शरीर नक्साङ्कन अभ्यास	
पाँचौ सत्र	**महिनावारी चक्र र महिनावारी सरसफाइ**	
१५ मिनट	महिनावारीको परिचय	
३० मिनट	महिनावारी चक्र	
३० मिनट	महिनावारी भएको समयमा गर्नुपर्ने सरसफाइ तथा व्यवस्थापन	
छैटौं सत्र	**मूल्य मान्यता परिवर्तन तथा धारणा रूपान्तरण**	
४५ मिनट	मूल्य मान्यता परिवर्तन तथा धारणा रूपान्तरण अभ्यास	
सातौं सत्र	**गर्भनिरोधका साधनहरू र पारिवारिक स्वस्थ सम्बन्ध**	
१५ मिनट	परिवार योजनाको परिचय	
६० मिनट	गर्भनिरोधका साधनहरूको परिचय तथा प्रयोग विधि	
३० मिनट	परिवारमा स्वस्थ सम्बन्ध विकासका लागि गर्भनिरोधका साधनहरूको प्रयोगको महत्व	

समय	विषयवस्तु	कैफियत्
आठौं सत्र	**सुरक्षित गर्भपतन**	
१५ मिनट	सुरक्षित गर्भपतनको परिचय	
१५ मिनट	सुरक्षित गर्भपतनका विधिहरू	
३० मिनट	सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी कानूनी प्रावधानहरू	
३० मिनट	सुरक्षित गर्भपतन सेवाको पहुँचमा वाधा तथा चुनौतीहरू	
नवौं सत्र	**महिला तथा किशोरीहरूमा सुरक्षित गर्भपतनका वाधा व्यवधान तथा समाधानका उपायहरू**	
४५ मिनट	महिला तथा किशोरीहरूमा सुरक्षित गर्भपतनका वाधा व्यवधान तथा समाधानका उपायहरू पहिचान अभ्यास	
	– व्यक्तिगत तहका वाधा व्यवधान तथा समाधानका उपायहरू – घरपरिवार तहका वाधा व्यवधान तथा समाधानका उपायहरू – समुदाय तहका वाधा व्यवधान तथा समाधानका उपायहरू – संस्थागत तहका वाधा व्यवधान तथा समाधानका उपायहरू	
दशौं सत्र	**सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी भ्रम तथा गलत धारणाहरू**	
४५ मिनट	सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी सामाजिक मान्यता, भ्रम तथा गलत धारणाहरू पहिचान तथा समाधानका उपायहरू	
एघारौं सत्र	**किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा**	
१५ मिनट	किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवाको परिचय	
३० मिनट	किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवाका विशेषताहरू	
बाह्रौं सत्र	**लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा**	
१५ मिनट	लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाको परिचय	
१५ मिनट	महिला माथि लैङ्गिकताका आधारमा हुने हिंसाका प्रकारहरू	
१५ मिनट	लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाका कारण शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरू	
३० मिनट	लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाका कारण तथा असर पहिचान अभ्यास	
	वृक्ष विश्लेषण	
३० मिनट	एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र	
तेह्रौं सत्र	**जीवन उपयोगी सीपहरू**	
१५ मिनट	जीवन उपयोगी सीपहरूको परिचय	
१५ मिनट	जीवन उपयोगी सीपका प्रमुख तत्त्वहरू	
३० मिनट	साथी शिक्षा र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा यसको महत्व	
चौधौं सत्र	**जलवायु परिवर्तन र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा यसको असर**	
३० मिनट	जलवायु परिवर्तनको परिचय	
९० मिनट	यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा जलवायु परिवर्तनका नकारात्मक असरहरू र जोगिने उपायहरू	

समय	विषयवस्तु	कैफियत्
पन्ध्रौं सत्र	**रूपान्तरणीय नेतृत्व र शक्ति सम्बन्ध**	
१५ मिनट	रूपान्तरणीय नेतृत्वको परिचय	
३० मिनट	यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा रूपान्तरणीय नेतृत्वको महत्व	
३० मिनट	समुदायमा प्रयोग हुने शक्ति र यसका प्रकारहरू	
सोह्रौं सत्र	**गठबन्धन विकास र विस्तार**	
१५ मिनट	गठबन्धनको परिचय	
३० मिनट	यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतनमा रूपान्तरणीय सामाजिक परिचालनका लागि गठबन्धनको महत्व	
सत्रौं सत्र	**यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतनमा युवा तथा किशोरकिशोरीहरूको भूमिका**	
४५ मिनट	यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन सेवाको प्रभावकारिता वृद्धिमा युवा तथा किशोरकिशोरीहरूको भूमिका	
अठारौं सत्र	**तालिमको अन्तिम परीक्षा मूल्याङ्कन**	
१५ मिनट	तालिमको अन्तिम परीक्षा प्रश्नावलीका माध्यमबाट मूल्याङ्कन	
उन्नाईसौं सत्र	**कार्ययोजना तयारी**	
३० मिनट	सहभागीहरूको व्यक्तिगत कार्ययोजना तयारी	
बिसौं सत्र	**तालिमको सहभागीमूलक मूल्याङ्कन तथा पृष्ठपोषण**	
१५ मिनट	तालिमको सहभागीमूलक मूल्याङ्कन तथा पृष्ठपोषण	
एक्काईसौं सत्र	**तालिम समापन**	
३० मिनट	सहभागी तथा संस्थाको तर्फबाट मन्तव्य सहित तालिमको समापन	

तालिमको विषयवस्तु, उद्देश्य तथा क्रियाकलापहरू

१. शुभारम्भ सत्र

१.१. शुभारम्भ र सहभागी तथा सहजकर्ताहरूको एक आपसमा परिचय

५० मिनेट

यस सत्रमा कोही जिम्मेवार तहको संस्थाको प्रतिनिधि वा सामाजिक व्यक्तित्वलाई बोलाएर केही शब्द सहित तालिमको औपचारिक वा अनौपचारिक रूपमा शुरुवात गर्न लगाउने । तालिममा आएका सहभागीहरू यदि पूर्व परिचित नभएमा तल उल्लेखित तरिका प्रयोग गरेर परिचय कार्यक्रम गर्ने । यसले वातावरणलाई रमाइलो पार्नुका साथै सुरुमै अनौपचारिक वातावरण तयार गर्न पनि मद्दत गर्छ ।

उद्देश्यः

- तालिमको विधिवत शुभारम्भ सहित यो कार्यक्रम गर्नुको पृष्ठभूमिका बारे प्रष्ट पार्ने ।
- एक आपसमा परिचित हुने ।

प्रमुख विषयवस्तुः

- तालिमको शुभारम्भ
- एक आपसमा परिचय

विधिः

- प्रवचन
- खेल विधि

सामग्री

- तालिमको नाम, आयोजक र मिति लेखिएको व्यानर (आवश्यक ठानिएमा) र
- वेलुन, कलम, नोटकापी

प्रक्रिया

- संस्था र परियोजनाको परिचयको साथ तालिमको परिचय, आवश्यकता र औचित्य सहित कार्यक्रमको शुभारम्भ गर्ने ।
- परिचयको लागि सहभागीलाई एकएकवटा वेलुन वितरण गर्ने। कपी वा स्केच प्याडबाट आफ्नो पुरा नाम अट्ने आकारको टुक्रा च्यातेर, त्यसमा आफ्नो पुरा नाम लेखी कागजलाई पट्याएर आ-आफ्ना वेलुन भित्र राख्न भन्ने ।
- नाम लेखिएको कागज वेलुन भित्र राखिसकेपछि सबैलाई वेलुन फुक्न भन्ने । यदि बेलुन फुक्दा फुटेमा नाम लेखेको कागजको टुक्रा अर्को वेलुनमा राखी पुन: फुकेर त्यसलाई वांधी सबै वेलुनहरू तालिम कक्षको बीच भागमा राख्न भन्ने । यति भै सकेपछि निम्नानुसार गर्ने ।
- क्रमशः एउटा एउटा वेलुन लिएर आउने ।
- प्रत्येकले एकएक गरी तालिम कक्षको अगाडि राखिएको कुर्चीमा वेलुन राखी बसेर फुटाउने ।
- वेलुन फुटेपछि भित्रको नाम लेखेको कागज लिने । नाम भएको व्यक्ति पत्ता लगाउने । उक्त नाम भएको व्यक्ति वेलुन फुटाउने व्यक्तिको साथी हो ।
- प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो नाम, संस्था, अनुभव वर्ष, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य वा सुरक्षित गर्भपतन सेवा सम्बन्धमा कुनै भनाइ, सुरक्षित गर्भपतन सेवामा काम गर्ने रुचि किन आयो ? जस्ता विवरण बताएर आफ्नो परिचय दिन लगाउने ।
- बेलुनमा आएको नामको आधारमा सबैको क्रमशः परिचय गराउने ।
- एक पछि अर्कोको परिचय हुँदै सबैको परिचय सकिएपछि यसरी परिचय गर्ने तरिका कस्तो लाग्यो ? यो भन्दा पहिले यसरी परिचय गराउनुभएको थियो कि थिएन ? यो तरिकाबाट के सिक्नुभयो ? यो सिकेको तरिका र कुराहरूलाई तपाई कहाँ, किन र कसरी प्रयोग गर्नुहुन्छ ? आदि प्रश्नहरू गर्दै सहभागीका विचारहरूको संकलन गर्ने ।

बेलुन विधि जस्तै अन्य विभिन्न विधिहरूबाट पनि सहभागीहरूको परिचय गर्न सकिन्छ ।

सिकाइ निरन्तर हुन्छ र हामी अनुभवजन्य सिकाइका सिद्धान्तका आधारमा छलफल गर्छौं भन्दै र प्रसङ्ग अनुसार आ-आफ्ना अनुभवका कुराहरू राखी छलफललाई व्यवहारिक बनाउन मद्दत गर्न सबैलाई अनुरोध गर्ने ।

१.२ तालिमका अपेक्षा संकलन, उद्देश्य, विषयवस्तु र पालना गर्नुपर्ने नियमहरू

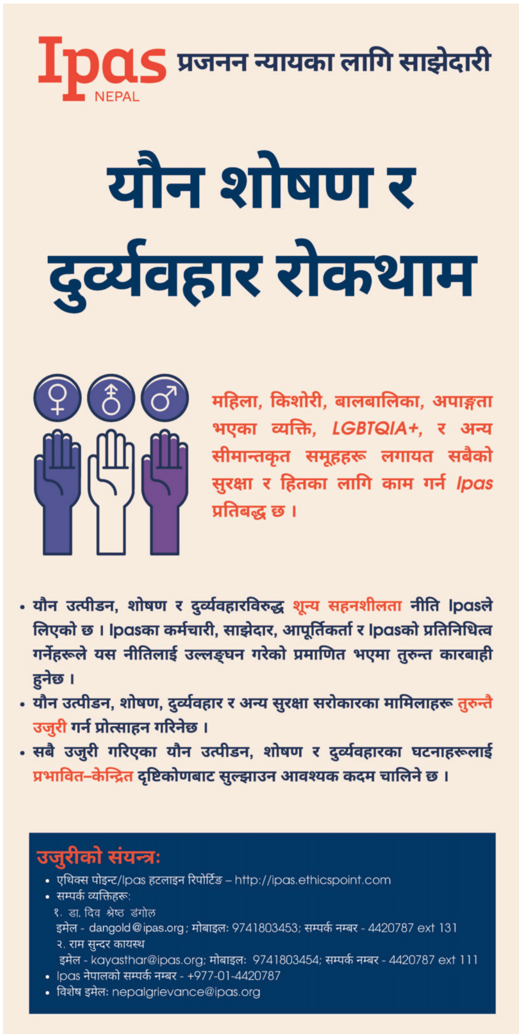
२५ मिनेट

उद्देश्यः
- सहभागीहरूले तालिमको सन्दर्भमा राखेका अपेक्षाहरू संकलन गर्ने,
- तालिमका उद्देश्य प्रस्तुत गरी अपेक्षासँग मिलान गर्ने,
- समग्र तालिमको प्रक्रिया, विधि र विषयवस्तुहरू जानकारीहरू गराउने
- तालिमका लागि मान्यताहरू तयार गर्ने
- संस्थाको सेफगार्डिङ्ग तथा शुन्यसहनशिलता सम्बन्धी जानकारी गराउने

विधिः
प्रश्न र उत्तर , प्रस्तुतीकरण, मेटाकार्ड लेखन

सामग्री
- तालिमको उद्देश्य लेखिएको न्युजप्रिन्ट
- समय तालिका
- मेटाकार्ड
- यौन शोषण तथा दुर्व्यवहार रोकथाम सम्बन्धी सेफगार्डिङ्ग तथा शुन्यसहनशिलताको पोस्टर वा ब्यान्नर

अन्तरक्रियाको प्रक्रिया
- सहभागीहरूले यो तालिमबाट गरेका अपेक्षा/आशाहरू के के होलान् भनी सोध्ने र आफूले महत्वपूर्ण ठानेको एउटा अपेक्षा कार्डमा लेख्न लगाउने । सहभागीबाट प्राप्त कार्डहरूलाई समूहीकृत गरी बोर्डमा टाँस्ने । सबै कार्डहरूमा आएका जिज्ञासा/अपेक्षाहरूका बारेमा सामान्य छलफल गर्दै प्रष्ट पार्ने । यो तालिममा छलफल गर्न नसकिने वा कुनै अपेक्षा यो तालिमसँग सम्बन्धित नभए चौतारीमा राख्ने र यसबारे तालिम समाप्त हुनुपूर्व समय निकालेर छलफल गरिने कुरा बताउने ।
- तालिमका उद्देश्यहरूले सहभागीका के कति अपेक्षाहरू कसरी पुरा गर्छन् भन्ने बारे पनि प्रष्ट पार्ने । यसपछि उल्लेखित उद्देश्य प्राप्त गर्नका लागि तयार पारिएको समय तालिका प्रस्तुत गर्दै तालिममा समेटिएका विषयवस्तुहरूको प्रस्तुति गर्ने ।
- सहभागीका अपेक्षा र तालिमका उद्देश्यहरू पुरा गर्ने सन्दर्भमा तालिम अवधि भरीका लागि मान्यताहरू निर्धारण गर्दै भन्दै तालिम शुरु र अन्त गर्ने समय, खाजा, खाना तथा फुर्सदको समय, भाषाको प्रयोग, सबैको सहभागिता एक आपसी सहयोग, विचारको कदर आदि बारे निष्कर्ष निकाल्नुकासाथै व्यवस्थापकीय प्रवन्धका बारे बताउने ।
- तालिमको दोस्रो दिनदेखि नँया विषयहरूमाथि छलफल शुरू गर्नु पूर्व पहिलो दिनमा छलफल भएका विषयहरूको सहभागीहरूद्वारा २० मिनेटको समयमा पुनरावलोकन गर्ने समूह निर्धारण गर्ने ।
- यसपछि सहभागीहरूलाई तल दिएको तस्विर अनुसार यौन शोषण तथा दुर्व्यवहार रोकथाम सम्बन्धी महिला, किशोरी, बालबालिका, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, LGBTQIA+, र अन्य सीमान्तकृत समूहरू लगायत सबैको सुरक्षा र हितका लागि काम गर्न आइपास प्रतिबद्ध छ भनेर जानकारी गराउँदै आइपास नेपालको उजुरी संयन्त्र बारे जानकारी दिने ।



१.३ तालिम पूर्व मूल्याङ्कन

१५ मिनेट

उद्देश्यः

- तालिममा तर्जुमा गरिएका विषयवस्तुमाथि सहभागीहरूको ज्ञान तथा जानकारीको अवस्था पहिचान गर्ने

विधिः

प्रश्न र उत्तर

सामग्री

- तालिम पूर्व मूल्याङ्कन प्रश्नावली

अन्तरक्रियाको प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई तालिम सुरु हुनु अगाडि पूर्व मूल्याङ्कन गर्ने कुरा बताउने र यो परीक्षा होइन आफूले जे जानेको छ त्यो कुरा मात्र लेख्ने र नजानेमा त्यत्तिकै छोडी दिने भनेर स्पष्ट पार्ने ।
- तालिम पूर्व मूल्याङ्कनको लागि तयार गरिएको प्रश्नावलीहरू वितरण गर्ने र १५ मिनेटको समयमा सक्नुपर्नेकुरा बताउने ।
- सहभागीले उत्तर लेखिसकेपछि सबै उत्तरहरू संकलन गरी सहजकर्ताले राख्ने र सहभागीहरूलाई धन्यवाद भन्ने ।

तालिम पूर्व मूल्याङ्कन सकिएपछि अब विषयवस्तु बारे छलफल सुरु हुन्छ भनी सेसन ब्रेक गर्ने ।

क्र.सं.	प्रश्नहरू	ठिक	बेठिक	थाहा छैन
१	नेपालको संविधान, २०७२ ले प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी अधिकारमा प्रत्येक महिलालाई सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी हक दिएको छ ।			
२	किशोर अवस्था भनेको अत्यन्त महत्वपूर्ण अवस्था हो ।			
३	गर्भनिरोधका साधनको सही प्रयोगले गर्भपतनको अवस्था आउँदैन ।			
४	सुरक्षित गर्भपतन गर्नु सामाजिक र धार्मिक अपराध हो ।			
५	प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारको बारेमा निर्णय गर्ने कुरामा घरका सदस्यहरूको नै अधिकार हुन्छ ।			
६	यौनरोगको जोखिमबाट बच्न श्रीमतीले श्रीमानलाई कण्डम प्रयोग गरेमात्र यौनसम्पर्क गर्छु भन्नु उचित हो ।			
७	गर्भपतन गरेकी वा महिनावारी भएकी महिलालाई उनले गर्दै आएको काम, परिवार र समाजबाट टाढै राख्नु पर्छ ।			
८	सुरक्षित गर्भपतन गर्भनिरोधको एक उपाय हो ।			
९	हस्तमैथुन र स्वप्नदोष किशोरावस्थामा हुने सामान्य प्रक्रियाहरू हुन् ।			
१०	विद्यार्थीहरूले गर्भनिरोधका साधन मागेमा दिनुहुँदैन ।			
११	१६ वर्ष पुरा भईसकेपछि किशोरकिशोरीहरू विवाहको लागि तयार हुन्छन ।			
१२	किशोर किशोरीलाई यौन शिक्षा दियो भने यौन क्रियाकलाप बढ्छ ।			

क्र.सं.	प्रश्नहरू	ठिक	बेठिक	थाहा छैन
१३	हर्लक्क बढेकी केटी विवाह गर्न र सन्तान जन्माउनलाई परिपक्क हुन्छिन् ।			
१४	कण्डमले गर्भ रोक्नुका साथै यौन रोगको जोखिमबाट बचाउँछ ।			
१५	सुरक्षित गर्भपतन सेवा सूचिकृत सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा निशुल्क उपलब्ध छ ।			
१६	गर्भवती महिलाको मन्जुरीमा १२ हप्तासम्मको सुरक्षित गर्भपतन गर्न पाइन्छ ।			
१७	औषधी र औजारको प्रयोगले सुरक्षित गर्भपतन गर्न सकिन्छ ।			
१८	यौन अंगहरू कसैले पनि नदेख्ने अंग भएकोले यसको सरसफाइ गरिरहनु पर्दैन ।			
१९	गर्भनिरोधका साधन प्रयोग गर्ने बारे पुरुषले मात्र निर्णय लिनुपर्छ ।			
२०	तपाईंलाई थाहा भएका गर्भनिरोधका साधनका नाम लेख्नुहोस् । १. २. ३. ४. ५. ६. ७.			

२१. तलका मध्ये कुन चाहिँ यौन सम्बन्धी गलत धारणा हो ?
क. रजस्वला हुँदा खाना पकाउनु हुन्छ
ख. हस्तमैथुन सामान्य प्रक्रिया हो
ग. रजस्वला हुनु सामान्य प्रक्रिया हो
घ. हस्तमैथुनले यौन दुर्बलता ल्याउँछ

२२. तलका मध्ये लैङ्गिक समानताका उदाहरण कुन चाहिँ मिल्दछ ?
क. छोराले छोरा जस्तै व्यवहार गर्नुपर्छ
ख. छोरीले आमालाई भान्छामा सघाउनु पर्छ
ग. पुरुषले मात्र घरको काम गर्नुपर्छ
घ. घरको सबै काम मिलेर समझदारीमा गर्नुपर्छ

२३. विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार किशोरावस्था भन्नाले मानिसको कुन उमेर समूहलाई जनाउँछ ?
क. १० देखि १९ वर्ष ख. १० देखि २४ वर्ष ग. १३ देखि १९ वर्ष घ. १५ देखि १९ वर्ष

२४. प्रजनन उमेर भन्नाले मानिसको कुन उमेर समूहलाई जनाउँछ ?
क. १० देखि १९ वर्ष ख. २४ देखि ४५ वर्ष ग. १५ देखि ४९ वर्ष घ. २० देखि ३० वर्ष

२५. तलका मध्ये कुन व्यवहार यौनिक हिंसा हो ?
क. फेसबुकमा साथी बनाउनको लागि अनुरोध पठाउने
ख. यौनिकतासँग सम्बन्धित अनिच्छित व्यवहार गर्ने
ग. सँगसँगै हिँड्ने
घ. यौनिकता सम्बन्धी दिवास्वप्नदेख्ने

२६. असुरक्षित यौन सम्पर्क भई अनिच्छित गर्भ रहनबाट बच्न बढीमा कति समयभित्र आकस्मिक गर्भनिरोधको चक्की प्रयोग गर्नुपर्छ ?

क. २४ घण्टा   ख. ४८ घण्टा   ग. ७२ घण्टा   घ. १२० घण्टा

२७. जलवायु भनेको कुनै पनि निश्चित स्थानमा मौसमको कति वर्ष अवधिको औसत तथ्यांक हो?

क. कम्तिमा १० वर्ष   ख. कम्तिमा २० वर्ष   ग. कम्तिमा ३० वर्ष   घ. कम्तिमा ४० वर्ष

२८. जलवायु परिवर्तनकोअसर कुन कुन क्षेत्रमा पर्दछ

क. कृषि तथा खाद्य सुरक्षा   ख. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य   ग. ग्रामिण र सहरी बसोबास

घ. माथीको सबै

२. लिङ्ग, लैङ्गिकता र यौनिकता
(Sex, Gender, and Sexuality)

७५ मिनेट

नोटः अङ्ग्रेजीमा Sex and Gender भन्दा बुझ्न जति सजिलो छ नेपालीमा लिङ्ग र लैङ्गिकता समाजमा त्यति प्रचलित र स्थापित शब्द नभएकाले यसले सरल तरिकाले यसको भावलाई समेट्दैन र शाब्दिक अर्थ पनि दिँदैन । त्यसैले यस सत्रमा sex and gender लाई सजिलोसँग बुझ्नका लागि sex लाई प्राकृतिक लिङ्ग र gender लाई सामाजिक लिङ्ग भनेर प्रयोग गरिएको छ । यसले यी दुवै शब्दको भावलाई समेट्ने र सही अर्थ दिन सक्छ ।

उद्देश्यः

यस पाठको अन्त्य सम्ममा सहभागीहरुले

- लिङ्ग, लैङ्गिकता र यौनिकताको व्यवहारिक अर्थ बताउन सक्नेछन्
- लिङ्ग र लैङ्गिकता बीचको फरक छुट्याउन सक्नेछन्
- बृहत् यौनिकता शिक्षाको अवधारणा बताउन सक्नेछन् ।

विधिः

व्याख्यान, प्रश्न र उत्तर , समूह छलफल, प्रस्तुतीकरण

थप जानकारीका लागि
भाग २ - स्रोत सामग्री १
मा जानुहोस् ।

सामग्री

- लिङ्ग, लैङ्गिकता र यौनिकताको परिभाषा
- लिङ्ग र लैङ्गिकता बीचको फरक
- बृहत् यौनिकता शिक्षाको अवधारणा

अन्तरक्रियाको प्रक्रिया

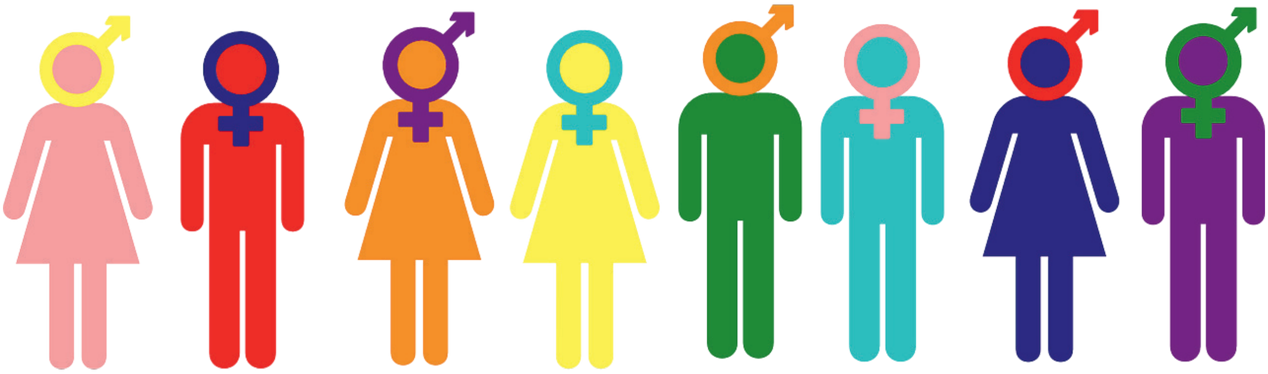
- प्राकृतिक लिङ्ग (Sex) भनेको के हो सोध्ने, सहभागीको विचार सुन्ने र प्राकृतिक लिङ्ग भनेको प्राकृतिक रूपमा जन्मैदेखि प्राप्त स्त्री र पुरुषको रूप हो भन्नेकुरा उदाहरण सहित प्रष्ट पार्ने ।
- सामाजिक लिङ्ग (Gender) भनेको के हो सोध्ने, सहभागीको विचार सुन्ने र सामाजिक लिङ्ग भनेको महिला र पुरुषलाई समाजले निर्धारण गरेको भूमिकालाई भनिन्छ भन्ने कुरा समाजमा विद्यमान उदाहरणहरू दिँदै प्रष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई प्राकृतिक लिङ्ग र सामाजिक लिङ्गमा के फरक छ भन्ने प्रश्न गर्ने र नजिक नजिक बसेका सहभागीहरूलाई केहि समय छलफल गर्न समय दिने । छलफल सकिएपछि सहभागीहरूलाई दुईबीचको फरक के रहेछ भन्ने र आएका भनाइलाई बोर्डमा लेख्ने । सहभागीको भनाइको प्रशंसा गर्दै प्राकृतिक लिङ्ग र सामाजिक लिङ्ग बीचको निम्न अन्तर वा फरकका बारेमा प्रष्ट पार्ने ।

- प्राकृतिक लिङ्ग प्राकृतिक हो भने सामाजिक लिङ्ग सामाजिक तथा सांस्कृतिक हो । मानिस, हाम्रो समाज र संस्कृतिले महिलाले यो यो गर्नहुने र यो यो गर्न नहुने तथा पुरुषले पनि यो यो गर्न हुने र यो यो गर्न नहुने भनेर भूमिका निर्धारण गरेको हुन्छ ।
- प्राकृतिक लिङ्ग जैविक (biological) हो भने सामाजिक लिङ्ग समाज र संस्कृतिले निर्धारण गरेको भूमिकासँग सम्बन्धित कुरा हो ।
- प्राकृतिक लिङ्ग सधैँभरि सबै ठाउँमा एउटै (constant) हुन्छ भने सामाजिक लिङ्ग ठाउँ, समय, समाज र संस्कृति अनुसार फरक वा परिवर्तित हुन्छ ।
- प्राकृतिक लिङ्ग परिवर्तन गर्न सकिदैन भने सामाजिक लिङ्ग परिवर्तन हुन्छ र गर्न सकिन्छ ।

- यौनिकता भनेको मानिसको यौन चाहनासँग सम्बन्धित कुरा हो । यौनका बारेमा मानिसको दिमागले सोच्ने तथा मनले यौन चाहना र आकर्षण कतातिर हुन्छ साथै उसमा कस्तो प्रकारको लिङ्ग छ ले उसको यौनिकताको पहिचान दिन्छ । LGBTIQA+ जस्ता विभिन्न यौनिकताहरू समाजमा रहेको कुरा बताउने ।
- सहभागीहरूलाई तीन भागमा विभाजन गरी महिला, पुरुष र यौनिक अल्पसंख्यकका बारेमा समुदायमा के कस्ता धारणाहरू छन् ? कस्तो हुनुपर्छ भन्छन् ? जस्तैः महिला सुशील हुनुपर्छ, पुरुष निडर हुनुपर्छ, आदि । समूह कार्यमा टिपोट गरी प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने । लैङ्गिकता र सामाजिक शक्ति सम्बन्धका कुरा गरी छलफल अन्त गर्ने ।
- बृहत् यौनिकता शिक्षा भनेको के हो ? भन्ने प्रश्न गर्दै यसको अवधारणा बारे प्रस्ट पार्ने ।

प्रस्तुति र छलफल सकिएपछि सत्रको उद्देश्य पूरा भएको यकिन गर्नु पर्दछ । सत्र मूल्याङ्कन गर्दा सोधिने प्रश्नहरूको सही उत्तर आउने अपेक्षा गर्नुहोस् । किनकि सत्र मूल्याङ्कनका प्रश्नहरूको सही उत्तर आएमा मात्र सत्रका उद्देश्यहरू पूरा भएको मान्नु पर्दछ । त्यसका लागि सहभागीहरूलाई निम्नलिखित प्रश्नहरू सोध्नुहोस्:

- लिङ्ग र लैङ्गिकता भनेको के हो?
- यौनिकता भनेको के हो?
- बृहत् यौनिकता शिक्षा भनेको के हो र यसको अवधारणा कस्तो छ?



३. अधिकारमुखी अवधारणा, किशोरकिशोरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका घटकहरू र यसको महत्व (RightBased Approach, Components of ASRH and Its Importance)

१०५ मिनेट

उद्देश्यः

यस पाठको अन्त्यसम्ममा सहभागीहरूले

- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारहरू बयान गर्न सक्ने छन् ।
- प्रजनन स्वास्थ्य र यसका पक्षहरू र यौन स्वास्थ्य बारे बताउन सक्नेछन् ।
- किशोरावस्थाका चरणहरू र किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तनहरू बताउन सक्नेछन् ।

विधिः

व्याख्यान, प्रश्न र उत्तर , प्रस्तुतीकरण, भूमिका अभिनय

सामग्री

- न्युज प्रिन्ट
- मार्कर
- मेटा कार्ड, स्टिकी नोट
- कम्प्युटर, प्रोजेक्टर र पावर प्वाइन्ट
- किशोरकिशोरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सन्दर्भ सामग्री

थप जानकारीका लागि भाग २ - स्रोत सामग्री २ मा जानुहोस् ।

अन्तरक्रियाको प्रक्रिया

- सहभागीहरुलाई प्रजनन स्वास्थ्य र यसका पक्षहरू भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनी प्रश्न गरी र उनीहरूका विचारहरू टिपोट गर्ने । सहभागीहरूका विचारहरूलाई समेट्दै प्रजनन स्वास्थ्यका नौवटा पक्षहरूको बारेमा प्रस्तुतीकरण गर्ने ।
- त्यसै गरी सहभागीहरूलाई यौन स्वास्थ्य भन्नाले के बुझिन्छ भनी प्रश्न गर्ने र उनीहरूका विचारहरू टिपोट गर्ने । सहभागीहरूका विचारहरूलाई समेट्दै तपाईंले तयार पारी राखेको प्रस्तुतिलाई प्रस्तुत गरेर प्रस्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनेर प्रश्न गर्नुहोस् । केही समय सोच्न दिएर सहभागीहरूलाई पालैपालो उनीहरूले सोचेका वा लेखेका कुराहरू बताउन लगाउने र उनीहरूले भनेका विचारहरूलाई सेतोपाटी/न्युजप्रिन्टमा टिप्दै जाने ।
- सहभागीहरूबाट यौन तथा प्रजनन अधिकारहरू सम्बन्धका बिचारहरू सुनिसकेपछि तपाईंले तयार पारी राखेको प्रस्तुतिलाई प्रस्तुत गरेर यौन तथा प्रजनन अधिकारहरू बारे सहभागीहरूलाई स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई किशोरावस्थाका चरणहरू र किशोरावस्थामा किशोर तथा किशोरीहरूको शारीरिक अवस्थामा आउने परिवर्तनका बारेमा समूहमा छलफल गराई प्रस्तुत गर्न लगाउने र सहजकर्ताले तयार गरी ल्याएको बुँदाहरू प्रस्तुत गरी संक्षेपीकरण गर्ने ।

सेसनको उद्देश्य बमोजिम प्रस्तुतीकरण र छलफल सकिए पछि तल उल्लेख गरिएका प्रश्नहरूको मद्दतबाट सिकाइको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- प्रजनन स्वास्थ्य भनेको के हो?
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार भनेको के हो?
- प्रजनन स्वास्थ्यका पक्षहरू के के रहेछन्?
- किशोरावस्थामा के कस्ता शारीरिक परिवर्तनहरू हुँदा रहेछन्?

४. शरीरको नक्साङ्कन
(Body Mapping)

उद्देश्यः ६० मिनेट

यस पाठको अन्त्यसम्ममा सहभागीहरूले
• महिला तथा पुरुषको शरीरको नक्साङ्कन गर्न सक्ने छन् ।
• महिला तथा पुरुषको शरीरमा भएका प्रमुख प्रजनन अङ्गहरू र त्यसको काम बताउन सक्नेछन् ।
• शरीरमा आनन्द, पीडा, शक्ति र लाज हुने भागहरू बताउन सक्नेछन् ।

विधिः

प्रश्न र उत्तर समूह छलफल, प्रस्तुतीकरण

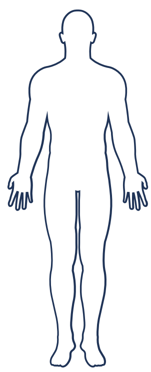
सामग्री

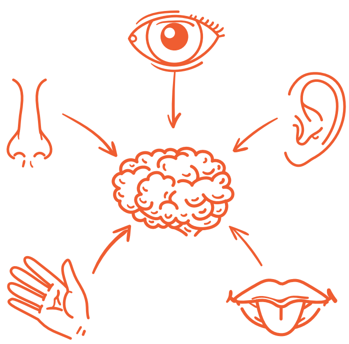
- न्युज प्रिन्ट
- मार्कर
- मेटाकार्ड/ स्टिकी नोट
- बेलुन
- कालो धागोको रोल
- कैंची
- ग्लुस्टिक वा टाँस्ने चिज
- कम्प्यूटर, प्रोजेक्टर र पावर प्वाइन्ट

थप जानकारीका लागि
भाग २ - स्रोत सामग्री ३
मा जानुहोस् ।

अन्तरक्रियाको प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई दुई भागमा विभाजन गरी एउटा समूहलाई महिलाको शारीर र अर्को समूहलाई पुरुषको शरीरको नक्साङ्कन गर्न लगाउने ।
- शरीरको नक्साङ्कन गर्दा शरीरको बाहिरी भागका साथै यौन तथा प्रजनन अङ्गहरू स्पष्टसँग नक्साङ्कन गर्न लगाउने ।
- नक्साङ्कन गर्दा उपलब्ध विभिन्न सामग्रीहरूको प्रयोग गरेर शरीरका अङ्गहरू देखाउन सकिने कुरा बताउने ।
- शरीरको बाहिरी भागका साथै यौन तथा प्रजनन अङ्गहरूको नक्साङ्कन गरी सकेपछि शरीरको कुन कुन भागमा आनन्द, पीडा, शक्ति र लाज हुन्छ भनेर संकेत गर्न लगाउने ।
- शरीरको नक्साङ्कन गर्ने समूह कार्य तथा छलफल सकिए पछि भित्तामा टाँसेर पालैपालो महिला र पुरुषको शारीर नक्साङ्कन अभ्यासको निचोड प्रस्तुत गर्न लगाउने र छलफल गरी सहभागीहरूमा महिला र पुरुषको शारीरिक अङ्गहरू तथा प्रजनन अङ्गहरू साथै ती प्रजनन अङ्गहरूका काम र ती अङ्गहरूमा हुने आनन्द, पीडा, शक्ति र लाज आदि कुरामा साझा बुझाइ कायम गर्ने ।
- कुनै प्रजनन अङ्गको बारेमा छलफल छुटेको छ भने पावर पोइन्टको माध्यम वा अन्य कुनै माध्यमको प्रयोग गरी चित्रहरू देखाउँदै थप जानकारी दिने । यसैसँग जोडेर विभिन्न किसिमको यौन क्रियाकलापहरूको बारेमा पनि छलफल गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई यस बारेमा अरु केही जिज्ञासा भएमा छलफल गरी संक्षेपीकरण गर्ने ।





सेसनको उद्देश्य बमोजिम प्रस्तुतीकरण र छलफल सकिए पछि तल उल्लेख गरिएका प्रश्नहरूको मद्दतबाट सिकाइको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- महिला र पुरुषको शरीरमा देखिने मुख्य भिन्नताहरूतथा किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तनहरू के के रहेछन्?
- प्रजनन अङ्गका कामहरू के के हुन्?
- महिला र पुरुषको कुन कुन अङ्गमा आनन्द, पीडा, शक्ति र लाज हुने रहेछ ? दुवैमा आनन्द, पीडा, शक्ति र लाज हुने अङ्ग समान हुने रहेछ कि फरक ? फरक भए किन?

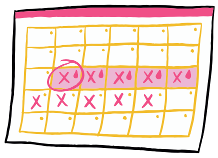
५. महिनावारी चक्र तथा महिनावारी सरसफाइ
(Mensuration Cycle and the ways to maintain hygiene)

-७५ मिनेट

उद्देश्यः

यस पाठको अन्त्यसम्ममा सहभागीहरूले

- महिनावारी चक्रको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- महिनावारी भएको समयमा गर्नुपर्ने सरसफाइ तथा व्यवस्थापनका कुराहरू बताउन सक्नेछन् ।



विधिः

प्रश्न र उत्तर , प्रस्तुतीकरण

सामग्री

- न्युज प्रिन्ट
- मार्कर
- मेटा कार्ड
- महिनावारी चक्र तथा सरसफाइ सम्बन्धी तयारी सामग्री
- महिनावारी सम्बन्धी भिडियो:
  (https://www.facebook.com/watch/?v=1571619872950825)

थप जानकारीका लागि
भाग २ - स्रोत सामग्री ४
मा जानुहोस् ।

अन्तरक्रियाको प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई महिनावारी भनेको के हो ? भनेर प्रश्न गर्दै उनीहरूका भनाइ तथा विचारहरू टिपोट गर्ने । सहभागीहरूका विचारहरूलाई समेट्दै महिनावारीका बारेमा तयार गरिएको प्रस्तुतीकरण स्लाईडहरू/भिडियो प्रस्तुत गरी छलफल गर्दै महिनावारीका बारेमा स्पष्ट पार्ने ।
- महिनावारी चक्रको बारेमा प्रस्तुतीकरण गर्ने ।
- महिनावारी भएको समयमा कसरी सरसफाइ गर्ने गर्नु भएको छ भनी सहभागीहरूलाई प्रश्न गर्दै महिनावारीका समयमा गर्नुपर्ने सरसफाइ र व्यवस्थापनका बारेमा सहभागीहरूलाई प्रस्तुतीकरण/भिडियो मार्फत् स्पष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई यस बारेमा अरु केही जिज्ञासा भएमा छलफल गरी संक्षेपीकरण गर्ने ।

सेसनको उद्देश्य बमोजिम प्रस्तुतीकरण र छलफल सकिए पछि तल उल्लेख गरिएका प्रश्नहरूको मद्दतबाट सिकाइको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- महिनावारी भनेको के हो ?
- महिनावारी चक्र कति दिनको हुन्छ ?
- महिनावारी भएको समयमा सरसफाइ कसरी गर्नुपर्छ ?

६. मूल्य मान्यता परिवर्तन तथा धारणा रूपान्तरण अभ्यास
(Value Clarification and Action for Transformation – VCAT Exercise)

उद्देश्य:

४५ मिनेट

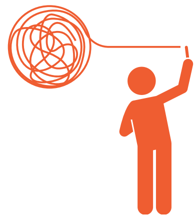
यस पाठको अन्त्य सम्ममा सहभागीहरू

- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी समुदायमा भएका मूल्य मान्यता तथा धारणामा परिचित हुनेछन् ।

विधि:

प्रश्न र उत्तर, छलफल, खेल, छलफल

थप जानकारीका लागि
भाग २ - स्रोत सामग्री ५
मा जानुहोस् ।



सामग्री

मूल्य मान्यता तथा धारणाहरूको सूची सम्बन्धी तयारी सामग्री

अन्तरक्रियाको प्रक्रिया

- एउटा खुला र फराकिलो ठाउँमा बिचमा २ मीटर जति खालि हुने गरी २ वटा घेरा तान्ने ।
- सहभागीहरूलाई दुईवटा समूहमा विभाजन गर्ने र त्यस ठाउँमा लगेर एउटा समूहलाई एउटा घेरा बाहिर भनेर अर्को समूहलाई अर्को घेरा बाहिर एक अर्का तिर आमुन्ने-सामुन्ने हुने गरी उभिन लगाउने ।
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी तयार पारिएका समुदायका विभिन्न मूल्य मान्यताहरू, धारणा र सोचाइहरू सम्बन्धी तयार गरिएका बुँदाहरू क्रमशः पढेर सुनाउने र त्यसमा तपाईँहरू सहमत भए घेरा भित्र आउने साथै असहमत भएमा सोही ठाउँमा उभिई राख्ने भन्ने कुरा स्पष्ट पार्ने ।
- मूल्य मान्यता र धारणाका बुँदाहरू क्रमशः भन्दै जाने । प्रत्येक बुँदा भनिसकेपछि सहभागीहरूको हलचल हुन सक्छ । कोही घेरा भित्र हुन सक्छन त कोही सोही ठाउँमा रहन सक्छन् । घेरा भित्र हुनेहरूलाई तपाईं किन अगाडि सर्नु भयो ? यो बुँदामा तपाईं सहमत हुनुका आधारहरू के छन् ? भनी केही समय छलफल गर्ने साथै ठाउँ नसर्नेहरूसँग पनि तपाईं किन सर्नु भएन ? के कुराले तपाईंलाई रोकेको छ ? आदि प्रश्न गरी छलफल गर्ने र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी समुदायमा विद्यमान मूल्य मान्यता र धारणाहरूको बारेमा सहभागीहरूलाई स्पष्ट पार्ने । सकारात्मक मूल्य मान्यता र धारणाहरूलाई प्रवर्द्धन गर्ने र नकारात्मक मूल्य मान्यता तथा धारणाहरूमा समुदाय स्तरमा सचेतना वृद्धि गरी रूपान्तरण गर्न सामुदायिक अगुवाहरूले पहल गर्नुपर्ने कुरा बताउने ।
- सहभागीहरूलाई यस बारेमा अरु केही जिज्ञासा भएमा छलफल गरी संक्षेपीकरण गर्ने ।

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी सामाजिक मूल्य मान्यताहरूमा छलफल गर्दा “उमा किन मरिन्?” विधिपनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

- सहभागीहरूलाई उमा किन मरिन् सम्बन्धी तयार गरिएको केश वा कथा बाँड्ने वा पढेर सुनाउने ।
- केस वा कथा पढिसकेपछि वा सुनिसकेपछि कथा बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । यदि सहभागीहरूले बुझेको बताएमा छलफललाई अगाडि बढाउने ।
- सबै सहभागीहरूलाई गोलो हुने गरी उभिन लगाउने र बीचमा एउटा कुर्सी राख्ने ।
- कथामा को मर्यो भनेर सहभागीहरूलाई सोध्ने र जसले पहिला उमा भन्छ उसैलाई उमाको भूमिकामा उक्त कुर्सीमा बस्न लगाउने ।
- सहजकर्ताले धागो वा उनको डल्लोबाट त्यसको एउटा छेउ उमालाई समाउन लगाउने ।
- त्यसपछि उमा मर्नुमा को कसको भूमिका छ होला भनेर सोध्ने । सहभागीहरूबाट क्रमशः पात्रहरू भन्दै जान्छन् त्यो पात्रको नाम मेटाकार्डको टुक्रामा लेख्दै उक्त नाम भन्ने सहभागीलाई दिने र धागोको डल्लो पनि सोही सहभागीलाई दिने । क्रमशः सबै सहभागीहरूबाट आएको नामहरू अनुसार भूमिका दिँदै धागोलाई उक्त भूमिका लिने सहभागी र उमा बीच जोड्दै धागोको जालो (माकुराको जालो) जस्तो बनाउने ।
- प्रत्येक पात्रलाई उ किन उमाको मृत्युसँग जिम्मेवार भयो भन्ने प्रश्न पनि गर्दै जाने ।
- सहभागीहरूले आ–आफ्नो भनाइहरू राखिसकेपछि सहजकर्ता उमा मर्नुमा कसको बढी जिम्मेवारी रहेछ भनी प्रश्न गर्ने । सहभागीहरूको धारण आइसकेपछि सहजकर्ताले जालोको बीचमा एउटा कापी वा किताब राखिदिने । कापी वा किताब जालोमा अडिन्छ । किन अडियो भनेर सोध्ने । सहभागीहरूबाट विभिन्न उत्तरहरू आउन सक्छ ।

- यसपछि कुनै एकजना पात्रको हातबाट धागो छोड्न लगाउने । कापी वा किताब भुईंमा खस्न सक्छ । कापी किन खस्यो ? भनेर सोध्ने । सहभागीबाट विभिन्न उत्तरहरू आउन सक्छ । ती उत्तरहरूलाई समेट्दै सहजकर्ताले सबैको जिम्मेवारी वा भूमिकाले गर्दा जालोमाथि कापी वा किताब अडिएको कुरामा स्पष्ट पार्ने ।
- उमा मर्नुमा पनि यी सबै पात्रहरूको कुनै न कुनै रूपमा जिम्मेवारी रहेको कुरा जोड्दै सेसनलाई संक्षेपीकरण गर्ने ।
- सेसनको उद्देश्य बमोजिम प्रस्तुतीकरण र छलफल सकिए पछि "समुदायमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी मूल्य मान्यता र धारणाहरू के कस्ता रहेछन् ?"प्रश्नको मद्दतबाट सिकाइको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

७. परिवार योजना, गर्भनिरोधका साधनहरू र स्वस्थ सम्बन्ध
(Family Planning, Contraception and Healthy Relationship)

उद्देश्यः

१०५ मिनेट

यस पाठको अन्त्यसम्ममा सहभागीहरूले

- परिवार योजनाको अर्थ बताउन सक्नेछन् ।
- गर्भनिरोधका साधनहरूको बारेमा परिचित हुनेछन् ।
- गर्भनिरोधका छोटो अवधि र लामो अवधिका साधनहरूको पहिचान र प्रदर्शनी गर्न छन् ।
- परिवारमा स्वस्थ सम्बन्ध विकासको लागि गर्भनिरोधका साधनहरूको प्रयोगको महत्व बताउन सक्नेछन् ।

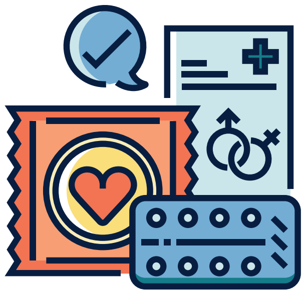
विधिः

प्रश्न र उत्तर , प्रदर्शनी, प्रस्तुतीकरण

सामग्री

- न्युज प्रिन्ट
- मार्कर
- मेटाकार्ड
- गर्भनिरोधका अस्थायी साधनहरू
- गर्भनिरोध सम्बन्धी छलफलका लागि तयारी सामग्री

थप जानकारीका लागि भाग २ - स्रोत सामग्री ६ मा जानुहोस् ।



अन्तरक्रियाको प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई परिवार योजना भनेको के हो ? भनी प्रश्न गर्ने र उनीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई टिपोट गर्ने । उक्त टिपोटहरूलाई समेट्दै परिवार योजनाका बारेमा तयारी प्रस्तुतीकरणबाट सहभागीहरूलाई स्पष्ट पार्ने ।
- गर्भनिरोध वा गर्भनिरोध गर्न के गर्नुपर्ला भनी प्रश्न गर्दै गर्भनिरोधका साधनहरूको बारेमा छलफल सुरु गर्ने ।
- सहभागीहरूबाट गर्भनिरोधका अस्थायी र स्थायी साधनहरूको नाम भन्न लगाएपछि ती साधनहरूको बारेमा विस्तृत जानकारीका लागि छलफल गर्ने कुरा स्पष्ट पार्ने ।
- गर्भनिरोधका अस्थायी साधनहरूको क्रमशः प्रदर्शनी गर्दै ती साधनहरूले गर्भनिरोध गर्ने अवधि तथा प्रयोग विधिको बारेमा जानकारी दिने ।
- छोटो अवधिको भन्दा लामो अवधिको गर्भनिरोधका अस्थायी साधनहरू प्रयोग गर्दा हुने फाइदाहरू बारेमा छलफल गर्ने ।
- गर्भनिरोधका स्थायी साधनहरूको बारेमा छोटकरीमा जानकारी गराउने ।
- पारिवारिक सम्बन्धमा गर्भनिरोधका साधनहरूको प्रयोगको महत्व किन छ भन्ने कुरामा छलफल गर्दै तयार गरिएको प्रस्तुतीकरणका स्लाईडहरूको माध्यमबाट सहभागीहरूलाई स्पष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई यस बारेमा अरु केही जिज्ञासा भएमा छलफल गरी संक्षेपीकरण गर्ने ।

सेसनको उद्देश्य बमोजिम प्रस्तुतीकरण र छलफल सकिए पछि तल उल्लेख गरिएका प्रश्नहरूको मद्दतबाट सिकाइको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- परिवार योजना भनेको के हो ?
- गर्भनिरोधका साधनहरू कति प्रकारका छन् ?
- गर्भनिरोधका अस्थायी साधनहरू के के रहेछन् ?
- गर्भनिरोधका साधनहरूको प्रयोगको महत्व किन छ ?

८. सुरक्षित गर्भपतन
(Safe Abortion)

उद्देश्यः

९० मिनेट

यस पाठको अन्त्यसम्ममा सहभागीहरूले

- सुरक्षित गर्भपतनको परिभाषा बताउन सक्नेछन् ।
- सुरक्षित गर्भपतनका विधिहरू बताउन सक्नेछन् ।
- सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी कानूनी प्रावधानहरू बताउन सक्नेछन् ।
- सुरक्षित गर्भपतन सेवाको पहुँचमा वाधा तथा चुनौतीहरू बताउन सक्नेछन् ।

विधिः

प्रश्न र उत्तर , प्रदर्शनी, प्रस्तुतीकरण

सामग्री

- न्युज प्रिन्ट
- मार्कर
- मेटा कार्ड
- सुरक्षित गर्भपतन कानुनी प्रावधान पोस्टर
- सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी छलफलका लागि तयारी सामग्री

थप जानकारीका लागि
भाग २ - स्रोत सामग्री ७
मा जानुहोस् ।

अन्तरक्रियाको प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई अनिच्छित गर्भ भनेको के हो? यसको कारण र असर के-के हुन् ? भनी सोधेर छलफल गर्ने । सहभागीबाट आएको कुरालाई गर्भपतनसँग जोडेर सुरक्षित गर्भपतन भनेको के हो ? भनी प्रश्न गर्ने र उनीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई टिपोट गर्ने । उक्त टिपोटहरूलाई समेट्दै सुरक्षित गर्भपतनका बारेमा तयारी प्रस्तुतीकरणबाट सहभागीहरूलाई स्पष्ट पार्ने ।
- सुरक्षित गर्भपतन कसरी गर्न सकिन्छ भनेर सुरक्षित गर्भपतनका विधिहरूका बारेमा सहभागीहरू बीच छलफल गर्दै सुरक्षित गर्भपतनका दुई विधिहरू–औषधीको प्रयोग र उपकरणको प्रयोगबाट गरिने सुरक्षित गर्भपतनको बारेमा जानकारी गराउने ।
- सहभागीहरूमा सुरक्षित गर्भपतनका बारेमा भएका कानूनी प्रावधानका सम्बन्धमा के कस्तो जानकारी छ भनी सोध्ने र तयार गरिल्याएको सुरक्षित गर्भपतन सेवा सम्बन्धी प्रस्तुतीकरण सामग्रीहरू प्रस्तुत गरी छलफल गर्ने ।
- कस्तो अवस्थामा गर्भपतन गर्न पाइँदैन वा कानूनले कस्तो अवस्थामा गर्भपतन गर्न नपाइने भनेर तोकेको छ भनी सहभागीहरूलाई प्रश्न गर्दै गर्भपतन गर्न नपाइने कानूनी व्यवस्थाको बारेमा सहभागीहरूलाई जानकारी गराउने ।
- सुरक्षित गर्भपतन सेवामा समुदायको पहुँच पर्याप्त हुन नसक्नुमा के कस्ता सामाजिक वाधा तथा चुनौतीहरू रहेका छन् ? ती वाधा तथा चुनौतीहरूलाई कसरी समाधान गर्न सकिएला ? भनी सहभागीहरू बीच छलफल गर्ने र उनीहरूका भनाइहरूलाई समेट्दै समुदायमा भएका वाधा तथा चुनौतीहरूको बारेमा प्रस्तुतीकरण सहित छलफल गरी स्पष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई यस बारेमा अरु केही जिज्ञासा भएमा छलफल गरी संक्षेपीकरण गर्ने ।

सेसनको उद्देश्य बमोजिम प्रस्तुतीकरण र छलफल सकिए पछि तल उल्लेख गरिएका प्रश्नहरूको मद्दतबाट सिकाइको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- सुरक्षित गर्भपतन भनेको के हो ?
- सुरक्षित गर्भपतनका विधिहरू कति प्रकारका छन् ?
- सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी भएका कानूनी प्रावधानहरू के के रहेछन् ?
- सुरक्षित गर्भपतन सेवाको पहुँचमा के कस्ता वाधा तथा चुनौतीहरू समुदायमा रहेछन् ?

९. महिला तथा किशोरीहरूमा सुरक्षित गर्भपतनका वाधा व्यवधानहरू र त्यसका समाधानका उपायहरू (Identification of Barriers to Safe Abortion Among Young Women and Addressing Those Barriers)

उद्देश्यः

४५ मिनेट

यस पाठको अन्त्यसम्ममा सहभागीहरूले

- महिला तथा किशोरीहरूमा सुरक्षित गर्भपतनका वाधा व्यवधानहरू तथा त्यसको समाधानका उपायहरू पहिचान गर्नेछन् ।

विधिः

प्रश्न र उत्तर , समूह छलफल, प्रस्तुतीकरण

सामग्री

- न्युज प्रिन्ट
- मार्कर
- सुरक्षित गर्भपतनका वाधा व्यवधान सम्बन्धी छलफलका लागि तयारी सामग्री

थप जानकारीका लागि भाग २ - स्रोत सामग्री ७ मा जानुहोस् ।

अन्तरक्रियाको प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धमा महिला तथा किशोरीहरूमा के कस्ता बाधा व्यवधानहरू रहेका छन् ? व्यक्तिगत तह, घरपरिवारको तह, समुदायको तह र संस्थागत तहमा के कस्ता बाधाव्यवधान रहेका छन् ? तिनीहरूलाई कसरी समाधान गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा समूहमा छलफल गरी प्रस्तुतीकरण गर्ने कुरा बताउने ।
- सहभागीहरूलाई चार भागमा विभाजन गर्ने र क्रमशः व्यक्तिगत, घरपरिवार, समुदाय र संस्थागत तहमा प्रत्येक समूहले एउटा एउटा तहमा भएका वाधा व्यवधानहरू पहिचान गरी तिनीहरूको समाधान गर्नका लागि अपनाइने उपायहरूको टिपोट गर्ने ।
- समूह कार्य सकिएपछि प्रत्येक समूहलाई पालैपालो प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने । प्रस्तुतीकरणमा कुनै कुरामा प्रष्टता आवश्यक भएमा सहभागी बीच प्रश्न र उत्तर तथा छलफल गराउने ।
- सहजकर्ताले अन्तमा समूह कार्यबाट आएका मुख्य मुख्य बुँदाहरूलाई समेट्दै महिला तथा किशोरीहरूले सुरक्षित गर्भपतनमा भोग्नु परेका विभिन्न तहका वाधा व्यवधानहरू र त्यसको समाधानका उपायहरूमा थप प्रष्टता बनाउने ।
- सहभागीहरूलाई यस बारेमा अरु केही जिज्ञासा भएमा छलफल गरी संक्षेपीकरण गर्ने ।

सेसनको उद्देश्य बमोजिम प्रस्तुतीकरण र छलफल सकिए पछि तल उल्लेख गरिएका प्रश्नहरूको मद्दतबाट सिकाइको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- सुरक्षित गर्भपतनमा महिला र किशोरीहरूको व्यक्तिगत र घरपरिवार तहका कुनै दुईवटा वाधाहरू के के हुन् ? ती वाधाहरूलाई कसरी समाधान गर्न सकिन्छ ?
- सुरक्षित गर्भपतनमा महिला र किशोरीहरूको समुदाय र संस्थागत तहका कुनै दुईवटा वाधाहरू के के रहेछन् ? ती वाधाहरूलाई कसरी समाधान गर्न सकिन्छ ?

१०. सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी भ्रम तथा गलत धारणाहरू
(Myth and Misconception Regarding Abortion)

उद्देश्य: — ४५ मिनेट

यस पाठको अन्त्यसम्ममा सहभागीहरूले

- सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी समुदायमा भएका भ्रम तथा गलत धारणाहरू पहिचान गर्नेछन् ।

विधि:

प्रश्न र उत्तर , समूह छलफल, प्रस्तुतीकरण

थप जानकारीका लागि भाग २ - स्रोत सामग्री ८ मा जानुहोस् ।

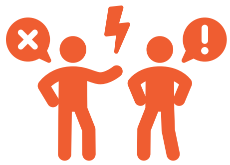
सामग्री

- न्युज प्रिन्ट
- मार्कर
- मेटाकार्ड
- भ्रम तथा गलत धारणा सम्बन्धी छलफलका लागि तयारी सामग्री

अन्तरक्रियाको प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई समुदायमा के कस्ता सामाजिक मान्यताहरू छन् जसले सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धमा भ्रमहरू तथा गलत धारणाहरू फैलाईरहेका छन् भन्ने बारेमा प्रश्न गर्ने र समूहमा छलफल गरी प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने । यसका लागि सहभागीहरूलाई ५ देखि ६ जनाको समूहमा विभाजन गर्ने ।
- समूह कार्य सकिएपछि प्रत्येक समूहलाई पालैपालो प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने । प्रस्तुतीकरणमा कुनै कुरामा प्रस्टता आवश्यक भएमा सहभागी बीच प्रश्न र उत्तर तथा छलफल गराउने ।
- सहजकर्ताले अन्तमा समूह कार्यबाट आएका मुख्य मुख्य बुँदाहरूलाई समेट्दै सुरक्षित गर्भपतनका सम्बन्धमा समुदायमा रहेका भ्रम तथा गलत धारणाहरूको बारेमा तयार गरिएको प्रस्तुतीकरणका माध्यमबाट सहभागीहरूलाई स्पष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई यस बारेमा अरु केही जिज्ञासा भएमा छलफल गरी संक्षेपीकरण गर्ने ।

सेसनको उद्देश्य बमोजिम प्रस्तुतीकरण र छलफल सकिए पछि तल उल्लेख गरिएका प्रश्नहरूको मद्दतबाट सिकाइको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
"सुरक्षित गर्भपतनका सम्बन्धमा समुदाय स्तरमा के कस्ता भ्रम तथा गलत धारणाहरू छन् ?"



११. किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा
(Adolescent Friendly Health Service)

उद्देश्य: — ४५ मिनेट

यस पाठको अन्त्यसम्ममा सहभागीहरूले

- किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवाको व्यवहारिक परिचय बताउन सक्नेछन् ।
- किशोर किशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवाको मापदण्ड तथा विशेषताहरू बताउन सक्नेछन् ।

विधि:

प्रश्न र उत्तर, समूह छलफल, प्रस्तुतीकरण

थप जानकारीका लागि भाग २ - स्रोत सामग्री ९ मा जानुहोस् ।

सामग्री

- न्युज प्रिन्ट
- मार्कर
- मेटाकार्ड
- किशोर किशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धी छलफलका लागि तयारी सामग्री

अन्तरक्रियाको प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा भन्नाले के बुझिन्छ भनी प्रश्न गर्ने र प्रत्येक टेबुल वा दुई तीन जनाको समूहमा छलफल गर्न लगाउने । सानो समूहमा भएको छलफलको निचोड प्रस्तुत गर्न लगाउने । सहजकर्ताले समूह छलफलबाट आएका कुराहरूलाई समेट्दै प्रस्तुतीकरणका माध्यमबाट किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवाका बारेमा सहभागीहरूलाई उदाहरण सहित स्पष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरू मध्येबाट १० जनालाई स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समितिको भूमिकामा अभिनय गर्न लगाउने र बाँकी सहभागीहरूलाई अभिनयमा अवलोकन गर्न लगाउने । अभिनय मुख्य गरी स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समितिले कसरी किशोरकिशोरी मैत्री व्यवहार गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा सहभागीहरूलाई स्पष्ट पार्नका लागि गरिने कुरा बताउने । अभिनय पश्चात् के देख्नु भयो ? कस्तो व्यवहार भयो ? आदि कुराहरूमा सहभागीहरूलाई प्रश्न गर्दै किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवाको बारेमा स्पष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवाको मापदण्ड तथा विशेषताहरूसम्बन्धी तयार गरिएको प्रस्तुतीकरण स्लाईडहरू देखाई छलफल गर्ने र विशेषताहरूका बारेमा स्पष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई यस बारेमा अरु केही जिज्ञासा भएमा छलफल गरी संक्षेपीकरण गर्ने ।

सेसनको उद्देश्य बमोजिम प्रस्तुतीकरण र छलफल सकिए पछि तल उल्लेख गरिएका प्रश्नहरूको मद्दतबाट सिकाइको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा भनेको के हो ?
- किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवाका मापदण्ड तथा तीनवटा मुख्य विशेषताहरू के के हुन् ?

१२. लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा
(Gender-Based Violence)

१०७ मिनेट

उद्देश्यः

यस पाठको अन्त्यसम्ममा सहभागीहरूले

- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाको व्यवहारिक परिचय बताउन सक्नेछन् ।
- महिलामाथि लैङ्गिकताका आधारमा हुने हिंसाका प्रकारहरू बताउन सक्नेछन् ।
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाबाट शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरू बताउन सक्नेछन् ।
- एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्रको परिचय बताउन सक्नेछन् ।

विधिः

प्रश्न र उत्तर , समूह छलफल, प्रस्तुतीकरण

सामग्री

- न्युज प्रिन्ट
- मार्कर
- मेटाकार्ड
- समस्या विश्लेषण रुखको चित्र
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा सम्बन्धी छलफलका लागि तयारी सामग्री

थप जानकारीका लागि ग २ - स्रोत सामग्री १० मा जानुहोस् ।

अन्तरक्रियाको प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई हिंसा भनेको के हो र लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भन्नाले के बुझिन्छ भनी प्रश्न गर्ने र सानो समूहमा छलफल गर्न लगाउने । सानो समूहमा छलफल गरिसकेपछि प्रत्येक समूहलाई छलफलको निचोड प्रस्तुत गर्न लगाउने । सहजकर्ताले समूह छलफलबाट आएका कुराहरूलाई समेट्दै प्रस्तुतिकरणका माध्यमबाट हिंसा र लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाको बारेमा सहभागीहरूलाई उदाहरण सहित स्पष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाको उदाहरण दिन लागाउने र आएका उदाहरण कुन प्रकारको हिंसामा पर्छ भनी प्रश्न गर्ने । सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई समूहकृत गर्ने र शारीरिक हिंसा, मानसिक हिंसा, आर्थिक हिंसा, यौनजन्य हिंसा, परम्परागत हानिकारक अभ्यास आदिका बारेमा छलफल गर्न तयार गरिएको प्रस्तुतिकरण स्लाईडहरू देखाई छलफल गर्ने र स्पष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई एउटा समूहमा ६ देखि ८ जना सम्म हुने गरी समूहमा विभाजन गर्ने । प्रत्येक समूहलाई लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाका बारेमा समूह कार्य गर्न लगाउने । यसको लागि प्रत्येक समूहले कुनै एउटा तल दिईएको घटना कथाहरू मध्य कुनै एक चिट्ठा गराएर छनौट गर्न भन्ने कथा भएको हिंसा कुन प्रकारको र कस्तो हिंसा हो छुट्याउन लगाउने । साथसाथै उक्त हिंसा हुनुका कारणहरू के के छन् ? पहिचान गरी कारणहरूलाई रुखको चित्रमा जरामा राख्न लगाउने साथै त्यस हिंसाका कारण के कस्ता असरहरू देखा परेका छन् ? त्यसको पहिचान गरी असरहरूलाई हाँगा वा पातको भागमा देखाउन लगाउने । यसरी समस्या विश्लेषणको रुखमा हिंसाका कारण र असर नक्साङ्कन गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने । लैङ्गिक हिंसाका सवालका कारण र असरको प्रस्तुतिबाट सहभागीहरूलाई लैङ्गिक हिंसा किन हुँदो रहेछ ? के कुराहरूले यस्ता हिंसाहरूलाई निरन्तरता दिइरहेका रहेछन् ? आदि प्रश्नहरू गर्दै स्पष्ट पार्ने ।
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाले मानिसमा कस्तो प्रकारको असर गर्दछ भनी प्रश्न गर्दै शारीरिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरूका बारेमा छलफल सहित प्रस्तुतीकरणका माध्यमबाट सहभागीहरूलाई स्पष्ट पार्ने ।
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसामा पीडितले उजुरी कहाँकहाँ गर्न सक्छन् ? भनेर सहभागीहरूलाई प्रश्न गर्ने र उनीहरूका विचारहरू टिप्ने । एकद्धार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र भनेको के हो ? भनेर प्रश्न गर्ने र सहभागीहरूका भनाइहरू सहित एकद्धार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्रको परिचय तथा यसका सङ्गठनात्मक संरचनाको बारेमा व्याख्या गरी स्पष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई यस बारेमा अरु केही जिज्ञासा भएमा छलफल गरी संक्षेपीकरण गर्ने ।

घटना कथाहरू:

- फुलमायाको विवाह भएको ३ वर्ष भयो । उनी आफैले रोजेको कृष्णसँग विवाह गर्न पाउँदा निकै खुशी थिइन् । कृष्णले पनि उनलाई साह्रै माया गर्थे । समय बित्दै जाँदा उनीहरूको आर्थिक अवस्था कम्जोर हुँदै गयो । घर कसरी चलाउने होला भनेर कृष्णलाई साह्रै तनाव हुन थाल्यो । त्यही कारणले होला कृष्ण आजकाल फूलमायाको सानातिना कुरामा झिँझो मान्छन् र उनीमाथि हात पनि उठाउछन्। कहिले कहिले त फुलमायाले नाई भन्दापनि उनीसँग यौन सम्पर्क राख्छन् ।
- १५ वर्षकी सिता कक्षा ९ मा पढ्थिन् । गणितमा जहिले प्रथम हुने उनलाई भविष्यमा गणितको शिक्षक हुने इच्छा थियो । तर उनको बुवाआमाले भने उनको इच्छा विपरित पल्लो गाउँको २५ वर्षे रमेशसँग विवाह गराइदिए ।
- पुजाको घरमा हरेक महिना जहिले उनको आमा घर छोडेर टाढा वन नजिक एउटा छुट्टै गोठमा ६-७ दिनको लागि बस्न जानु हुन्छ । उहाँले समयमा खाना पनि राम्ररी खान पाउनु हुदैन र कुनै ठुलो सरुवा रोग लागेको जस्तै कोहि उहाँको नजिक पनि जादैनन् । भर्खर ८ वर्ष पुगेकी पुजालाई आफु पनि पछि गएर त्यसरी नै वन नजिक गोठमा बस्नु पर्छ भनेर साह्रै डर लाग्छ ।

नोट: सहजकर्ताहरूले समुदायको सन्दर्भ अनुसार घटना कथाहरूमा थप-घट वा नयाँ कथा आफै बनाउन सक्नेछन् ।

सेसनको उद्देश्य बमोजिम प्रस्तुतीकरण र छलफल सकिए पछि तल उल्लेख गरिएका प्रश्नहरूको मद्दतबाट सिकाइको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भनेको के हो ?
लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाका प्रकारहरू के के हुन् ?
लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू के के हुन् ?
एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र भनेको के रहेछ ?

१३. जीवन उपयोगी सीपहरू तथा साथी शिक्षा
(Life Skills and Peer Education)

उद्देश्यः

६० मिनेट

यस पाठको अन्त्यसम्ममा सहभागीहरूले

- जीवन उपयोगी सीपको परिचय बताउन सक्नेछन् ।
- जीवन उपयोगी सीपका तीन प्रमुख तत्त्वहरू बताउन सक्नेछन् ।
- साथी शिक्षाको परिचय बताउन सक्नेछन् ।
- साथी शिक्षाको महत्व बताउन सक्नेछन् ।

विधिः

प्रश्न र उत्तर , समूह छलफल, प्रस्तुतीकरण

सामग्री

- न्युज प्रिन्ट
- मार्कर
- मेटाकार्ड
- जीवन उपयोगी सीप र साथी शिक्षा सम्बन्धी छलफलका लागि तयारी सामग्री

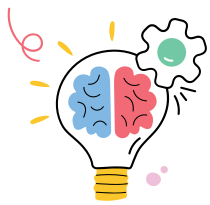
थप जानकारीका लागि भाग २ - स्रोत सामग्री ११ मा जानुहोस् ।

अन्तरक्रियाको प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई जीवन उपयोगी सीप भन्नाले के बुझिन्छ भनी प्रश्न गर्ने र उनीहरूबाट आएका विचारहरूलाई टिपोट गर्ने । सहजकर्ताले प्रस्तुतीकरणका माध्यमबाट जीवन उपयोगी सीपका बारेमा सहभागीहरूलाई छलफल गराउँदै स्पष्ट पार्ने ।
- जीवन उपयोगी सीपसँग सम्बन्धित तत्त्वहरू के के होलान् भनी सहभागीहरूलाई प्रश्न गर्ने । सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई समूहीकृत गर्ने र जीवन उपयोगी सीपका प्रमुख तीन तत्त्वहरूको बारेमा छलफल गर्न तयार गरिएको प्रस्तुतीकरण स्लाईडहरू देखाई छलफल गर्दै स्पष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई टेबुल टेबुलमा वा सानो समूहमा विभाजन गर्ने र प्रत्येक समूहलाई साथी शिक्षा भनेको के हो ? यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतनमा साथी शिक्षाको कस्तो महत्व हुन्छ ? भनेर समूहमा छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- साथी शिक्षकमा के कस्तो गुणहरू हुनुपर्छ ? भनी सहभागीहरू मध्ये एक दुई जनालाई सोध्ने र उनीहरूका विचार सहित साथी शिक्षकमा हुनुपर्ने गुणहरूको बारेमा छलफल गर्न तयार गरिएको प्रस्तुतीकरणका माध्यमबाट सहभागीहरूलाई स्पष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई यस बारेमा अरु केही जिज्ञासा भएमा छलफल गरी संक्षेपीकरण गर्ने ।

सेसनको उद्देश्य बमोजिम प्रस्तुतीकरण र छलफल सकिए पछि तल उल्लेख गरिएका प्रश्नहरूको मद्दतबाट सिकाइको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- जीवन उपयोगी सीप भनेको के हो ?
- जीवन उपयोगी सीपका प्रमुख तीन तत्त्वहरू के के हुन् ?
- साथी शिक्षा भनेको के हो ?
- साथी शिक्षकमा हुनुपर्ने मुख्य गुणहरू के के हुन् ?



१४. जलवायु परिवर्तन र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा यसका असरहरू (Climate Change and its effect on SRHR)

१२० मिनेट

उद्देश्यः

यस पाठको अन्त्यसम्ममा सहभागीहरूले

- जलवायु परिवर्तनको परिचय बताउन सक्नेछन् ।
- जलवायु परिवर्तनका कारण यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरू बताउन सक्नेछन् ।

विधिः

प्रश्न र उत्तर , समूह छलफल, प्रस्तुतीकरण

सामग्री

- न्युज प्रिन्ट
- मार्कर
- मेटाकार्ड
- जलवायु परिवर्तन र यसका असर सम्बन्धी छलफलका लागि तयारी सामग्री

थप जानकारीका लागि भाग २ - स्रोत सामग्री १२ मा जानुहोस् ।

अन्तरक्रियाको प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई मौसम भनेको के हो ? जलवायु भन्नाले के बुझिन्छ ? भनी प्रश्न गर्ने र उनीहरूबाट आएका विचारहरूलाई टिपोट गर्ने । उनीहरूका विचारहरूलाई सम्मान गर्दै सहजकर्ताले तयार गरेको स्लाईडहरू प्रस्तुत गरी मौसम, जलवायु र जलवायु परिवर्तनका बारेमा सहभागीहरूलाई स्पष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई २-३ समूहमा विभाजन गरेर हरेक समूहलाई एउटा चार्ट पेपर दिने । त्यस चार्ट पेपरमा तल दिएको तालिकाको नमुना बनाई उल्लेख गरिएको शिर्षकमा निम्न क्षत्र अनुसार छलफल गरी त्यसबाट आएका कुराहरूलाई बुँदा दिई हरेक शिर्षक मुनि लेख्ने । समूह कार्य सकेपछि हरेक समूहको एक जनालाई अगाडी बोलाई प्रस्तुति गर्न लगाउने
- सहभागीहरूबाट आएका कुराहरूलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा जलवायुबाट हुनसक्ने सम्भावित असरहरू र त्यसबाट जोगिन गर्नुपर्ने प्रयासहरूका बारेमा थप छलफल गर्दै स्पष्ट पार्ने ।

सेसनको उद्देश्य बमोजिम प्रस्तुतीकरण र छलफल सकिए पछि तल उल्लेख गरिएका प्रश्नहरूको मद्दतबाट सिकाइको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- जलवायु परिवर्तन भनेको के हो ?
- जलवायु परिवर्तनबाट यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा के कस्ता असरहरू हुन सक्छन् ?
- जलवायु परिवर्तनका नकारात्मक असरहरूबाट जोगिन के गर्न सकिन्छ ?

क्षत्र	जलवायु परिवर्तनले महिला तथा किशोरीमा तत्काल के असर गरेको छ ?	असरको कारण	यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा पर्ने प्रभाव	यसबाट जोगिने उपाय
कृषि र खाद्य सुरक्षा				
जलस्रोत र उर्जा				
जल उत्पन्न प्रकोप				
मानव स्वास्थ्य र जीविकोपार्जन				
वन तथा जैविक विविधता				
भौतिक पूर्वाधार				

- सहभागीहरूलाई यस बारेमा अरु केही जिज्ञासा भएमा छलफल गरी संक्षेपीकरण गर्ने ।

सेसनको उद्देश्य बमोजिम प्रस्तुतीकरण र छलफल सकिए पछि तल उल्लेख गरिएका प्रश्नहरूको मद्दतबाट सिकाइको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- जलवायु परिवर्तन भनेको के हो ?
- जलवायु परिवर्तनबाट यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा के कस्ता असरहरू हुन सक्छन् ?
- जलवायु परिवर्तन नकारात्मक असरहरूबाट जोगिन के गर्न सकिन्छ ?

१५. रूपान्तरणीय नेतृत्व र शक्ति सम्बन्ध
(Transformative Leadership and Power dynamics)

उद्देश्य:

७५ मिनेट

यस पाठको अन्त्यसम्ममा सहभागीहरूले

- रूपान्तरणीय नेतृत्वको परिचय बताउन सक्नेछन् ।
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा रूपान्तरणीय नेतृत्वको महत्व बताउन सक्नेछन् ।
- समुदायमा प्रयोग हुने शक्तिका प्रकारहरू बताउन सक्नेछन् ।

विधि:

प्रश्न र उत्तर , समूह छलफल, भूमिका अभिनय, प्रस्तुतीकरण

सामग्री

- न्युज प्रिन्ट
- मार्कर
- मेटाकार्ड
- रूपान्तरणीय नेतृत्व र शक्ति सम्बन्ध सम्बन्धी छलफलका लागि तयारी सामग्री

अन्तरक्रियाको प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई सामाजिक परिचालन भनेको के हो ? सामाजिक परिचालनमा रूपान्तरणीय नेतृत्व भन्नाले के बुझिन्छ ? भनी प्रश्न गर्ने र उनीहरूबाट आएका विचारहरूलाई टिपोट गर्ने । उनीहरूका विचारहरूलाई सम्मान गर्दै सहजकर्ताले तयार गरेको स्लाईडहरू प्रस्तुत गरी सामाजिक परिचालन र रूपान्तरणीय नेतृत्वका बारेमा सहभागीहरूलाई स्पष्ट पार्ने ।
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी सामाजिक परिचालनमा रूपान्तरणीय नेतृत्वको के महत्व हुन्छ ? किन आवश्यक छ ? जस्ता प्रश्नहरू गर्दै सहभागीहरूलाई रूपान्तरणीय नेतृत्वको महत्वका बारेमा केही समय विचार गर्न लगाउने । सहभागीहरू मध्ये केहीबाट उनीहरूका विचारहरू लिँदै टिपोट गर्ने । सहभागीहरूबाट आएका विभिन्न विचार तथा बुँदाहरूलाई समेट्दै यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा रूपान्तरणीय नेतृत्वको महत्वबारे स्पष्ट पार्ने ।
- समुदायमा प्रयोग हुने र भइरहेका शक्तिका प्रकारहरू कस्ता छन् भनी प्रश्न गर्ने र सहभागीबाट आएका उत्तरहरूलाई समेट्दै चार प्रकारका शक्ति जस्तै अरुमाथि लाद्ने शक्ति, अरुलाई दिने शक्ति, अरुसँग मिलेर गरिने शक्ति र आफै भित्रको अन्तरनिहित शक्तिको प्रयोग बारे उनीहरूमध्ये केहीलाई भूमिका अभिनयमा संलग्न गराउँदै स्पष्ट पार्ने । आफै भित्रको अन्तरनिहित शक्ति वा आत्म शक्ति रूपान्तरणीय नेतृत्वका लागि महत्वपूर्ण हुने र यसका लागि विषयवस्तुमा पर्याप्त सूचना तथा जानकारी र ईच्छाशक्ति आवश्यक पर्ने कुरामा पनि सहभागीहरूलाई स्पष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई यस बारेमा अरु केही जिज्ञासा भएमा छलफल गरी संक्षेपीकरण गर्ने ।

सेसनको उद्देश्य बमोजिम प्रस्तुतीकरण र छलफल सकिए पछि तल उल्लेख गरिएका प्रश्नहरूको मद्दतबाट सिकाइको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- सामाजिक परिचालनमा रूपान्तरणीय नेतृत्व भनेको के हो ?
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी सामाजिक परिचालनमा रूपान्तरणीय नेतृत्वको महत्वहरू के के छन् ?
- समुदायमा प्रयोग हुने गरेको शक्तिका चार प्रकारहरू के के हुन् ?

१६. गठबन्धन विकास तथा विस्तार
(Allies building)

उद्देश्यः ४५ मिनेट

यस पाठको अन्त्यसम्ममा सहभागीहरूले
- गठबन्धनको परिचय बताउन सक्नेछन् ।
- यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यमा रुपान्तरणीय सामाजिक परिचालनका लागि गठबन्धनको महत्व बताउन सक्नेछन् ।

विधिः

प्रश्न र उत्तर, समूह छलफल, भूमिका अभिनय, प्रस्तुतीकरण

सामग्री
- न्युज प्रिन्ट
- मार्कर
- मेटाकार्ड
- गठबन्धन विकास तथा विस्तार सम्बन्धी छलफलका लागि तयारी सामग्री

थप जानकारीका लागि भाग २ - स्रोत सामग्री १४ मा जानुहोस् ।

अन्तरक्रियाको प्रक्रिया
- सहभागीहरूलाई गठबन्धन भनेको के हो ? यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतनका बारेमा समुदायमा सचेतना जगाउन कस्तो प्रकारको गठबन्धन आवश्यक पर्दछ ? गठबन्धनमा को को आवद्ध हुन सक्छन् ? भनी प्रश्न गर्ने र उनीहरूबाट आएका विचारलाई टिपोट गर्ने । उनीहरूका विचारलाई सम्मान गर्दै सहजकर्ताले तयार गरेको स्लाईडहरु प्रस्तुत गरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतनमा सामाजिक सचेतिकरण र परिचालनमा गठबन्धन विकास तथा विस्तारका बारेमा छलफल गर्दै सहभागीहरूलाई स्पष्ट पार्ने ।
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी सामाजिक परिचालनमा ५ साथीको महत्वका बारेमा छलफल गरी सहभागीहरूलाई ५ साथी बनाउने कुरामा स्पष्ट पार्ने । ।
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी सामाजिक परिचालनमा रूपान्तरणीय नेतृत्वको के महत्व हुन्छ ? किन आवश्यक छ ? जस्ता प्रश्नहरू गर्दै सहभागीहरूलाई रूपान्तरणीय नेतृत्वको महत्वका बारेमा केही समय विचार गर्न लगाउने । सहभागीहरू मध्ये केहीबाट उनीहरूका विचारहरू लिँदै टिपोट गर्ने । सहभागीहरूबाट आएका विभिन्न विचार तथा बुँदाहरूलाई समेट्दै यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा रूपान्तरणीय नेतृत्वको महत्वबारे स्पष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई यस बारेमा अरु केही जिज्ञासा भएमा छलफल गरी संक्षेपीकरण गर्ने ।

सेसनको उद्देश्य बमोजिम प्रस्तुतीकरण र छलफल सकिए पछि तल उल्लेख गरिएका प्रश्नहरूको मद्दतबाट सिकाइको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
- सामाजिक परिचालनमा गठबन्धन विस्तार भनेको के हो ?
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी सामाजिक परिचालनमा गठबन्धनको महत्वहरू बताउन सक्नेछन् ?

१७. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन सेवाको प्रभावकारिता वृद्धिमा युवा तथा किशोरकिशोरीहरूको भूमिका
(Role of Youths and Adolescents to increase effectiveness of SRHR and Safe Abortion Services at communities)

उद्देश्यः ४५ मिनेट

यस पाठको अन्त्यसम्ममा सहभागीहरूले,
- तालिम पश्चात् समुदाय स्तरमा युवा तथा किशोरकिशोरीहरूले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतनमा खेल्नुपर्ने भूमिकाहरू बताउन सक्नेछन् ।
- तालिम प्राप्त युवा तथा किशोरकिशोरीहरूले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन सेवाको प्रभावकारिता वृद्धि गर्न सामुदायिक अगुवा र स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समितिसँग सम्बन्ध तथा सहकार्य गर्ने तौर तरिका बताउन सक्नेछन् ।

विधिः

प्रश्न र उत्तर , समूह छलफल, प्रस्तुतीकरण

सामग्री

- न्युज प्रिन्ट
- मार्कर
- मेटाकार्ड
- युवा तथा किशोरकिशोरीहरूको भूमिका सम्बन्धी छलफलका लागि तयारी सामग्री

अन्तरक्रियाको प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई तालिम पश्चात् समुदाय स्तरमा गएर युवा तथा किशोरकिशोरीहरूले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन सेवाको प्रभावकारिता वृद्धि गर्न के कस्तो भूमिकाहरू खेल्नुपर्ला भनी प्रश्न गर्ने । उनीहरूबाट आएका विचारहरूलाई टिपोट गर्ने । टिपोट गर्दा सहभागीहरूबाट आएका विचारहरूलाई समुदायको सचेतीकरण, सेवाप्रदायकसँग समन्वय, सामाजिक मूल्य मान्यतामा परिवर्तन ल्याउनु पर्ने, नीतिनिर्माण तथा कार्यान्वयन आदि कुराहरूमा बाँडेर राख्ने ।
- सहभागीहरूबाट आएका विचारहरूको आधारमा अब युवा तथा किशोरकिशोरीहरूको भूमिकालाई प्रभावकारी बनाउन को को सँग सम्बन्ध तथा समन्वय विस्तार गर्नुपर्ला भनी थप छलफल गर्ने । उनीहरूका विचारहरूलाई सम्मान गर्दै सहजकर्ताले तयार गरेको स्लाईडहरू प्रस्तुत गरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतनमा सामाजिक सचेतिकरण र परिचालन तथा स्वास्थ्य संस्थाको सेवा प्रवाहमा प्रभावकारिता ल्याउन सामुदायिक अगुवाहरू र स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समितिसँग नियमित सम्पर्क, सम्बन्ध विस्तार तथा सहकार्य गर्ने कुरालाई स्पष्ट पार्ने । समयसमयमा स्वास्थ्य संस्थाहरूमा जाने र समुदाय स्तरमा देखिएका समस्याहरूका बारेमा छलफल गरी कसरी अगाडि बढ्ने भन्ने बारेमा योजना बनाउने । सामुदायिक सचेतीकरण सम्बन्धी कार्यक्रमहरू योजना गरी सञ्चालन गर्ने र त्यसमा सामुदायिक अगुवा र स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समितिलाई उक्त कार्यक्रमहरूमा सहभागी गराउने ।
- हानिकारक सामाजिक मूल्य मान्यताका कारण समुदायले भोग्नु परेका समस्याका बारेमा सामुदायिक अभियानहरू सञ्चालन गर्ने तथा नीतिगत वाधा व्यवधानका कारण परेका समस्याहरूमा नीतिगत पैरवी योजना बनाई समुदाय र सामुदायिक अगुवाको सहकार्यमा पैरवी गर्ने कुरामा स्पष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई यस बारेमा अरु केही जिज्ञासा भएमा छलफल गरी संक्षेपीकरण गर्ने ।

सेसनको उद्देश्य बमोजिम प्रस्तुतीकरण र छलफल सकिए पछि तल उल्लेख गरिएका प्रश्नहरूको मद्दतबाट सिकाइको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- तालिम पश्चात् समुदाय स्तरमा युवा तथा किशोरकिशोरीहरूले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतनमा खेल्नुपर्ने भूमिकाहरू के के रहेछन् ?

१८. तालिमको अन्तिम मूल्याङ्कन

उद्देश्यः

१५ मिनेट

तालिममा तर्जुमा गरिएका विषयवस्तुहरू माथि तालिम पश्चात् सहभागीहरूको ज्ञान तथा जानकारीको अवस्थामा भएको अभिवृद्धि मापन गर्ने ।

विधिः

प्रश्न र उत्तर

सामग्री

- तालिमको अन्तिम मूल्याङ्कन प्रश्नावली

अन्तरक्रियाको प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई तालिम सुरु हुनु अगाडि पूर्व मूल्याङ्कन गरिएको कुरा बताउँदै अव तालिमको अन्तिममा विषयवस्तुहरूमा के कस्तो सिकाइ भयो भन्ने बारेमा तालिम अन्तिम मूल्याङ्कन प्रश्नावलीको माध्यमबाट परिक्षण गरिने कुरा जानकारी गराउने । यो परीक्षा होइन आफूले जे जानेको छ त्यो कुरा मात्र लेख्ने र नजानेमा त्यत्तिकै छोडी दिने भनेर स्पष्ट पार्ने ।
- तालिम अन्तिम मूल्याङ्कनको लागि तयार गरिएको प्रश्नावलीहरू वितरण गर्ने र १५ मिनटको समयमा सक्नुपर्नेकुरा बताउने ।
- सहभागीले उत्तर लेखिसकेपछि सबै उत्तरहरू संकलन गरी सहजकर्ताले राख्ने र सहभागीहरूलाई धन्यवाद भन्ने ।

तालिमको अन्तिम मूल्याङ्कन प्रश्नावली

सही जवाफमा गोलो वा सहि चिह्न ✓ लगाउनुहोस् ।

क) नाम ....

ख) लिङ्ग: ☐ महिला ☐ पुरुष अन्य.......

ग) न.पा / गा.पा..

क्र.सं.	प्रश्नहरू	ठिक	बेठिक	थाहा छैन
१	नेपालको संविधान, २०७२ ले प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी अधिकारमा प्रत्येक महिलालाई सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी हक हुनेछ ।			
२	किशोर अवस्था भनेको अत्यन्त महत्वपूर्ण अवस्था हो ।			
३	गर्भनिरोधका साधनको सही प्रयोगले गर्भपतनको अवस्था आउँदैन ।			
४	सुरक्षित गर्भपतन गर्नु सामाजिक र धार्मिक अपराध हो ।			
५	प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारको बारेमा निर्णय गर्ने कुरामा घरका सदस्यहरूको नै अधिकार हुन्छ ।			
६	यौनरोगको जोखिमबाट बच्न श्रीमानसँग श्रीमतीले कण्डम प्रयोग गरेमात्र यौनसम्पर्क गर्छु भन्नु उचित हो ।			
७	गर्भपतन गरेकी वा महिनावारी भएकी महिलालाई उनले गर्दै आएको काम, परिवार र समाजबाट टाढै राख्नु पर्छ ।			
८	सुरक्षित गर्भपतन गर्भनिरोधको एक उपाय हो ।			
९	हस्तमैथुन र स्वप्नदोष किशोरावस्थामा हुने सामान्य प्रक्रियाहरू हुन् ।			
१०	विद्यालयका विद्यार्थीहरूले गर्भनिरोधका साधन मागेमा दिनुहुँदैन ।			
११	१६ वर्ष पुरा भईसकेपछि किशोरीहरु पनि विवाहको लागि तयार हुन्छन ।			
१२	किशोर किशोरीलाई यौन शिक्षा दियो भने यौन क्रियाकलाप बढ्छ ।			
१३	हर्लक्क बढेकी केटी विवाह र सन्तान जन्माउनलाई परिपक्क हुन्छिन् ।			
१४	कण्डमले गर्भ रोक्नुका साथै यौन रोगको जोखिमबाट बचाउँछ ।			
१५	हाल सुरक्षित गर्भपतन सेवा सूचिकृत सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा निशुल्क उपलब्ध छ ।			
१६	गर्भवती महिलाको मन्जुरीमा १२ हप्तासम्मको सुरक्षित गर्भपतन गर्न कानुनी रूपमा पाइन्छ ।			
१७	औषधी र औजारको प्रयोगले सुरक्षित गर्भपतन गर्न सकिन्छ ।			

क्र.सं.	प्रश्नहरू	ठिक	बेठिक	थाहा छैन
१८	यौन अंगहरू शरीरको भित्री अंग भएको र कसैले पनि नदेख्ने अंग भएकोले यसको सरसफाइ गरिरहनु पर्दैन ।			
१९	गर्भनिरोधका साधन प्रयोग गर्ने बारे निर्णय पुरुषको मात्र हो ।			
२०	तपाईंलाई थाहा भएका गर्भनिरोधका साधनका नाम लेख्नुहोस् । १. २. ३. ४. ५. ६. ७.			

२१. तलका मध्ये कुन चाहिँ यौन सम्बन्धी गलत धारणा हो ?
क. रजस्वला हुँदा खाना पकाउनु हुन्छ
ख. हस्तमैथुन सामान्य प्रक्रिया हो
ग. रजस्वला हुनु सामान्य प्रक्रिया हो
घ. हस्तमैथुनले यौन दुर्बलता ल्याउँछ

२२. तलका मध्ये लैङ्गिक समानताका उदाहरण कुन चाहिँ मिल्दछ ?
क. छोराले छोरा जस्तै व्यवहार गर्नुपर्छ
ख. छोरीले आमालाई भान्छामा सघाउनु पर्छ
ग. पुरुषले घरका काम गर्नुपर्छ
घ. घरको सबै काम मिलेर समझदारीमा गर्नुपर्छ

२३. विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार किशोरावस्था भन्नाले मानिसको कुन उमेर समूहलाई जनाउँछ ?
क. १० देखि १९ वर्ष   ख. १० देखि २४ वर्ष   ग. १३ देखि १९ वर्ष   घ. १५ देखि १९ वर्ष

२४. प्रजनन उमेर भन्नाले मानिसको कुन उमेर समूहलाई जनाउँछ ?
क. १० देखि १९ वर्ष   ख. २४ देखि ४५ वर्ष   ग. १५ देखि ४९ वर्ष   घ. २० देखि ३० वर्ष

२५. तलका मध्ये कुन व्यवहार यौनिक हिंसा हो ?
क. फेसबुकमा साथी बनाउनको लागि अनुरोध पठाउने
ख. यौनिकतासँग सम्बन्धित अनिच्छित व्यवहार गर्ने
ग. सँगसँगै हिँड्ने
घ. यौनिकता सम्बन्धी दिवास्वप्नदेख्ने

२६. असुरक्षित यौन सम्पर्क भई अनिच्छित गर्भ रहनबाट बच्न बढीमा कति समयभित्र आकस्मिक गर्भनिरोधको चक्की प्रयोग गर्नुपर्छ ?
क. २४ घण्टा   ख. ४८ घण्टा   ग. ७२ घण्टा   घ. १२० घण्टा

२७. जलवायु परिवर्तनकोअसर कुन कुन क्षेत्रमा पर्दछ

क. कृषि तथा खाद्य सुरक्षा   ख. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य   ग. ग्रामिण र सहरी बसोबास

घ. माथीको सबै

२८. तपाईलाई यो तालिम कस्तो लाग्यो?

२९ . तालिममा सबै भन्दा राम्रो लागेको विषयवस्तु कुन थियो ?

३०. तालिममा सुधार गर्नै पर्ने विषयवस्तु कुन थियो ?

३१. तालिममा छुटेको विषयवस्तु कुन थियो ?

३२. तालिम आयोजना सम्बन्धी तपाईको धारणा

सहजकर्ता :	☐ धेरै राम्रो	☐ राम्रो	☐ नराम्रो	☐ धेरै नराम्रो
तालिम सामग्री :	☐ धेरै राम्रो	☐ राम्रो	☐ नराम्रो	☐ धेरै नराम्रो
स्थान :	☐ धेरै राम्रो	☐ राम्रो	☐ नराम्रो	☐ धेरै नराम्रो
विषयवस्तु :	☐ धेरै राम्रो	☐ राम्रो	☐ नराम्रो	☐ धेरै नराम्रो
तालिम विधि :	☐ धेरै राम्रो	☐ राम्रो	☐ नराम्रो	☐ धेरै नराम्रो

* (उत्तरको लागि पुस्तकको अन्तिममा रहेको अनुसूचीमा जानुहोला ।)

१९. कार्ययोजनाको तयारी
(Action Plan)

३० मिनेट

उद्देश्यः

यस पाठको अन्त्य सम्ममा सहभागीहरूले

- कार्य योजना भनेको के हो बताउन सक्नेछन् ।
- तालिम पश्चात् समुदायमा गर्नुपर्ने कार्यहरूको योजना तयार पार्नेछन् ।

विधिः

प्रश्न र उत्तर , मस्तिष्कमन्थन, समूह छलफल

सामग्री

- कार्य योजनाको खाका

अन्तरक्रियाको प्रक्रिया

- कार्य योजना के हो र यो किन तयार पारिनुपर्छ भन्ने प्रश्न गरी यसलाई प्रष्ट पार्ने ।
- कार्य योजनाका लागि तयार पारिएको खाका प्रस्तुत गर्दै यो तयार गर्दा विचार गर्नुपर्नेकुराहरूमाथि छलफल गरी प्रष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई व्यक्तिगत रूपमा आ–आफ्नो तवरबाट समुदायमा गएर आगामी ६ महिना सम्ममा गर्न सकिने कार्यहरू समावेश गरी छलफल गरी कार्य योजना तयार गर्न भन्ने ।
- सहभागीहरुले तयार गरेको कार्य योजनाको संकलन गर्ने र उक्त कार्ययोजना कार्यान्वयनबाट भएका उपलब्धीहरूको प्रतिवेदन तयार गरी पेश गर्नुपर्ने जानकारी गराई सेसनको अन्त गर्ने ।

कार्ययोजनाको खाका

क्र.सं.	क्रियाकलाप	कहिले गर्ने?	जिम्मेवारी	सहयोग

२०. तालिमको सहभागिमुलक मूल्याङ्कन
(Training Evaluation)

१५ मिनेट

उद्देश्यः

यस पाठको अन्त्य सम्ममा सहभागीहरूले

- तालिमको बारेमा आफूलाई लागेको विचार सहित तालिमको मूल्याङ्कन गर्ने छन्
- भविष्यमा यस्तै तालिमलाई अझै प्रभावकारी गराउनका लागि सुझाव उपलब्ध गराउन सक्नेछन्

विधिः

प्रश्न र उत्तर, छलफल

सामग्री

- मूल्याङ्कनका लागि प्रश्नहरू

अन्तरक्रियाको प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई तालिम समग्रमा कस्तो भयो ? तालिमका विषयवस्तु तथा तालिममा अपनाइएका विधि तथा प्रक्रियाहरू के के कति प्रभावकारी थिए आदि कुराहरू समेटिएको तालिमको सहभागी मूलक मूल्याङ्कन फाराम वितरण गरी उनीहरूको पृष्ठपोषण लिने ।

तालिमको सहभागी मूलक मूल्याङ्कन फाराम

नामः
ठेगानाः

विषय/क्षेत्र	सहभागीले ✓ - लगाउने				टिप्पणी/कैफियत
	अत्यन्तै राम्रो	**राम्रो**	**सन्तोषजनक**	**कमजोर**	
विषयवस्तुको प्रष्टता					
सहजकर्ताहरूको सहजीकरण सीप					
तालिमको विधि तथा प्रयोग गरिएका सामग्रीहरूको प्रभावकारिता					
खेल तथा अभ्यास					

सामान्य टिप्पणी र सुझावहरूः

----

२१. तालिमको समापन
(Training Closing)

उद्देश्यः ३० मिनेट

यस पाठको अन्त्यमा,

- तालिमको समापन कार्य सम्पन्न गर्ने

विधिः

प्रवचन

अन्तरक्रियाको प्रक्रिया

- तालिमको अन्तमा सहभागीहरू मध्ये महिला तथा पुरुष सहभागीहरूलाई प्रतिनिधिमूलक रूपमा तालिम कस्तो लाग्यो ? के सिकाइ भयो आदि कुराहरू समेटेर संक्षिप्त भनाइ राख्न लगाउने ।
- तालिम सञ्चालक तथा व्यवस्थपकको तर्फबाट सहभागीहरूलाई धन्यवाद तथा शुभकामना सहित समापन मन्तव्य राखी तालिम कार्यक्रमको समापन गर्ने ।

भाग २:
श्रोत सामग्री

१. लिङ्ग, लैङ्गिकता र यौनिकता
(Sex, Gender, and Sexuality)

महिला र पुरुष प्राकृतिक रूपमा भिन्न छन् । उनीहरू शारीरिक रूपले मात्र नभएर भूमिका, काम, आचरण आदिका आधारमा समेत भिन्न छन् । महिला र पुरूषका बीच समानता पनि छ, किनभने दुवै मानव प्राणी हुन्, सामाजिक प्राणी हुन् । उनीहरूमा समान इच्छा आकाङ्क्षाहरू छन् । जब कुनै मानव प्राणीको जन्म हुन्छ बच्चाको यौनाङ्गको आधारबाट केटा वा केटी छुट्टयाउने गरिन्छ । लिङ्ग भएको बच्चालाई केटा र योनी भएको बच्चालाई केटी भन्ने गरिन्छ । तर समाजले महिला र पुरुषलाई आचरण, व्यवहार, भूमिका, काम, गुण र जिम्मेवारीको आधारमा पनि छुट्ट्याएको हुन्छ ।

लिङ्ग

महिला र पुरुष बीचको शारीरिक एवं जैविक भिन्नतालाई लिङ्ग वा प्राकृतिक लिङ्ग भनिन्छ । महिलाले गर्भधारण गरी बच्चा जन्माउने, स्तनपान गराउने तथा पुरुषले शुक्रकिट उत्पादन गर्ने जस्ता गुणहरू महिला र पुरूषमा फरकफरक र स्थायी हुन्छन्, जुन मानिसले परिवर्तन गर्न सक्दैन । वास्तवमा प्रकृतिद्वारा प्रदत्त यी गुणहरू, जसले महिला र पुरूषलाई छुट्याउन मद्दत गर्दछ त्यही नै प्राकृतिक वा जैविक लिङ्ग हो ।

लैङ्गिकता

सामाजिक मूल्य र मान्यताका आधारमा समाजमा महिला र पुरुषले निर्वाह गर्नुपर्ने बेग्लाबेग्लै भूमिका वा कार्यहरूलाई लैङ्गिकता वा सामाजिक लिङ्गभेद भनिन्छ । महिला–पुरुषको सामाजिक सम्बन्ध तथा भूमिका समाजद्वारा निर्मित हुन्छन् । समाजमा प्रचलित मूल्य, मान्यता, संस्कार तथा संस्कृतिहरूले मानिसको भूमिकालाई प्रभाव पारेको हुन्छ ।

महिला होस् या पुरुष, किशोर होस् या किशोरी, जो जहाँ सुकै भए पनि उसले खेल्ने भूमिकामा समाजको विशेष प्रभाव रहन्छ । सामाजिक प्रभावहरू सधैँ स्थिर हुँदैनन् । परिवर्तन भैरहन्छन् । समतामूलक विकासका लागि घर, परिवार, समुदायभित्र वा एक अर्को वीच प्रचलनमा आएका महिला र पुरूष तथा किशोर र किशोरीका सामाजिक भूमिकामा हुने फरकलाई केलाएर हेर्नु अत्यावश्यक हुन्छ । यस्ता फरकहरू जिम्मेवारी, स्रोत, साधनमा पहुँच वा नियन्त्रण, अवसर तथा वाधाहरू आदिमा देखिन सक्छन् । यसरी समाजद्वारा निर्मित र प्रचलनमा ल्याइएको महिला–पुरूषका बीचको सामाजिक सम्बन्ध र भूमिकाले यदि व्यक्ति, समुदाय तथा राष्ट्को विकासमै वाधा पुर्‍याउँछ भने त्यसलाई परिवर्तन गर्न अनिवार्य हुन्छ ।

लिङ्ग र लैङ्गिकता बीचको फरकलिङ्ग र लैङ्गिकता बीचको फरक

क्र.सं.	प्राकृतिक लिङ्ग (Sex)	लैङ्गिकता (Gender)
१	शारीरिक रूपमा नै फरक हुन्छ ।	शारीरिक रूपमा फरक हुँदैन ।
२	जन्मदेखि नै फरक भएर आएको हुन्छ ।	सामाजिक मूल्य र मान्यताको आधारमा फरक हुन्छ, जन्मजात फरक हुँदैन ।
३	परिवर्तन गर्न सकिदैन, स्थायी हुन्छ ।	परिवर्तन गर्न सकिन्छ, अस्थायी हुन्छ ।
४	यो संसारभर एकैनासको हुन्छ फरक हुँदैन ।	यो समय, परिस्थिति, धर्म, संस्कृति र भौगोलिक अवस्थानुसार फरक–फरक हुन्छ । एकनासको हुँदैन ।
	उदाहरण : गर्भधारण र स्तनपान महिलाले मात्र गर्न सक्दछन् । शुक्रकिटको उत्पादन पुरूषमा मात्र हुन्छ । किशोरहरूमा दाह्री, जुँगा आउँछ भने किशोरीहरूमा स्तन बढ्छ ।	उदाहरण: • महिला र पुरुष दुवै डाक्टर, इन्जिनियर पालिका प्रमुख, प्रमुख जिल्ला अधिकारी र सचिव हुन सक्दछन् । • दुवैले केटाकेटी र बुढाबुढीहरूको स्याहार सुसार गर्न सक्दछन् । • दुवैले पारिवारिक आम्दानी बढाउने काम गर्न सक्दछन् ।

लैङ्गिक समानता र समता

कुनै पनि व्यक्तिलाई जाति, लिङ्ग, धर्म आदिको कारणले भेदभाव नगरी समान दृष्टिले हेर्नु समानता हो । समता भनेको असमानताको स्थितिमा रहेकाहरूको आर्थिक, सामाजिक अवस्थामा सुधार ल्याउन विशेष व्यवहार र उपाय गरिनु हो । समानता लक्ष्य हो भने समता त्यस लक्ष्यलाई प्राप्त गर्ने माध्यम हो । त्यसकारण यिनीहरू एक अर्काबाट अलग रहन सक्दैनन् ।

लैङ्गिक समानता

लैङ्गिक समानता भनेको महिला र पुरूष तथा किशोर र किशोरीलाई एउटा समान मानव प्राणी/ व्यक्तिहरूका रूपमा समान व्यवहार गर्नु हो । जुनसुकै लिङ्गको भए पनि हरेक व्यक्तिले निजी तथा सार्वजनिक वृत्तमा अवसर, सेवा, लाभ, सहभागिता तथा जिम्मेवारीहरूमा समान अधिकार तथा पहुँच पाउनुपर्छ भन्ने अवधारणा हो । उदाहरण स्वरूप: समान शिक्षा, समान ज्याला, समान मताधिकार, समान सहभागिता तथा प्रतिनिधित्व गर्ने, आदि ।

लैङ्गिक समता

लैङ्गिक समता भनेको लिङ्गहरू बीचमा रहेको फरकहरूलाई पहिचान गर्ने तथा फरक आवश्यकता, अवरोध तथा आकाङ्क्षालाई स्वीकार गर्ने र अवसरबाट बञ्चित लिङ्ग वा महिला तथा किशोरीहरूलाई गरिने विशेष व्यवहारको अवधारणा हो । त्यसो गर्दा मात्रै समान अवसर तथा समान उपलब्धिहरू हासिल गर्न सकिन्छ। यसरी निष्पक्ष व्यवहार सुनिश्चित गर्ने प्रक्रियालाई लैङ्गिक समता भनिन्छ । उदाहरण स्वरूप: किशोरी शिक्षा, बालिका छात्रवृत्ति, महिलाहरूलाई निजामती सेवामा ल्याउन गरिने सकारात्मक कार्य (जस्तैः आरक्षण, क्षमता विकास, सकारात्मक विभेद, महिलाहरूलाई सक्षम बनाउने वातावरणको सृजना, महिला विरुद्ध हुने हिंसाको सामना गर्ने ।

यौनिकता

यौनिकता (Sexuality) भनेको यौन र यौन व्यवहारहरूसँग सम्बन्धित हाम्रा विचार, मूल्यमान्यता, भावना र व्यवहारहरू हुन् । मानव यौनिकतालाई यसरी परिभाषित गरिएको छ "यौनिकता भनेको यौन सम्बन्धहरूका बारेमा हाम्रा विचारहरू, यौनसम्बन्धी हाम्रा मूल्यमान्यता तथा धारणाहरू, यौनका सम्बन्धमा हाम्रा दृष्टिकोणहरू, यौनको अर्थ, हामी कसरी यी कुराहरूलाई अभ्यास (त्यसमा देखाउने व्यक्तिको क्रियाकलाप) गर्दछौँ । हामी कसरी त्यसलाई नियन्त्रण वा सीमित गर्दछौँ भन्ने कुराहरूको समष्टिगत रूप हो ।"

यौनिकता भन्नाले यौनिक सम्बन्धबारेका मानव विचारहरू, यौनसम्बन्धी मूल्य तथा मान्यता, यौनको अर्थ, तथा यसलाई हामीले कसरी प्रयोग र कसरी नियन्त्रण वा सीमित गर्छौं भन्ने कुराहरूको समग्रतालाई बुझाउँछ । यौनिकता भनेको यौन र यौन व्यवहारहरूसँग सम्बन्धित हाम्रा विचार, मूल्यमान्यता, भावना र व्यवहारहरू हुन् ।

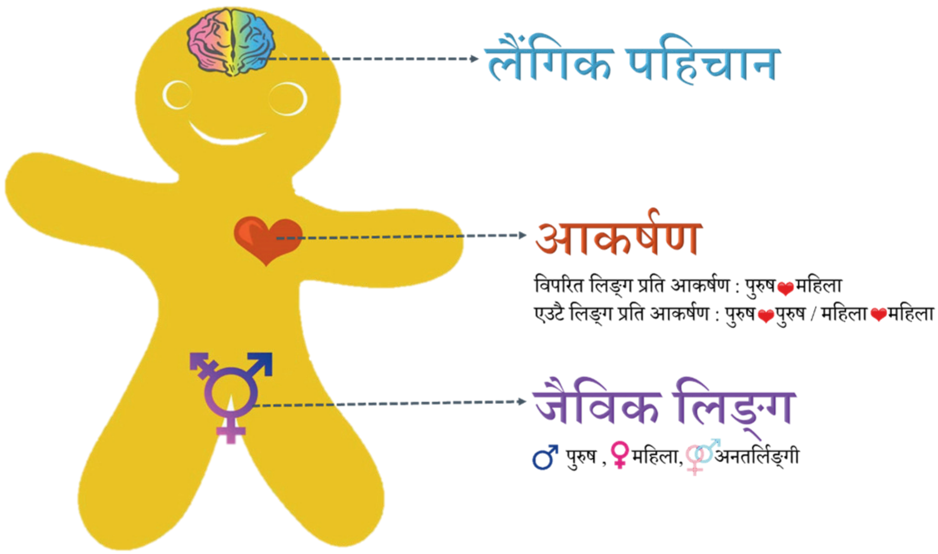
यौनिकता भनेको मानिसको अत्यन्तै महत्वपूर्ण पक्ष हो । यौनिकता जीवनको केन्द्रिय पक्ष हो । यौनिकताले जीवनका धेरै पक्षहरूलाई समेटेको हुन्छ । मुख्यतयाः यौन, यौनिक परिचय र लैङ्गिक भूमिका, यौनिक आकर्षण र प्रजनन जस्ता विषयहरूको समष्टि रूप नै यौनिकता हो । मानिसको यौनिकता विभिन्न ढङ्गले प्रस्तुत हुने गर्छ वा अनुभव गर्ने गरिन्छ । मानिसहरूको भावना, इच्छा, विचार, अभिवृत्ति (धारणा), मूल्यमान्यता, व्यवहार, जिम्मेवारी, सम्बन्ध आदि थुप्रै कुराहरू मार्फत मानिसको यौनिकता अभिव्यक्त भएको हुन्छ ।

यो परिभाषालाई हेर्ने हो भने यौनिकताको क्षेत्र यौन सम्पर्कजस्ता क्रियाकलापको सीमित दायरा भन्दा फराकिलो छ । यौनिकताभित्र हाम्रो शारीरिक बनावट, यौन, लैङ्गिकता, लैङ्गिक पहिचान र यौनिक परिचय (यौनको दृष्टिले अर्को लिङ्गको, आफ्नै लिङ्गको वा दुवै लिङ्गको व्यक्तिप्रति आकर्षित हुनु) मात्र नभई यौन स्वास्थ्य, यौनअधिकार आदि कुराहरू पर्दछन् । साथसाथै माया, जीवनप्रतिको हाम्रो विचार, सम्बन्ध र मान्यता एवम् हामीसँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित व्यक्तिहरूप्रतिको हाम्रो व्यवहार पनि यौनिकताले समेटेको हुन्छ ।

यौनिकता नितान्त व्यक्तिगत अनुभूति र अभिव्यक्ति हो । एक व्यक्तिको लागि जुन विषय यौनिकता हुन्छ अर्को व्यक्तिको लागि त्यो विषय यौनिकता भित्र नपर्न पनि सक्छ । जस्तै कुनै व्यक्ति सुन्दर महिला वा पुरुषलाई देखेर आकर्षित हुन सक्छ र त्यसप्रति प्रतिक्रिया देखाउन सक्छ भने त्यही व्यक्ति अर्को व्यक्तिको लागि कुनै पनि खालको आकर्षण पैदा नहुने पनि हुन सक्दछ ।

यौनिकता एक त्यस्तो सोचाइ (कुरा) हो जसले एउटा व्यक्तिले आफू पुरुष वा महिला भएको अनुभव गर्दछ । यसले एक व्यक्तिको जीवनको जैविक र भौतिक पक्षहरू (जस्तै महिनावारी हुनु, यौनसपना हुनु, वा सम्भोग गर्नु), भावनात्मक पक्षहरू (जस्तै अन्य व्यक्तिप्रति आकर्षित हुनु जसमा यौनिक झुकाव लगायतका विभिन्न खाले आकर्षणहरू पर्दछन्) र सामाजिक पक्षहरू (जस्तै महिला वा पुरुष भएको आधारमा समाजले अपेक्षा गरेअनुरूपको चालचलन गर्नु जसमा लैङ्गिक भूमिकाहरू पनि पर्दछन्) लाई समाविष्ट गर्दछ ।

- यौनिकता मानव व्यक्तित्वको यस्तो कार्य हो जुन जन्मनासाथ सुरु हुन्छ र मृत्युसँगै अन्त्य हुन्छ । यसमा व्यक्ति आफैले यौनको बारेमा कस्तो महसुस गर्दछ, पुरुष र महिलाले कस्तो महसुस गर्दछन्, समान लिङ्गी र विपरीत लिङ्गीप्रति कस्तो व्यवहार गर्छन् भन्ने कुराहरू समेटिएको हुन्छ । साथै मानव प्रजनन प्रक्रिया जस्तो कि यौनसम्पर्क र गर्भधारणसमेत यसमा समेटिएको हुन्छ । यौनिकताले यौन व्यवहारमा सांस्कृतिक, सामाजिक मूल्यमान्यता र आम सञ्चारले पारेको प्रभावलाई समेत अध्ययन गर्दछ । यसैले यौनभन्दा यौनिकताले धेरै कुरा समेटेको छ । मानव मूल्य, मान्यता, व्यवहार र भौतिक इच्छा मन पराउने वा नपराउने आदि कुराहरूले यसलाई प्रभावित पार्दछ ।
- यौनिकतामा शरीर र मस्तिष्क दुवै संलग्न हुन्छ ।
- यौनिकतामा यौन आनन्द लिने र दिने साथसाथै सन्तान उत्पादन गर्ने कुरा पनि संलग्न हुन्छ ।
- यौनिकताले हाम्रो मूल्य, व्यवहार, मनोवृत्ति, भौतिक रूपरङ्ग, विश्वासहरू, भावनाहरू, व्यक्तित्व र हाम्रो सामाजिकीकरण हुने तरिकाहरूले निर्धारण गर्दछ ।
- यौनिकता सामाजिक मूल्य, मान्यता, संस्कृति तथा धर्मद्वारा प्रभावित हुन्छ ।
- यौनिकता हाम्रो जीवनकाल भरि नै रहने गर्दछ ।



- **Gender-bread Person**

बृहत्तर यौनिकता शिक्षा

बृहत् यौनिकता शिक्षा भन्नाले यौनिकतासम्बन्धी ज्ञान, संवेग, शारीरिक र सामाजिक पक्षहरूको सिकाइ प्रक्रिया हो जुन पाठ्यक्रममा आधारित हुन्छ । यसले बालबालिका, किशोरकिशोरी तथा युवायुवतीहरूको ज्ञान, मनोवृत्ति, सीप, र मूल्यहरू सम्बन्धी निम्न कुराहरूमा सक्षम र सशक्त बनाउँछ ।

- किशोरकिशोरीहरूलाई आफ्नो शरीर र यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यप्रति सचेत रहन र निर्णय लिन
- किशोरकिशोरीहरूको यौनिक जीवनलाई वर्तमान र भविष्यमा स्वस्थकर बनाउन
- समाजमा आफ्नो सम्मान भएको र अरूसँग राम्रो सम्बन्ध राख्न सक्षम भएको अनुभव गर्न
- आफ्नो यौनिक व्यवहारले आफ्नो र अरूको स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पर्दैन भनी ढुक्क हुन
- आफ्नो र अरूको अधिकार सुरक्षित र सुनिश्चित गर्न
- एचआइभी लगायतका यौन सङ्क्रमणहरू, अनिच्छित गर्भधारण, शोषणतथा हिंसायुक्त यौनिक व्यवहारहरू तथा यौनिक दुर्व्यवहारहरूलाई घटाउन

बृहत् यौनिकता शिक्षा अधिकारमा आधारित र लैङ्गीकतामा केन्द्रित विषय हो । यसले विभिन्न समूह जस्तैः महिला, पुरुष, लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसङ्ख्यक (LGBTIQA+), अपाङ्गता भएका, युवा, आदिलाई विशेष रूपमा समावेश गर्दछ । समग्र रूपमा मानव यौन तथा यौनिकताको शारीरिक, भावनात्मक, सांस्कृतिक, सामाजिक र व्यावहारिकपक्षको अध्ययन नै बृहत्तर यौनिकता शिक्षा हो । बृहत्तर यौनिकता शिक्षाले व्यक्तिलाई यौनिकताका विभिन्न पक्षहरूमा आफ्ना मूल्यमान्यताहरू पत्ता लगाएर निर्णय गर्ने, सञ्चार गर्ने र जोखिम घटाउने सीपहरु विकास गर्ने अवसरहरू प्रदान गर्दछ ।

नोटः जैविक लिङ्ग, लैंगिक पहिचान र यौन अभिमुखीकरण (आकर्षण) को आधारमा अल्पसंख्यक र सिमान्तकृत समूहलाई लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक भनिन्छ ।

उदाहरणः

– **जैविक लिङ्गः** अनतर्लिङ्गी (Intersex)

– **लैंगिक पहिचानः** पारलिङ्गी महिला र पुरुष (Transgender woman or man)

– **यौन अभिमुखीकरण (आकर्षण):** समलिङ्गी – एउटै लिङ्ग प्रति आकर्षण (Gay, Lesbian)

बृहत्तर यौनिकता शिक्षाको अवधारणा

स्रोतः बृहत्तर यौनिकता शिक्षा, शिक्षक स्रोत सामग्री, नेपाल सरकार

२. अधिकारमुखी अवधारणा, किशोरकिशोरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका घटकहरू र यसको महत्व (Right-Based Approach, Components of SRHR and Its Importance)

प्रजनन स्वास्थ्य

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार “स्वास्थ्य भन्नाले शारीरिक, मानसिक र सामाजिक तवरले पूर्ण स्वास्थ्यको अवस्थालाई जनाउँछ । खालि रोग व्याधि तथा अन्य शारीरिक बिकार नभएको अवस्थामात्र स्वास्थ्य होईन” ।

प्रजनन स्वास्थ्य भन्नाले बिरामी वा रोगहरूबाट मुक्त हुनु मात्र नभई शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक दृष्टिकोणबाट पूर्ण रूपमा स्वस्थ रहनुको साथै प्रजनन प्रणाली, यसको कार्य र प्रजनन प्रक्रियाको सन्दर्भमा निरोगी रहनु हो ।

प्रजनन स्वास्थ्यका पक्षहरू

१. परिवार योजना
२. सुरक्षित मातृत्व
३. नवजात शिशु तथा बालस्वास्थ्य स्याहार
४. गर्भपतनको कारणबाट उत्पन्न हुने समस्याहरूको रोकथाम तथा उपचार
५. यौन रोग संक्रमण र एचआईभी र एड्स
६. बाँझोपनको रोकथाम र उपचार
७. किशोर किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य
८. प्रौढ महिलाहरूको प्रजनन स्वास्थ्य
९. लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा

प्रजनन अधिकार

"प्रजनन अधिकारको मान्यता भनेको सबै दम्पती र व्यक्तिहरूका यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको उच्चतम् मापदण्ड प्राप्त गर्न पाउने आधारभूत अधिकारको उपभोग गर्न पाउनु हो र यो अधिकारभित्र यी दम्पतीले आफ्नो सन्तानको संख्या, उनीहरू बीचको जन्मान्तर विषयहरूमा स्वतन्त्र र जिम्मेवारीपूर्वक निर्णय गर्न पाउनुपर्दछ र उनीहरुलाई उक्त निर्णय लिनको लागि आवश्यक सूचना र साधनहरू पहुँचयोग्यहुनु पर्दछ। " (स्रोत: जनसंख्या तथा विकास कार्यक्रम कार्ययोजना सम्बन्धी अन्तरराष्ट्रिय सम्मेलन काएरो १९९४, अनुच्छेद ७.३)

यौन स्वास्थ्य

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार यौन स्वास्थ्य भन्नाले बिरामी वा रोगहरूबाट मुक्त हुनु मात्र नभई यौनिकता सम्बन्धी शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक दृष्टिकोणबाट पूर्ण रूपमा स्वस्थ रहनु हो ।
यौन स्वास्थ्यको लागि यौनिकता र यौन सम्बन्ध प्रति सकारात्मक र सम्मानपूर्ण अवधारणाका साथैजबरजस्ती, भेदभाव र हिंसाबाट मुक्त, सुखद र सुरक्षित यौन अनुभवहरू प्राप्त गर्ने सम्भावना आवश्यक हुन्छ ।

यौन अधिकार

यौनिकतासँग सम्बन्धित मानव अधिकारलाई यौन अधिकार भनिन्छ । यौन स्वास्थ्यको उच्चतम् प्राप्तिको लागि प्रत्येक व्यक्तिको यौन अधिकारको समान, सुरक्षा र परिपूर्ति हुनुपर्दछ । यौन
अधिकारले अरुहरूको अधिकारलाई मध्यनजर गरी भेदभाव विरुद्ध सुरक्षाको संरचनामा रहेर प्रत्येक व्यक्तिको आफ्नो यौनिकता पुरा र अभिव्यक्त गर्ने र आफ्नो यौन स्वास्थ्यको आनन्द लिने अधिकारलाई सुरक्षित गर्दछ ।

नोट: यौन र प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धित विषय भए तापनि यसका प्राथमिकता अल्ली बेग्लाबेग्लै हुन्छ:

यौन स्वास्थ्य	प्रजनन स्वास्थ्य
यौन स्वास्थ्यले यौनिकतासँग सम्बन्धित शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक, र सामाजिक स्वास्थ्यलाई समावेश गर्दछ । यस भित्र यौन आनन्द, यौन सम्बन्ध, यौन अभिमुखीकरण, यौन व्यवहार, यौनजन्य संक्रमण, रोकथाम र उपचार जस्ता कुराहरू पर्दछ ।	प्रजनन स्वास्थ्यले विशेष रूपमा प्रजनन प्रणाली र प्रजनन प्रक्रियाहरूसँग सम्बन्धित शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक, र सामाजिक स्वास्थ्यलाई समावेश गर्दछ । यस भित्र प्रजनन क्षमता, गर्भनिरोध, गर्भावस्था, प्रसव, र प्रसवोत्तर हेरचाह प्रजनन अंगको संक्रमण, रोकथाम र उपचार, बाँझोपनको रोकथाम तथा उपचार, मातृशिशु स्वास्थ्य, जिम्मेवार अभिभावकत्व जस्ता पक्षहरू पर्दछ ।

प्रजनन अधिकार

१.बाँच्न पाउने हक
प्रत्येक व्यक्तिलाई बाँच्न पाउने अधिकार हुन्छ ।कसैको जीवन यौनिकता, यौन र प्रजनन समस्या वा गर्भधारणसँग सम्बन्धित कारणले खतरामा पर्नु हुँदैन ।

२.व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र सुरक्षाको हक
सबै मान्छे आफ्नो यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य माथि नियन्त्रण राख्न र यसबाट सन्तुष्टि प्राप्त गर्न स्वतन्त्र छन् । यसमा अरुहरूको अधिकारलाई मध्यनजर गरेर यौन व्यवहार, सम्बन्ध, साझेदार आदि सम्बन्धी स्व-छनौट गर्ने क्षमता पनि पर्दछ ।

३.समानताको हक, सबैप्रकारका भेदभावदेखि मुक्त हुने हक
सबै व्यक्ति आफ्नो यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित कुनै प्रकारको भेदभाव बिना समान रूपले सेवा प्राप्त गर्न स्वतन्त्र छन् ।

४.गोपनीयताको हक
सबै व्यक्तिहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धमा गोप्य रूपले सेवा प्राप्त गर्ने र स्वतन्त्रतापूर्वक निर्णय गर्ने हकको सुरक्षा र सम्मान हुनुपर्दछ । सेवा दाताहरूले ग्राहकहरूको गोपनीयता भङ्ग गर्नु हुँदैन ।

५.स्वतन्त्र विचार राख्न पाउने हक
यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य संरक्षण र अधिकार सम्बन्धमा स्वतन्त्ररूपमा विचार राख्न पाउने अधिकार कुनैपनि धार्मिक मान्यता, विश्वास, दर्शन तथा प्रचलनहरूद्वारा कुण्ठित हुनु हुँदैन ।

६.सूचना र शिक्षा प्राप्त गर्न पाउने हक
सबै व्यक्तिलाई आफ्नो तथा परिवारको कल्याणका निम्ति यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार सम्बन्धी पूर्ण र वस्तुगत सूचना र शिक्षा प्राप्त गर्ने हक हुन्छ ।

७.विवाह गर्ने/नगर्ने अथवा परिवार बसाउने/नबसाउने सम्बन्धीहक
सबै व्यक्तिलाई यस सम्बन्धी निर्णय गर्ने हक हुन्छ ।

८.बच्चा पाउने नपाउने अथवा कहिले पाउने भन्ने विषयमा निर्णय गर्ने हक सबै व्यक्तिलाई हुन्छ ।

९.आफ्नो स्वास्थ्यको हेरविचार र सुरक्षासँग सरोकार राख्ने विषयमा इज्जतपूर्वक सरलताका साथ सेवा प्राप्त गर्ने हक सबैलाई हुन्छ ।

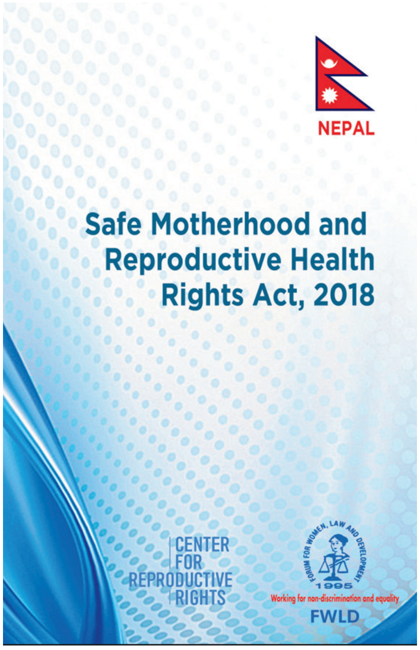
१०.यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धमा भएका र उपलब्ध हुन सक्ने सबै सुरक्षित र प्रयोग गर्न सुविधाजनक वैज्ञानिक प्रविधि र साधनहरू उपयोग गर्न पाउने हक सबैलाई हुन्छ ।

११.यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारको स्थपनार्थ र कार्यान्वयनार्थ सरकारलाई प्रभाव पार्न दबाब दिनका लागि भेला हुने र राजनैतिक सहभागिता गर्ने हक सबैलाई हुन्छ ।

१२.यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी विषयहरूमा पीडा र दुर्व्यवहार मुक्त हुन पाउने हक सबै व्यक्तिलाई हुन्छ ।

नेपालको सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य कानुनमा ब्यवस्था गरिएका यौन तथा प्रजनन अधिकारहरू:

१. प्रत्येक महिला तथा किशोरकिशोरीलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी शिक्षा, सूचना, मनोपरामर्श तथा सेवा प्राप्त गर्ने अधिकार हुने छ ।
२. प्रत्येक व्यक्तिलाई प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मनोपरामर्श तथा सूचना प्राप्त गर्ने अधिकार हुने छ ।
३. प्रत्येक महिलालाई सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी हक हुने छ । प्रत्येक महिलालाई गर्भान्तर वा सन्तान सङ्ख्या निर्धारण गर्ने अधिकार हुने छ ।
४. प्रत्येक व्यक्तिलाई गर्भनिरोधका साधनको सम्बन्धमा जानकारी पाउने र सो को प्रयोग गर्ने अधिकार हुने छ ।
५. प्रत्येक महिलालाई यस ऐन बमोजिन गर्भपतन सेवा प्राप्त गर्ने अधिकार हुने छ ।
६. प्रत्येक महिलालाई गर्भवती तथा सुत्केरी र प्रजनन स्वास्थ्य रुग्णताको अवस्थामा पोषणयुक्त, सन्तुलित आहार तथा शारीरिक आराम पाउने अधिकार हुने छ ।
७. प्रत्येक महिलालाई प्रसूतिकर्मीबाट आवश्यक मनोपरामर्श, गर्भवती तथा सुत्केरी सेवा, सुत्केरी पश्चातको गर्भ निरोधको सेवा पाउने अधिकार हुने छ ।
८. प्रत्येक महिलालाई आकस्मिक प्रसूति सेवा, आधारभूत आकस्मिक प्रसूति सेवा, बृहत् आकस्मिक प्रसूति, नवजात शिशुको लागि अत्यावश्यकीय सेवा र नवजात शिशुको आकस्मिक सेवा पाउने अधिकार हुने छ ।
९. प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो जीवनचक्रको विभिन्न अवस्थामा आवश्यक पर्ने प्रजनन स्वास्थ्य सेवा सर्वसुलभ, स्वीकार्य र सुरक्षित रूपले पाउने अधिकार हुने छ ।
१०. प्रत्येक व्यक्तिलाई प्रजनन स्वास्थ्य सेवा छनौट गर्ने अधिकार हुने छ ।



यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मूल्यमान्यताका केही भनाइहरू

- यौनिकताका बारेमा सिके पछि यौनसम्पर्क गर्ने इच्छा बढ्छ ।
- छोरीहरूलाई महिनावारी सुरु नहुँदै कन्यादान गर्नु पर्दछ ।
- छोरीहरूलाई यौवनारम्भ हुने बित्तिकै विवाह नगरी दिने हो भने बाबुआमाको नाक काट्छन् ।
- हस्तमैथुन गर्ने बानी परेका मानिसहरूसँग यौन सन्तुष्टि पाउन सकिँदैन ।
- पुरुषलाई भन्दा महिलालाई बढी यौनचाहना हुन्छ ।
- भ्यासेकटोमी गरेका पुरुष खसी जस्तै हुन त्यसैले पूजाआजा गर्ने कामका लागि बिटुला हुन्छन् ।
- एकल महिला या एकल पुरुषले यौनसम्पर्क गर्नु अपराध हो ।
- विधवा भइसके पछि पुन: विवाह गर्नु हुँदैन ।
- आफूले मन पराएको केटीलाई यौनसम्पर्क गरिहाल्नु पर्दछ त्यसो गर्नाले केटी मायामा बाँधिन्छिन् ।
- यौनसम्पर्क गर्न नदिएपछि पुरुषलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।
- यौन पेशा गर्ने मानिसहरू चरित्रहीन हुन् ।
- विवाह नगरीकन सँगै बस्ने पुरुष र महिलाहरूले सामाजिक संस्कार बिगार्छन् ।
- केटा र केटीको मन मिलेपछि भागी विवाह गर्नु पर्दछ किनभने यसो गर्नाले बाबुआमाले छुटाउनबाट बचिन्छ ।
- धेरैजसो प्रेम विवाह असफल हुन्छन् ।
- मागी विवाह गरेको वैवाहिक सम्बन्ध बलियो हुन्छ ।

किशोरावस्था

- विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार १०–१९ वर्षको उमेरलाई किशोरावस्था भनिन्छ । यो अवस्था बाल्यवस्थाबाट प्रवेश गर्ने भएकोले यसलाई सङ्क्रमण काल पनि भनिन्छ ।
- किशोरावस्थामा प्रवेश गरेपछि शरीरमा आउने विभिन्न परिवर्तनहरू हर्मोनको कारणले भएको हो । यस बेलामा Pituitary gland ले खासगरी दुई प्रकारका हर्मोनहरूलाई पैदा गर्छ । एक खालको हर्मोनले शरीरको आकारमा वृद्धि गराउँछ, त्यसलाई Growth Hormone भनिन्छ । अर्को थरी हर्मोनले प्रजन्न अङ्गहरूमा रहेको ग्रन्थीहरूलाई उत्तेजित पार्दछ, जसलाई Gonadotrophic Hormone भनिन्छ ।

किशोरावस्थाका चरणहरु:

१.प्रारम्भिक किशोरावस्था

- केटीहरूलाई १२ देखि १३ वर्षको उमेर र केटाहरूलाई १४ देखि १६ वर्षको उमेरमा प्रारम्भिक किशोरावस्था प्रवेश गर्छन् ।
- यो उमेरमा शारीरिक विकासको तुलनामा यौन अंगको परिपक्वता कम नै हुन्छ
- यो उमेरमा साथी बनाउने र साथी प्रति अत्यन्त लगाव हुने
- यो उमेरमा समलिंगी साथीहरूसँग बढी सम्बन्ध हुनु

२. मध्य किशोरावस्था

- केटीहरूलाई १५ देखि १६ वर्षको उमेर र केटाहरूलाई १७ देखि १८ वर्षको उमेरमा मध्य किशोरावस्था प्रवेश गर्छन् ।
- शारीरिक वृद्धि अधिकतम हुनु
- यौन इच्छा बढ्नु
- भविष्य प्रति चिन्ता बढ्नु

३. पूर्ण किशोरावस्था

- केटीहरू १८ देखि २० वर्षको उमेर र केटाहरू १९ देखि २० वर्षको उमेरमा पूर्ण किशोरावस्था प्रवेश गर्छन् ।
- यौन अंगहरूको विकास परिपक्व भइसकेको हुन्छ
- शारीरिक विकासको गति स्थिर भएर जान्छ
- विपरीतलिङ्गी साथीहरूसँग भविष्यको बारेमा सोचविचार गर्न थाल्छन् ।

किशोरावस्था देखिने शारीरिक परिवर्तनहरू

किशोर	दुवै	किशोरी
• स्वर धोद्रो हुने • मुखमा दाह्री, दाह्री रेखाहरू देखापर्ने, छातीमा रौहरू बढ्नु • लिंग र अन्डकोषको आकार बढ्ने • अन्डकोषबाट शुक्रकिट पैदा हुन थाल्ने • छातीको चौडाइ बढ्नु • स्वप्नदोष हुनु	• शरीरको उचाई र वजन बढ्ने • काखी मुनी रौँ र • जननेन्द्रिय वरिपरि रौँ आउने • डन्डिफोर आउने • पसिना बढी आउने • होर्मोन परिवर्तनका कारण यौनिक भावनाहरू आउने • हस्तमैथुन गर्ने	• महिनावारी हुनु वा रजस्वला हुने • स्तन बढ्दै जाने • जननेन्द्रियको आकारमा वृद्धि हुने • डिम्बाशयले डिम्ब बनाउन शुरु गर्ने • योनीबाट पानी निस्किनु

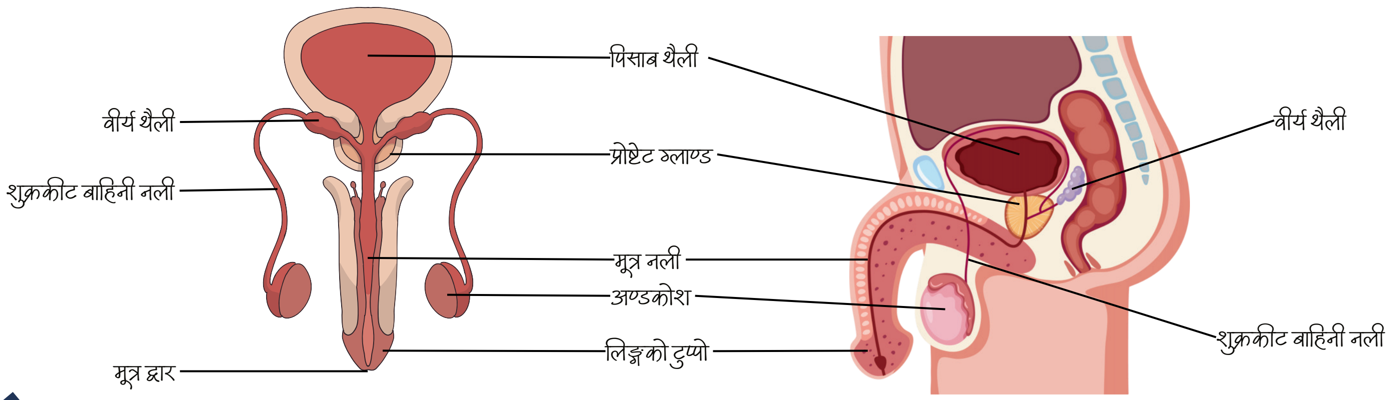
किशोरावस्थामा देखिने भावनात्मक तथा व्यवहारात्मक परिवर्तनहरू

- आफू भन्दा ठुलाबडाले भनेको नमान्नु
- एकान्तमा बस्न मन पराउने
- श्रृंगारिक पुस्तकहरू पढ्न मन पराउने
- विभिन्न किसिमबाट विपरित लिंगीहरूलाई आकर्षित गर्नु
- लाजको भावना विकसित हुनु
- एक्कासि तनावमा आउनु र अप्रत्याशित निर्णयहरू गर्नु
- बढी रिसाउने, झर्कने

३. प्रजनन् प्रणाली (Reproductive System)

पुरुष प्रजनन् प्रणाली

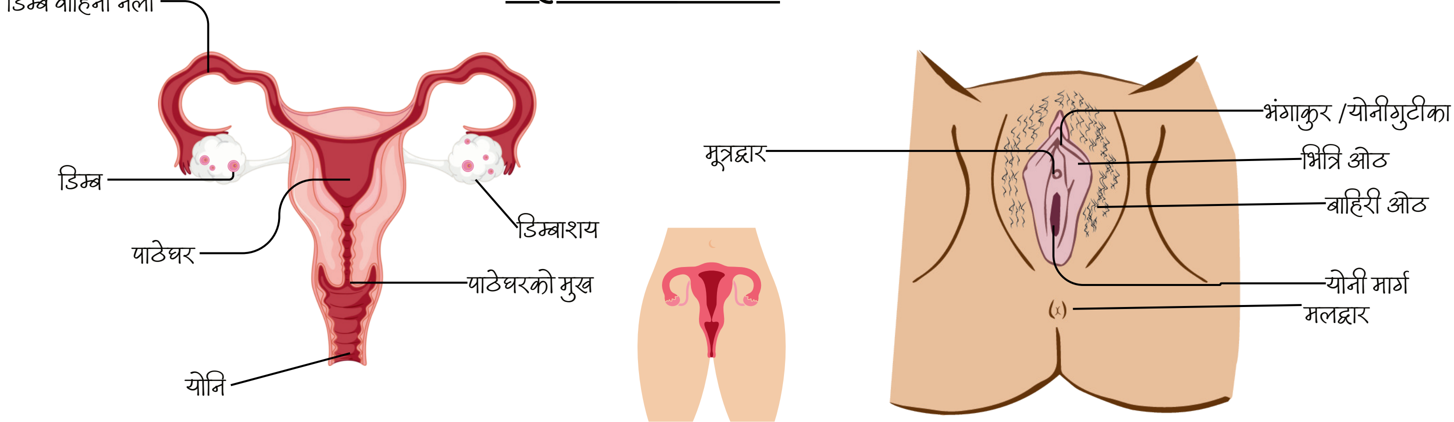
पुरुष प्रजनन प्रणाली



- **अण्डकोषहरू (Testes)**
  - अण्डकोष टेस्टोस्टेरोन testosterone हर्मोन उत्पादन गर्ने र शुक्राणु Sperm उत्पादन गर्ने एक पुरुष प्रजनन अंग हो । अण्डकोष तिघ्राको बिचमा छालाको थैलीले ढाकिएको भाग हो जुन शरीरको बाहिर जाँघको बिचमा झुण्डिएको हुन्छ । अण्डकोषको थैलीले अण्डकोषलाई ३७ डिग्री सेल्सियसभन्दा कम राख्छ, यसले स्वेच्छाले उच्च तापक्रममा आराम प्रदान गर्छ र चिसो तापक्रममा खुम्चिन्छ ।
- **इपिडिडाइमिस (Epididymis)**
  - इपिडिडाइमिस मसिना–मसिना सेमिनिफेरस (Seminiferous Tubules) मिलेर बनेको हुन्छ । यो प्रत्येक अण्डकोषबाट एकएकवटा नली निस्की शुक्रवाहिनी नली Vas Deferens सँग जोडिएको हुन्छ । यो बीजाशयका पछाडि घुम्रिएर बसेको हुन्छ । यही नलीको बाटो हुँदै बीजकोषहरू शुक्रवाहिनी नलीमा जान्छन् ।
- **शुक्रवाहिनी नली (Vas Deferens)**
  - यो नली इपिडिडाइमिसदेखि सुरु भई वीर्यथैली (Seminal Vesicle) बाट निस्केको नलीमा गई अन्त्य हुन्छ । यसको सङ्ख्या पनि दुईवटा नै हुन्छ । यी दुवै शुक्रवाहिनी नलीहरूले शुक्रकीटलाई स्खलन नलीसम्म पुर्‍याउने कार्य गर्दछन् ।
- **वीर्यथैलीहरू (Seminal Vesicle)**
  - यिनीहरू दुवै दायाँ र बायाँ गरी मूत्रथैली (Urinary Bladder) का पछाडिपट्टि हुन्छन् । वीर्यथैलीहरूबाट एक प्रकारको बाक्लो चिप्लो द्रवपदार्थ बाहिर निस्कन्छ जसलाई वीर्यरस Seminal Fluid भनिन्छ । यो वीर्यरसले शुक्रकीटहरूलाई पोषण तथा अन्य आवश्यक तत्व प्रदान गर्ने कार्य गर्दछ ।
- **स्खलन नली (Ejaculatory duct)**
  - यो नली पनि दुईवटा नै हुन्छ । यो वीर्यथैलीबाट आएको नली र शुक्रवाहिनी नली मिलेर बनेको हुन्छ । यो प्रोस्टेट ग्रन्थिका बीचबाट हुँदै मूत्रद्वार नलीमा गएर खुल्दछ । यसको मुख्य कार्य वीर्यथैलीबाट आएको वीर्य र शुक्रवाहिनी नलीबाट आएको शुक्रकीटलाई जम्मा गर्नु र मूत्र नलीसम्म पुर्‍याउनु हो ।
- **मूत्रद्वार नली (Urethra)**
  - यो सङ्ख्यामा एउटा हुन्छ जुन करिब १८—२० से. मि. लामो हुन्छ । यसको मुख्य कार्य पिसाबलाई बाहिर उत्सर्जन गर्नुका साथै यौनक्रिया (Intercourse) का बेला शुक्रकीटसहितको वीर्यलाई योनिमा पुर्‍याउनु हो ।
- **लिङ्ग (Penis)**
  - पुरुषहरूमा लिङ्ग भनिने बाहिरी प्रजनन अंग हुन्छ, जसमा विशेष प्रकारको तन्किने तन्तुहरू (इरेक्टाइल टिस्यु) हुन्छन र यसले यौन सम्पर्कका लागि , वीर्य (भ्यास डेफेरेन्स मार्फत) र पिसाब पास गर्नका लागि (मूत्रमार्ग मार्फत) मद्दत गर्छ । प्रिप्युस, (खतना) जसलाई फोरस्किन पनि भनिन्छ, त्यो छालाको तह हो जसले लिङगको गुलाबी छेउलाई (ग्लान्स लिङग) ढाक्छ । लिङग भित्र धेरै उत्तेजक तन्तु हुन्छ ।

महिला प्रजनन प्रणाली

महिला प्रजनन प्रणाली



- **भंगाकुर /योनीगुटीका (Clitoris)**
  - भंगाकुर सानो सर्पको/फनको आकारमा कोशिकाहरुले बनेको एउटा सानो अंग हो । यसको काम महिलाहरुमा यौन सुख दिनु हो । यसमा समबेदना दिने स्नायुहरुको बाक्लो संजाल हुन्छ । यौन उत्तेजना र कामोत्तेजना (Orgasm) को बेला यसमा (र अन्य यौन अंगहरुमा) अधिक मात्रामा रगत जम्मा भएर ठाडो हुन्छ ।
  - कमोत्तेजनाको बेलामा महिलाहरुले योनीको खुम्चाहट महसुस गर्न सक्छन् ।
- **बाहिरी ओठ (Labia Majora)**
  - बाहिरी ओठले योनीलाई छोप्छ र सुरक्षा गर्छ ।
- **भित्रि ओठ (Labia Minora)**
  - यौन उत्तेजनाको बेलामा फुलेर आउँछ ।
- **योनी मार्ग (Vagina)**
  - यो एउटा रेस्स्दार मंग्पेशिया नाली हो । यसले बाह्य जनेंद्रिया अंगहरुलाई पाठेघर (Uterus) संग जोडेको हुन्छ । यसमा प्रशस्त मात्रामा रक्तनली तथा स्नायु रेसाहरु रहेका हुन्छन । वास्यक महिलाहरुमा यसका अगाडिका भित्ताहरुको लम्बाई करिब ७.५ से.मि हुन्छ । यौन सम्पर्क गर्दा लिङ्ग ग्रहण गर्ने र बच्चा पाउने नलि यहि हो । यो नलि योनिद्वार बाहिर खुलेको हुन्छ । योनिच्छद Hymen भनिने झिल्लीले योनीको बाहिरी प्रवेशद्वार ढाक्छ । यौन क्रियाकलाप, तन्किंदा, व्यायाम गर्दा, घोडा चढ्ने र पौडी खेल्ने क्रममा योनिच्छद च्यातिन्छ त्यसैले यलाई कुमारीत्वसँग जोड्नु हुँदैन । कुमारीत्व भनेको कुनै यौनजन्य क्रियाकलापमा संलग्न नहुनु हो ।
- **डिम्बाशय (Ovary)**
  - पाठेघरको दुवैतिर दाँया र बाँया बदामका दाना जस्ता डिम्बाशय दुइवटा हुन्छन् । रबरजस्तो पर्हेलो तन्तुले तिनीहरूलाई पाठेघरमा जोड्छ । डिम्बाशयले हरेक महिना एउटा डिम्ब निष्कासन गरेर डिम्बवाहिनी नलीतिर पठाउँछ । डिम्ब र शुक्रकिटको पाठेघरमा मिलन भएपछि गर्भधारण हुन्छ । पुरुषमा अधिकतम मात्रामा हुने यौन हर्मोन (टेस्टोस्टेरोन) डिम्ब, र महिलामा हुने यौन हर्मोन (एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोन) डिम्बाशयमा उत्पादन हुन्छ । यिनीहरु २.५ से. मि. लामा, १.५ से.मि चौडा र १ से. मि. बाक्ला हुन्छन । आकारमा यिनीहरु बदाम जस्ता हुन्छन भने ८-१० ग्राम सम्मको तौल हुन्छ ।
- **डिम्बवाहिनी नली (Fallopian Tube)**
  - पाठेघरको माथील्लो भागबाट दुइवटा नलिहरु निस्केका हुन्छन् जसलाई दिम्बवाहिनी नली भनिन्छ । यो नली करिब १०-१२ से. मि. लामो हुन्छ । दिम्बशयबाट निस्केको डिम्ब दिम्बवाहिनी नली हुँदै पाठेघरमा पुग्छ ।
- **पाठेघर (Uterus)**
  - पाठेघर महिलाहरूको सानो पेटको तल्लो भागमा भित्रपट्टि भएको मुलायम मांसपेशीद्वारा निर्मित अंग हो । यो नासपाती आकारको हुन्छ । गर्भावस्थाको बेला पाठेघरमा भ्रूणको विकास हुन्छ। शुक्रकिट योनि मार्ग भइ पाठेघर प्रवेश गर्न सक्छ र महिनावारीको रगत पनि यसबाट बाहिर निस्किन सक्छ । गर्भधारण नभएका बेला यसको लम्बाइ ७.५ से. मि., र मोटाइ २.५ से.मि. हुन्छ भने गर्भधारण भए पश्चात यसको आकारमा परिवर्तन आउँछ । यसको तौल ३० देखि ६० ग्राम सम्म हुन्छ ।

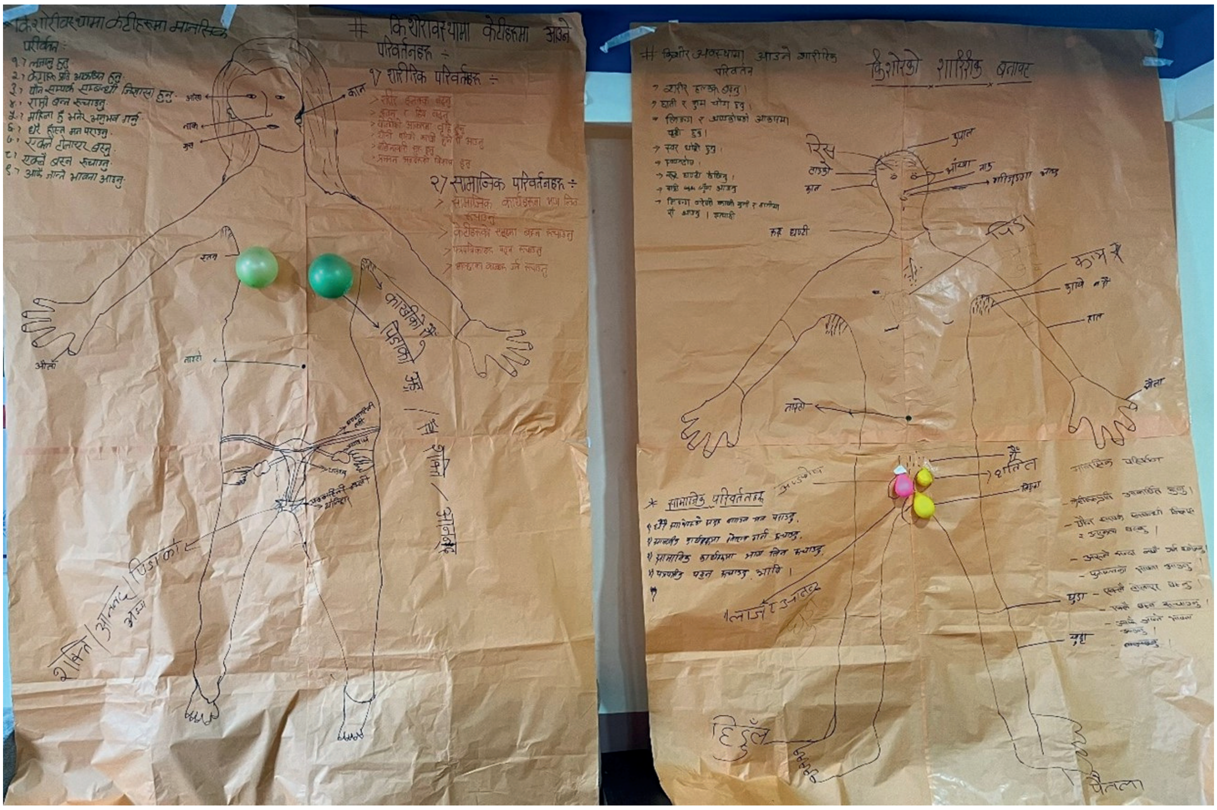
- **योनिमार्ग (Vagina)**
    - यो एउटा रेसादार मांसपेशीय नली हो । यसले बाह्य जननेन्द्रिय अङ्गहरूलाई पाठेघर (Uterus) सँग जोडेको हुन्छ । यसमा प्रशस्त मात्रामा रक्तनली तथा स्नायु रेसाहरू रहेका हुन्छन् । वयस्क महिलाहरूमा यसका अगाडिका भित्ताहरूको लम्बाइ करिब ७.५ से. मि. हुन्छ भने पछाडिका भित्ताको लम्बाइ करिब ९ से. मि. हुन्छ । कुमारीहरूमा यसलाई हाइमनले ढाकेको हुन्छ । यौन सम्पर्क हुँदा लिङ्कलाई ग्रहण गर्ने र बच्चा जन्मने नली यही हो । यो नली योनिद्वार बाहिर खुलेको हुन्छ ।
- **मूत्रद्वार (Urethral Opening)**
    - योनीको मुखको माथि र अगाडि रहेको मूत्रनलीको बाहिरी भागलाई मुत्रद्वार भनिन्छ। यो पिसाब थैलीबाट पिसाब बाहिर निकाल्ने छोटो नली हो ।

यौन तथा प्रजनन क्रियाकलाप प्रक्रिया

- **स्खलन (Ejaculation)**
    - यौन सम्पर्क, स्वप्नदोष वा हस्त मैथुनको उत्कर्षमा लिङ्गवाट वीर्य निस्कन्छ, त्यसैलाई नै स्खलन भएको भनिन्छ । यौन सम्पर्क गरेको बेला वा हस्तमैथुन गर्दा पुरुषको लिङ्गको टुप्पामा हुने लगातार घर्षणका कारण त्यहाँका स्नायुहरू सक्रिय भई केन्द्रिय स्नायु प्रणालीमा सन्देश पुग्छ । केन्द्रिय स्नायु प्रणालीको आदेशबाट वीर्य थैलीमा जम्मा भएको वीर्य र शुक्रबाहिनी नलीबाट आएको शुक्रकीट मुत्रनली हुँदै बाहिर निस्कन्छ ।
    - यसरीस्खलन हुँदा बाहिर निस्केको शुक्रकीट कपडा वा भुइँजस्ता सुख्खा वातावरणमा बाँच्न सक्दैन । तर महिलाको प्रजनन् अंगमा भने शुक्रकीट पाँच दिनसम्म बाँच्न सक्छ किन भने यसलाई पाँच दिनसम्म बाँच्नका लागि चाहिने सबै पोषक तत्व महिलाको प्रजनन प्रणालीमा हुने तरल पदार्थमा पाइन्छ । वीर्य सेतो हुन्छ रयसमा लाखौं शुक्राकीटहरू समावेश हुन्छन् । वीर्यमा रहेको तरल पदार्थले शुक्रकिटलाई पोषण प्रदान गर्दछ र तिनीहरूलाई क्रियाशील राख्छ ।
- **चरम सुख (Orgasm)**
    - पुरुषहरूले स्खलन हुँदा चरम आनन्द प्राप्त गर्छन् ।
    - प्राय महिलाहरूमा स्खलन नभएता पनि यौन सम्पर्क गरेको बेला वा हस्तमैथुन गर्दा भंगाकुरको टुप्पामा हुने लगातार घर्षणका कारण पुरुषहरूमा जस्तै त्यहाँका स्नायुहरू सक्रिय भई केन्द्रिय स्नायु प्रणालीमा सन्देश पुग्छ । केन्द्रिय स्नायु प्रणालीको आदेशबाट जननेन्द्रिय वरिपरिको मांसपेसी संकुचन हुन्छ जसका कारण उनीहरूले चरम आनन्द प्राप्त गर्छन् । यौन क्रियाकलापमा चरम आनन्द प्राप्त गर्नुलाई अर्गेजम (Orgasm) भनिन्छ ।
- **हस्तमैथुन (Masturbation)**
    - यौन उत्तेजना र चरम उत्तेजित हुनको लागि आफ्नो यौनाङ्गलाई छोइ वा खेलाइ यौन आनन्द लिने कार्यलाई हस्तमैथुन भनिन्छ । हस्तमैथुन कुनै गलत काम होइन । यो दुवै महिला र पुरुषको लागि सामान्य र प्राकृतिक कार्य हो र यो स्वास्थ्यको लागि सुरक्षित पनि छ । आफ्नो यौनिकता बारे राम्री बुझ्नका लागि हस्तमैथुनले मद्दत गर्छ । यसले हामीलाई हाम्रो शरीरको कुन अंगमा छुँदा आनन्द आउँछ भन्ने थाहा पाउन मद्दत गर्दछ. यद्यपि यसलाई लतको रूपमा विकास गर्नु हुँदैन र हस्तमैथुन गर्न खतरनाक कार्यहरू वा हानिकारक साधन प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- **स्वप्नदोष (Wet dream)**
    - निदाएको बेलामा कामुक सपना देखी हुने वीर्य स्खलनलाई स्वप्नदोष भनिन्छ । यो एक निद्रा प्रेरित यौन उत्तेजना हो जसमा पुरुषको मामलामा वीर्य स्खलन र महिलाको मामलामा योनी भिज्ने गर्दछ । किशोरावस्था पछि पनि जुनसुकै समयमा पनि स्वप्नदोष हुन सक्छ तर प्राय तरल पदार्थको उत्सर्जन किशोरावस्थाको प्रारम्भिक वर्षहरूमा धेरै हुन्छ ।
- **यौन सम्पर्क**
    - पुरुषको लिङ्ग महिलाको योनी, महिला वा पुरुषको मलद्वार वा मुखमा प्रवेश गराई हुने घर्षण हुने प्रक्रियालाई यौनसम्पर्क भनिन्छ ।
- **सुरक्षित यौन क्रियाकलाप**
    - सुरक्षित यौन क्रियाकलापमा कन्डमको सही प्रयोग समावेश छ जसले आनन्ददायी र स्वस्थ यौन संलग्नतालाई निम्त्याउँछ ।

शरीरको नक्साङ्कन

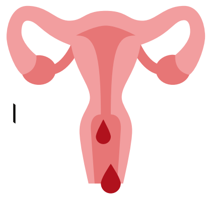
- महिला तथा पुरुषको शरीरको नक्साङ्कन गरी शरीरका विभिन्न भागहरू चित्रित गर्ने । मुख्य गरी प्रजनन अङ्गहरू स्पष्टसँग देखाई तिनीहरूका कामका बारेमा छलफल गर्न यसले मद्दत गर्दछ । शरीरको सबै भागहरूको चित्र बनाइसकेपछि कुन अङ्गमा आनन्द, लाज, शक्ति र पीडा हुन्छ भनी संकेत गर्नुपर्दछ। यसले कुनै कुनै अङ्गमा आनन्द र पीडा दुवै हुन सक्छ । कस्तो अवस्थामा आनन्द हुन्छ र त्यहि अङ्गमा कस्तो बेलामा पीडा हुन्छ ? भनी छलफल गर्न सहज हुन्छ ।
- सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्ने । एउटा समूहलाई पुरुष र अर्को समूहलाई महिलाको शरीरको नक्साङ्कन गरी माथि उल्लेख भए अनुसार चित्रण गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने ।



४. महिनावारी चक्र तथा महिनावारी सरसफाइ
(Mensuration Cycle and the Ways to Maintain Hygiene)

महिनावारी भनेको पाठेघरबाट रगत र कोशिकाहरू झर्ने वा बग्ने एउटा स्वास्थ्य प्रक्रिया हो । यदि शुक्रबाट संसेचित नभएमा अण्डा मर्छ र महिनावारी हुन्छ । महिनावारी महिलाहरूमा प्रत्येक महिना हुने एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो जसमा योनीबाट रगत बग्ने गर्छ ।

- अर्को पटकको महिनावारी हुनलाई लगभग २८ दिन लाग्छ ।
- महिनावारी चक्र १ देखि ७ दिनसम्म वा फरक फरक हुन सक्छ ।
- मासिक श्राव हुँदा प्रत्येक पटक महिलाको लगभग ५० देखि २०० मीलि लिटर सम्म रगत बग्ने गर्छ ।
- धेरै जसो महिलाहरूको ९–१७ वर्षको उमेरभित्र पहिलो महिनावारी सुरु हुन्छ ।
- महिलाहरूमा महिनावारी बन्द (Menopause) ४०–५५ वर्षको उमेरमा हुन्छ ।



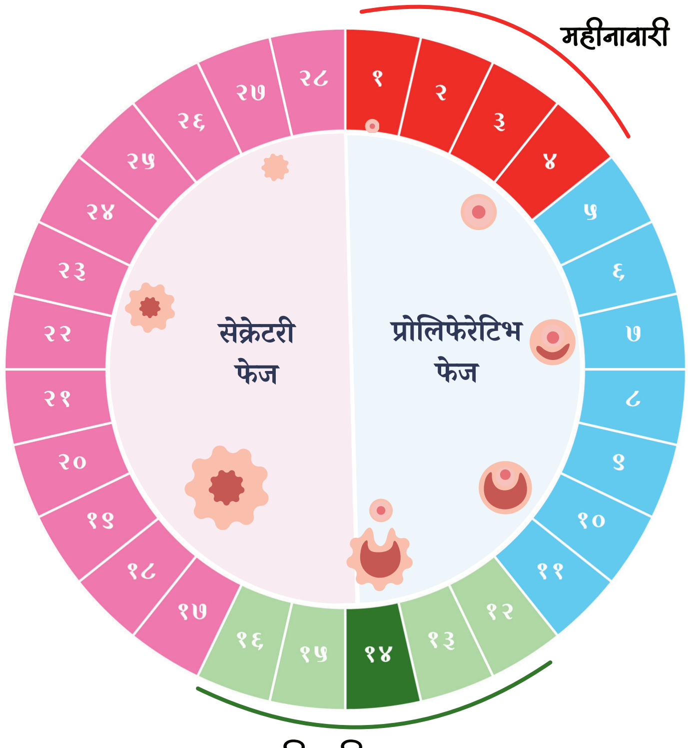
महिनावारी हुँदा शरीरमा कस्तो अनुभव हुन्छ?

- **शारीरिक लक्षणहरुः** दुख्ने, बाउँठने (Cramp), सुन्निनु, तौल बढ्ने, स्तन बढ्ने र दुख्ने, टाउको दुख्ने, रिंगटा लाग्ने, बाउँठिने
- **भावनात्मक लक्षणहरुः** छिटो रिस उठ्नु वा रिसाहा हुनु, चिन्ता, निराश हुनु, थकान, दुःखी हुनु
- यी सबैलाई पूर्व महिनावारी लक्षण (Premenstrual Syndrome: PMS) भनिन्छ ।

रजस्वला प्रक्रिया

- रजस्वलाका लागि निश्चित हर्मोनहरूले काम गर्छन् । मस्तिष्कको हाइपो थलामसले गोनाडोट्रोफिक रिलिजिङ हर्मोन उत्पादन गर्छ । त्यसको प्रभावमा पिटयूटरी ग्रन्थी (Pituitary Gland) ले फोलिकल स्टिमुलेटिङ हर्मोन (Follicle Stimulating Hormone) र लुटिनाईजिङ हर्मोन (Luteinizing Hormone) निकाल्छ ।
- यी दुवै हर्मोनहरूले डिम्बाशयमा रहेका फोलिकल्जहरूलाई प्रभावित पार्दछ । फलस्वरूप हरेक महिना प्रायः एउटा फोलिकल परिपक्क हुन्छ । उक्त फोलिकलमा डिम्ब (Ovum) रहेको हुन्छ । यसका साथै डिम्बाशयले एस्ट्रोजन (Oestrogen), र प्रोजेस्टेरोन (Progesterone), नामका दुई हर्मोनहरू उत्पादन गर्छ ।

महिनावारी चक्र चार्ट (२८ दिन)



नोट : महिनावारीको चक्र व्यक्ति अनुसार २८ दिन भन्दा लामो वा छोटो हुन सक्छ ।

- करीव एक चक्रको बीच समयमा ल्यूटिनाइजिङ हर्मोन एक्कासि वृद्धि हुन्छ जसले डिम्बलाई अझ परिपक्क हुन र बाहिर निस्कन मद्दत गर्छ । परिपक्क डिम्ब फोलिकल्जबाट बाहिर निस्कने प्रक्रियालाई डिम्ब निष्कासन (Ovulation) भनिन्छ । यसरी बाहिर निस्केको डिम्ब डिम्बबाहिनी नलीमा आउँछ । यसै बेलामा यौन सम्पर्क भएमा पुरुषको शुक्रकीट पाठेघर हुँदै डिम्बबाहिनी नलीबाट आउँछ र निषेचन हुन्छ । निषेचित डिम्ब करीव ६ दिन लगाएर पाठेघरमा गई भित्तामा टाँसिएर बस्छ जसलाई गर्भधारण भनिन्छ । यदि निषेचन भएन भने पनि उक्त डिम्ब पाठेघरतिरै आउँछ र ७२ घण्टा सम्ममा मृत्यु हुन्छ ।
- उता डिम्बाशयमा, डिम्ब निस्किसकेपछिको फोलिकल्जमा सुरुमा रगत जम्छ र पछि बोसोयुक्त तन्तुहरूले भरिन्छ । त्यसलाई कर्पोस लुटियम (Corpus luteum) भनिन्छ यसले पनि एस्ट्रोजन र प्रोजेस्टेरोन हर्मोनहरू उत्पादन गर्छ । यता पाठेघरमा एस्ट्रोजन हर्मोनको प्रभावले यसको भित्री तह बाक्लिन्छ जसले गर्भधारण गर्नलाई अनुकुल वातावरणको सिर्जना गरिरहेको हुन्छ । यस्तो प्रक्रिया महिनावारीको रक्तस्राव बन्द भएपछि नै सुरु भइहाल्छ र करीव बीच समयसम्म तीव्र हुन्छ । यो चरणलाई प्रोलिफेरेटिभ फेज (Proliferative phase) भनिन्छ ।

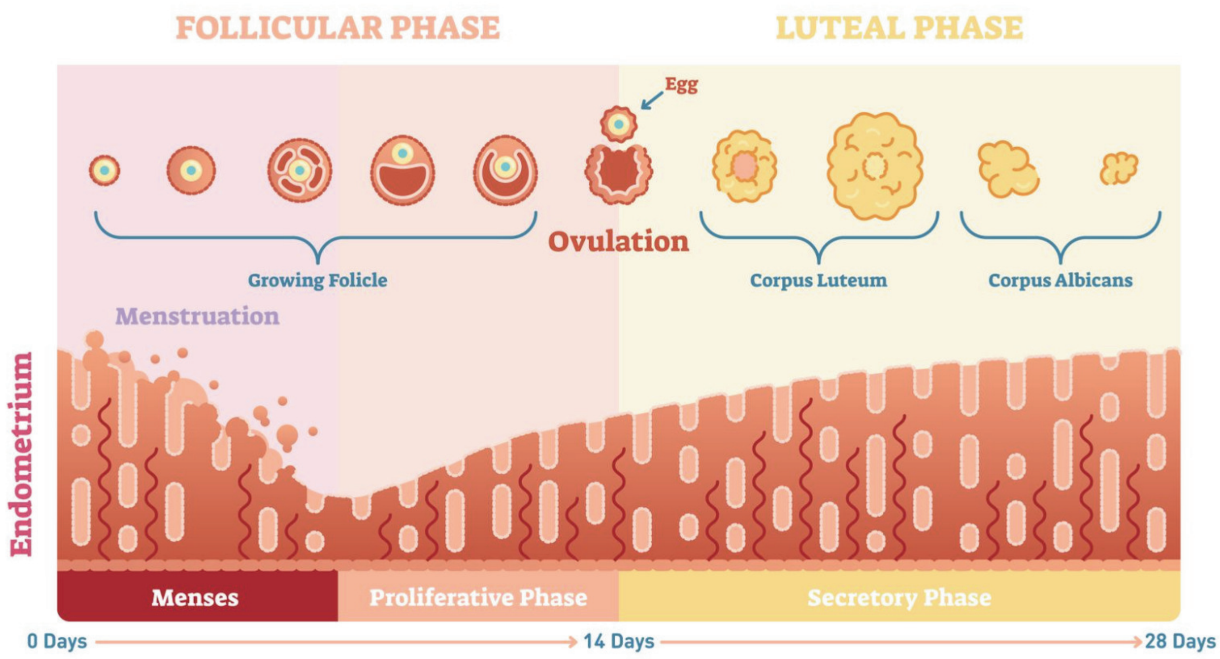
Secretary Phase

- डिम्बाशयबाट डिम्ब निस्किसकेपछि बाक्लिएको पाठेघरको भित्री तह (Endometrium) अझ विकसित र परिपक्क हुन्छ । यसले सेतो प्रकारको चिप्लो पदार्थ निकाल्छ। यो अवस्था रक्तस्राव नहुन्जेलसम्म भैरहन्छ । त्यसैले यसलाई सेक्रेटरी फेज (Secretary phase) भनिन्छ ।

Mensuration Phase

- गर्भधारण भएमा यो अवस्था रहिरहन्छ र नभएमा डिम्बाशयको कर्पस लुटियमले हर्मोनहरू उत्पादन गर्न छोड्छ । फलस्वरूप पाठेघरको बाक्लिएको भित्ता टिक्न नसक्ने हुन्छ । बाक्लिएको भित्तामा रहेका मसिना रक्तनलीहरू फुट्छन र रक्तस्राव हुन्छ, जुन महिनावारीको रगतको रूपमा बाहिर आउँछ । यसका साथै महिनावारी हुँदा पाठेघरको भित्री तह खिइएर (Degeneration) आउने भएको हुँदा रगत, तन्तुहरू र निषेचन नहुँदा मरेको डिम्ब पनि सँगसँगै निस्कन्छ । त्यसैले महिनावारीको रगत चोक्टा चोक्टा परेको, फोहरजस्तो देखिन्छ ।

महिनावारीका चरणहरू



श्रोत : elara.care

रजस्वला हुँदा कस्तो अवस्थामा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह लिनुपर्छ?

- १६ वर्ष पुग्दा पनि महिनावारी नभएमा
- एक्कासि महिनावारी रोकिएमा
- सधैँभन्दा लामो समयसम्म रगत आइरहेमा
- अत्याधिक रक्तस्राव भएमा
- महिनावारी ठीक समयमा नभएमा

महिनावारी हुदाँ गर्नुपर्ने सरसफाइ

- दिनहुँ नुहाउने
- समय समयमा जनेंद्रिय सफा पानीले मात्र सफा गर्ने, साबुनले सफा नगर्ने ।
- बजारमा पाइने प्याड ४ - ४ घण्टामा फेर्ने ।
- घरमा भएको कपडा प्रयोग गरिन्छ भने समय समयमा फेर्ने, साबुन पानीले राम्ररी धुने र घाममा सुकाउने ।
- भिजेको वा राम्ररी नसुकेको कपडा प्रयोग नगर्ने ।
- अत्याधिक शारीरिक श्रम पर्ने कामहरू नगर्ने ।
- धेरै भारी सामान नउचाल्ने ।
- पोसिलो खानेकुराहरू खाने ।
- हल्का व्यायाम वा हिँडडुल गर्ने ।
- ढाड वा पेट दुख्छ भने तातो पेय पदार्थहरू पिउने ।
- अरु समय भन्दा अलि बढी आराम गर्ने ।

गर्भाधारण/ गर्भावस्था

गर्भधारण/ गर्भावस्था यौन सम्पर्कपछि जब महिलाको डिम्ब डिम्बबाहिनी नली बाट पाठेघरसम्म जान्छ। त्यसैगरी, शुक्रकिट अण्डकोषबाट उत्पादन हुन्छ । शुक्रकिट वीर्य थैलीमा बस्छ र लिङ्ग हुदै स्खलन हुन्छ र यौनसम्पर्कको बेला योनीभित्र जान्छ । शुक्रकिट र डिम्बको मिलनले निषेचित भ्रूणको विकास पाठेघरमा हुन्छ ।

• गर्भावस्थाका समयमा महिनावारी रोकिने, थकाइ लाग्ने, विहान पख वाकवाक लाग्ने, सुरु सुरुमा खान मन नलाग्ने, वान्ता हने, स्तनमा परिवर्तन आउने, मनस्थिति परिवर्तन हुने, छाती पोल्ने, छिटो छिटो पिसाब लाग्ने, वजन बढ्ने वा घट्ने जस्ता लक्षणहरु देखिन्छन् ।

५. मूल्य मान्यता परिवर्तन तथा धारणा रूपान्तरण
(Value Clarification and Action for Transformation – VCAT exercise)

सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्ने । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धमा समुदायमा के कस्ता भनाइहरू छन् र त्यसबाट मानिसमा कस्तो प्रभाव परेको छ भन्ने बारेमा अभ्यास गरी महसुस गराउने । यसका लागि उदाहरणको रूपमा निम्नानुसारका प्रश्न वा भनाइहरूको सहयोग लिन सकिन्छ ।

१) म मेरो अनुकुल हुने गरी आफ्नो इच्छा अनुसार गर्भनिरोधका साधनको प्रयोग गर्न सक्छु ।

२) म रातको समयमा पनि घर बाहिर जान सक्छु ।

३) म महिनावारी भएको बेलामा घर भित्र बस्छु ।

४) गर्भपतन गर्नु पाप हो ।

५) श्रीमान नै घरमूली हो उसले भनेको कुरा मान्नुपर्छ, प्रतिवाद गर्नु हुँदैन ।

६) छोरा नभई वंश चल्दैन ।

७) सुरक्षित गर्भपतन गर्भनिरोधको विकल्प हो ।

८) म घरमा कसैसँग नसोधी अनिच्छित गर्भलाई सुरक्षित गर्भपतन गर्न सक्छु ।

उमा किन मरिन् ?

कथाः

१६ वर्षकी उमा, कक्षा १० मा पढ्नको लागि गाउँबाट आफ्नो मामाघर विराटनगर आईन र शहरको विद्यालयमाभर्ना भईन् । विद्यालय जाँदा उनको आफ्नै कक्षामा पढ्ने हरिसँग मित्रता बढ्दै गयो र माया बस्यो । त्यसै क्रममा उनको महिना नाघ्यो तर पहिले पनि कहिलेकाहीँ महिनावारी ढिलो हुने हुँदा उनले त्यति वास्ता गरिनन् । जब चार महिना नाघ्यो तब उनी आत्तिइन् र हरिलाई भनिन् तर दुवैजनालाई कहाँ जाने के गर्ने थाहा भएन । कक्षाकी शिक्षिकासँग भन्ने कि, माइजूलाई भन्ने कि, अस्पतालमा जाने कि । फेरी आफूसँग पैसा पनि छैन । आँट गरेर उमाले आफ्नी माइजूलाई भनिन् । माईजु साह्रै रिसाइन र धेरै गाली गरिन् । उनले उमाकी आमालाई सबै कुरा भनिदिने भनिन् । त्यो सुनेर उमा ज्यादै डराइन् र आत्तिएर नजिकैको औषधि पसलमा गइन र पसलेलाई जसरी भएपनि आफूले गर्भपतन गर्नै पर्ने कुरा भनिन् । पसलेले उमाको गर्भ धेरै महिना भइसकेको र गर्भपतन गर्न गाह्रो हुने र खर्च पनि धेरै लाग्ने कुरा बताए । उनले केही सस्तोमा गर्भपतन गर्ने ठाउँको ठेगाना पनि बताए । उमा र हरि खोज्दै सो सस्तो क्लिनिकमा पुगे । त्यहाँ उमाको योनीमा केही काठका टुक्रामा गोबर जस्तो चिज राखेर उमालाई केही झोल औषधी खान दिई घर पठाइदिए । घर आएपछि माइजूले भोलि उमाकी आमा गाउँबाट आउने र आमालाई सबै कुरा भनेर उमालाई डाक्टर कहाँ लैजाने भनिन् । तर त्यस राती नै धेरै रगत बगेर उमाको मृत्यु भयो ।

६. परिवार योजना, गर्भनिरोध वा गर्भनिरोधका साधनहरू र स्वस्थ सम्बन्ध (Family Planning, Contraception and Healthy Relationship)

परिवार योजना भन्नाले कति जनाको परिवार बनाउने भन्ने हो । दम्पती बीचको सल्लाह अनुसार आफूले धान्न सक्ने बच्चाको संख्या र बच्चा पाउने समयको निधो गर्नु नै परिवार योजना हो । यसबाट दम्पती बीच कति जना सन्तान जन्माउने र कति समयको अन्तरालमा जन्माउने भन्ने कुराको समझदारी सहितको योजना बन्दछ ।

गर्भनिरोध भन्नाले यौन साथी वा दम्पतीले अनिच्छित गर्भ रहनबाट बच्नका लागि अपनाउने विधि भन्ने बुझिन्छ । दम्पतीले चाहेको समयमा पहिलो सन्तान जन्माउनका लागि, दुई सन्तान बीचको जन्मान्तरका लागि र सन्तानको रहर पुगिसकेपछि सन्तान नजन्माउनका लागि गरिने विधि गर्भनिरोध हो ।

गर्भनिरोध भन्नाले दम्पती र महिलाले आफ्नो इच्छा र योजनाअनुसार बच्चा जन्माउनका लागि गरिने गर्भान्तरका विभिन्न उपायहरूलाई जनाउँछ । गर्भनिरोधले जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्नुमात्र नभई यसबाट आमा, नवजात शिशु र बाल स्वास्थ्यमा सकारात्मक असर पार्दछ । गर्भनिरोधले व्यक्ति तथा दम्पतीको प्रजनन स्वास्थ्यको चाहना र आवश्यकता पूरा गर्दछ साथै यसले व्यक्ति, दम्पती र परिवारको स्वास्थ्य र आर्थिक अवस्थामा सुधार, लैङ्गिक समानता र गुणस्तरीय जीवनयापन गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

गर्भनिरोध गर्नु भनेको व्यवस्थित परिवार बनाउनु हो । व्यवस्थित परिवार बनाउने भएकाले गर्भनिरोधलाई परिवार कल्याण भन्नु पर्दछ भन्ने चर्चा हाल चलिरहेको छ ।

असुरक्षित यौनसम्पर्क हुन गई गर्भधारणकोइच्छा नभएको बेलामा रहन गएको गर्भलाई अनिच्छित गर्भधारण भनिन्छ । अनिच्छित गर्भधारण हुन नदिनका लागि भरपर्दो गर्भनिरोधको साधनको प्रयोग गर्नुपर्छ । पिल्स, कण्डम, डिपो, इम्प्लान्ट जस्ता गर्भनिरोधका अस्थायी साधन प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

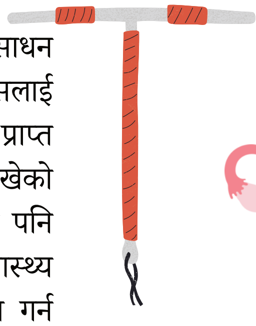
किशोरकिशोरी बीचको प्रेम सम्बन्धलाईअविवाहित अवस्थामा सकेसम्म यौनसम्पर्क (Penetrative sex) सम्म पुग्न दिनु हुँदैन । अविवाहित किशोरीले गर्भधारण गरेमा उमेर नपुग्दै विवाह वा गर्भपतन हुन सक्दछ । समाजमा बदनामीको डरले प्रायजसो अनिच्छित गर्भधारणलाई असुरक्षित तवरबाट गर्भपतन गराइन्छ जसले गर्दा धेरै खतराहरू आउन सक्दछन् । त्यसैले किशोरावस्थामा यौनसम्पर्क गर्न प्रस्ताव वा दवाव आएमा त्यसलाई दृढ रूपमा गर्दिनँ भन्नुपर्छ । यौन सम्पर्कका लागि दवाव दिन थालेमा त्यस्तो सम्बन्धलाई तोडिदिनु नै राम्रो हुन्छ । यदि विवाहित तथा अविवाहिताहरूमा असुरक्षित यौनसम्पर्क हुन गई गर्भ रहने डर भएमा असुरक्षित यौनसम्पर्क भएको १२० घण्टाभित्र आकस्मिक गर्भनिरोधका लागि पिल्स चक्की खानु पर्छ । आकस्मिक गर्भनिरोधको रूपमा असुरक्षित यौनसम्पर्क भएको १२० घण्टाभित्रमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको सहयोगमा पाठेघरमा कपर–टी (IUCD) पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । कतिपय अवस्थामा अनिच्छित गर्भ पतन गराउन (गर्भ तुहाउन) गरिने असुरक्षित गर्भपतनले शरीरमा अनेकौं जटिलता उत्पन्न हुनुका साथै महिलाको अकालमा ज्यानै जान सक्ने खतरासमेत उत्पन्न हुन सक्दछ । ज्यानै नगए पनि स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्य जटिलता उत्पन्न भई पीडा हुने, सङ्क्रमण हुने, तथा बाँझोपन हुने समस्या उत्पन्न हुन सक्दछ ।

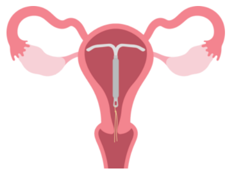
किशोर र किशोरीहरूमा गर्भनिरोधबाट हुने फाइदाहरू:

किशोरीहरू शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रूपले गर्भधारणकालागि तयार भइसकेका हुँदैनन् । त्यसैले किशोरावस्थामा गर्भावस्थाका जटिलताहरू बढी हुन्छ । अध्ययनहरूले किशोरावस्थामा गर्भधारणका कारण मातृमृत्यु हुने सम्भावना २ देखि ५ गुणा बढी देखाएको छ (WHO 2014) । कलिलो उमेरमा आमा बन्नुपर्दा बच्चाहरू समय पुग्नुअगावै जन्मने, कम तौलको जन्मने र जन्मेपछि पनि अनेक रोगहरू लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ । यी सबै कारणहरूले गर्दा किशोरीको शिक्षा हासिल गर्ने तथा आर्थिक उपार्जन कार्यमा लाग्ने समय प्राप्त हुँदैन । गर्भनिरोधले किशोरीहरूलाई यस्ता शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक समस्याहरूबाट बचाउँछ । विभिन्न सामाजिक कारणले गर्दा किशोरावस्थामा विवाह भइसकेको अवस्था पनि छ । सानो उमेरमा विवाह भइसकेका किशोरीहरूले गर्भनिरोधका साधनहरूको प्रयोग गरी २० वर्ष उमेर पुगेपछि मात्र बच्चा जन्माउने योजना गर्नु पर्दछ । यसो गर्नाले आफ्नो पढाइ पूरा गर्न सकिने र शरीर परिपक्व हुँदा गर्भवती हुँदा तथा सुत्केरी हुँदा ज्यानैसमेत जानसक्ने खतराबाट बच्न र आमा र बच्चाको स्वास्थ्यस्थिति सुधार्न सहयोग गर्दछ । किशोर र किशोरीहरूलाई गर्भनिरोधका साधनहरूका बारेमा उचित समयमा यथोचित जानकारी र सेवा दिन सकेमा किशोरीहरूमा अनिच्छित गर्भ रहनबाट बचाएर उनीहरूको स्वास्थ्यमा पर्न सक्ने नकारात्मक असरहरूबाट बचाउन सकिन्छ ।

गर्भनिरोध अर्थात् गर्भनिरोधका अस्थायी साधनहरू

क.आई.यू.सी.डी. (कपर–टी)





नेपालमा हाल प्रयोग भइरहेको पाठेघरभित्र राखिने गर्भनिरोधक साधन आई.यु.सी.डी. महिलाले प्रयोग गर्ने लामो अवधिको अस्थायी साधन हो । यसलाई कपर–टी पनि भनिन्छ । यसमा कुनै औषधी (हर्मोन) हुँदैन । यसलाई तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले छोटो समयमा महिलाको पाठेघरमा राखिदिन्छन् । एकपटक राखेको आई.यू.सी.डी.(कपर–टी) ले १२ वर्षसम्म गर्भ रहन दिँदैन । महिलाले कुनै पनि कारणले, कुनैपनि समयमा आइ.यू.सी.डी (कपर–टी) झिक्न चाहेमा स्वास्थ्य संस्थामा गएर झिक्न सक्छिन् र यसलाई झिक्ने बित्तिकै पुनः गर्भधारण गर्न सक्छिन् ।

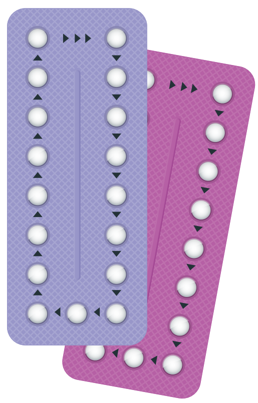
आई.यू.सी.डी.ले गर्भ रहनबाट कसरी बचाउँछ?

- आई.यू.सी.डी. अर्थात् कपर–टी ले मुख्यतः महिलाको डिम्ब र पुरुषको शुक्रकीटलाई निक्रिय पार्दछ जसले गर्दा डिम्ब र शुक्रकीटको भेट हुनबाट रोक्दछ ।
- पाठेघरको भित्री तहलाई विकास हुन नदिई निषेचित डिम्बलाई पाठेघरमा प्रत्यारोपण हुन दिँदैन । प्रभावकारिता आई.यू.सी.डी. अर्थात् कपर–टी प्रयोग गरेको पहिलो वर्षमा गर्भवती हुनसक्ने सम्भावना केवल ०.६ प्रति १०० महिला अर्थात् १७० प्रयोगकर्तामा एक जनामा गर्भ रहने सम्भावना हुन्छ । सारांशमा सही तरिकासँग लगाएको खण्डमा ९९.४ प्रतिशत प्रभावकारी छ ।

आई.यू.सी.डी. अर्थात् कपर–टी प्रयोग गर्दा निम्न फाइदाहरू हुन्छन्:

- यसमा हर्मोन हुँदैन र त्यसो हुनाले हर्मोनसँग सम्बन्धित नकारात्मक असर हुँदैन
- अन्य साधन जस्तै यौनक्रिया अगाडि प्रयोग गर्नु पर्ने वा दिनदिनै सम्झिनु पर्दैन
- कुनै पनि बेला सजिलैसँग निकाल्न सकिने तथा साधन निकाल्नेबित्तिकै प्रजनन क्षमता फर्किन सक्दछ
- आकस्मिक गर्भनिरोधका साधनका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ
- स्तनपान गराउने महिलाहरूका लागि उपयुक्त हुन्छ
- बच्चा जन्मिनेबित्तिकै पनि लगाउन सकिन्छ
- यौनजन्य सङ्क्रमणको खतराबाट मुक्त रहेका कुनै पनि उमेरका महिलाहरूका लागि उपयुक्त छ
- कुनै औषधीसँग रासायनिक प्रतिक्रिया हुने डर हुँदैन

ख. गर्भनिरोधक चक्की (मिश्रित खाने चक्की)



गर्भनिरोधक खाने चक्कीमा महिलाहरूको शरीरबाट प्राकृतिक रूपमा उत्पादन हुने इस्ट्रोजेन र प्रोजेस्ट्रोनसँग दुई प्रकारका हर्मोनहरू राखिएको हुन्छ । एक चक्कीमा इथिनाइलइष्ट्राडियल (०.०३ मि.ग्रा.) र नर्जेस्ट्रल (०.३ मि.ग्रा.) वा लेभोनोरजेष्ट्रोल (०.१५ मि.ग्रा.) राखिएको हुन्छ । एउटा पत्तामा २१ वटा हर्मोनयुक्त सेतो चक्की र ७ वटा खैरो लौह (फलाम तत्त्व) युक्त चक्की गरी २८ वटा चक्की रहेको हुन्छ । अङ्ग्रेजीमा Combined Oral Contraceptives भनिने यी चक्की खाने चक्कीका नाममा स्वास्थ्य संस्था र औषधी पसलमा पाइन्छ ।

खाने चक्कीले गर्भ रहनबाट कसरी बचाउँछ?

- डिम्ब निष्कासन हुन रोक्दछ।
- पाठेघरको मुखमा हुने स्रावलाई बाक्लो र थोरै मात्र बनाई शुक्रकीटलाई पाठेघरभित्र जानमा बाधा पुर्‍याउँछ ।
- पाठेघरको भित्रीतहलाई सुख्खा बनाउने लगायतका परिवर्तन ल्याई शुक्रकीटबाट निषेचित डिम्बलाई पाठेघरमा टाँसिनमा बाधा पुर्‍याउँछ। मिश्रित खाने चक्की सही तरिकासँग सेवन गरिएको छ भने ९९.९ प्रतिशत प्रभावकारी छ । तर सेवाग्राहीले नियमित र सही तरिकाले प्रयोग नगरेका खण्डमा प्रभावकारिता कम हुने भएकोले पहिलो पटक आएका सेवाग्राहीलाई प्रष्टसँग मनोपरामर्श दिनुपर्छ।

के गर्भनिरोधका लागि खाने चक्की किशोरावस्थाको लागि उपयुक्त छ?

खाने चक्की किशोरावस्थाको लागि पनि उपयुक्त छ । प्रयोग गर्न सजिलो, सुलभ, यौन सम्पर्कमा कुनै बाधा नपुग्ने तथा कुनै पनि बेला सजिलैसँग छोड्न सकिने भएकाले सामान्यतयाकिशोरावस्थामा खाने चक्कीको प्रयोग गर्न सक्दछन् । विवाहित वा अविवाहित, बच्चा भएकी वा नभएकी, गर्भान्तर वा गर्भ रहन नचाहने किशोरीले यसको प्रयोग गर्न सक्दछन् । त्यस्तै गर्भपतन भएपश्चात् पनि यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । एच.आइ.भी.एड्स भएको तथा ए. आर. भी. (Anti-retro Viral) औषधी (Ritonavir बाहेक) सेवन गरिरहेको अवस्थामा पनि यसको सेवन गर्न सकिन्छ । एच.आइ.भी.को औषधी Ritonavir खाइरहेको भएमा यसले खाने चक्कीको प्रभावकारिता कम गर्न सक्दछ ।

गर्भनिरोधको खाने चक्की प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू :

गर्भनिरोधका लागि खाने चक्की (पिल्स) प्रयोग गर्न चाहने महिलाले पहिलो पटक सुरु गर्नका लागि तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीसँग मनोपरामर्श लिएरमात्रै चक्की खान सुरु गर्नु पर्दछ । स्वास्थ्यकर्मीहरूले खाने चक्कीको प्रयोग सम्बन्धमा आवश्यक मनोपरामर्श दिन्छन् । गर्भनिरोधका लागि खाने चक्की नेपाल सरकारका स्वास्थ्य निकायहरू, गैर सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट नि:शुल्क पाइन्छ भने निजी औषधी पसलहरूमा किन्न पाइन्छ ।

ग.डिपोप्रोभेरा (तीन महिने) सुई

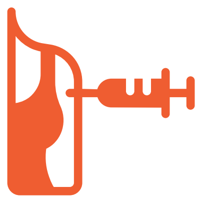
डिपो सुई गर्भनिरोधका अस्थायी साधनहरूमध्ये एक प्रभावकारी साधन हो । प्रचलित भाषामा तिन महिने सुई भनिने गर्भनिरोधको यो साधन सुईद्वारा लगाइन्छ । यो साधन स्वास्थ्य संस्थामा नि:शुल्क पाईन्छ भने नेपालमा औषधी पसलमा भने संगिनी नामबाट पाईन्छ । डिपो सुईमा प्रोजेस्ट्रोन हर्मोन हुन्छ । डिपो सुई हरेक ३ महिनामा एक पटक लगाए पुग्छ । डिपो सुई स्तनपान गराउने महिलाले बच्चा जन्मेको ६ हप्तापछि नै प्रयोग गर्न सक्छन् ।

डिपो सुईले गर्भ रहनबाट कसरी बचाउँछ?

यसमा भएको प्रोजेस्ट्रोन हर्मोनले शरीरमा निम्न परिवर्तन गराएर गर्भ रहनबाट रोक्दछ:

पाठेघरको मुखबाट निस्कने स्रावलाई बाक्लो बनाएर शुक्रकीटलाई पाठेघरतिर जान बाधा पुऱ्याउँछ ।

डिम्ब निष्कासन हुन दिँदैन ।



पाठेघरको भित्री तहलाई पातलो बनाउँछ । प्रभावकारिता डिपो सुई ९९.७ प्रतिशत प्रभावकारी छ । नियमित रूपमा प्रत्येक तिन महिना (९० दिन) मा सुई लगाए प्रयोगको पहिलो वर्ष १००० महिलामध्ये ३ जनामा मात्र गर्भ रहन सक्दछ ।

प्रभावकारिता

- डिपो सुई ९९.७ प्रतिशत प्रभावकारी छ ।
- नियमित रूपमा प्रत्येक तिन महिना (९० दिन) मा सुई लगाए प्रयोगको पहिलो वर्ष १००० महिलामध्ये ३ जनामा मात्र गर्भ रहन सक्दछ ।

फाइदाहरू

- प्रयोगको २४ घण्टाभित्रै असर गर्न थाल्ने तथा प्रभावकारी
- प्रयोग गर्न सजिलो र महिला आफैँ निर्णय गर्नसक्ने
- इस्ट्रोजेन हर्मोन नभएकोले यससँग सम्बन्धित प्रतिअसरहरू नहुने
- स्तनपान गराउने एवम ईस्ट्रोजेन प्रयोग गर्न नहुने महिलाले पनि प्रयोग गर्न सक्ने ।
- यौन सम्पर्कमा कुनै प्रकारको बाधा नपर्ने
- तीन महिनामा एक पटक सुई लगाए पुग्ने
- गर्भतन भएको महिलाले पनि अपनाउन सक्ने

के गर्भनिरोधको तीन महिने सुई किशोरावस्थाको लागि उपयुक्त छ ?

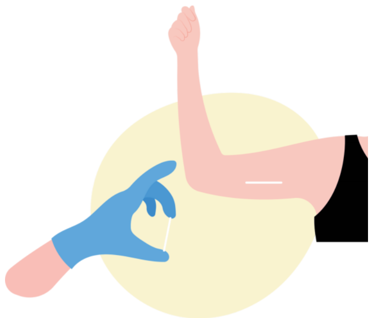
तीन महिने सुई किशोरावस्थाको लागि पनि उपयुक्त छ । प्रयोग गर्न सजिलो, सुलभ, यौन सम्पर्कमा कुनै बाधा नपुग्ने तथा कुनै पनि बेला सजिलैसँग छोड्न सकिने भएकाले सामान्यतयाकिशोरावस्थामा तीन महिने सुईको प्रयोग गर्न सक्दछन् । विवाहित वा अविवाहित, बच्चा भएकी वा नभएकी, गर्भान्तर वा गर्भ रहन नचाहने किशोरीले यसको प्रयोग गर्न सक्दछन् । त्यस्तै गर्भपतन भएपश्चात् पनि यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

डिपो सुई कहिले लगाउने?

गर्भनिरोधका लागि डिपोप्रोभेरा प्रयोग गर्न चाहने महिलाले आफ्नो नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा निजी क्लिनिकमा गएर तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग आवश्यक मनोपरामर्श लिनु पर्दछ । स्वास्थ्यकर्मीहरूले डिपोप्रोभेराको प्रयोगका बारेमा सम्पूर्ण जानकारीहरू दिन्छन् ।

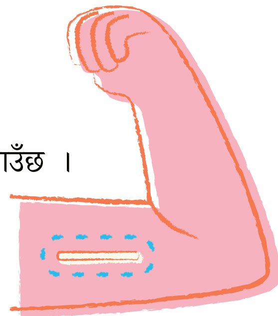
घ. इम्प्लान्ट

महिलाले लामो अवधिसम्म गर्भ रहन नदिन प्रयोग गर्ने गर्भनिरोधको अस्थायी साधन हो । यो साना सलाईका काँटी आकारका हुन्छ । यो विशेष प्रकारको मानव मैत्री रबर (Silastic tubing) बाट बनेको हुन्छ । प्रत्येक रडभित्र लेभोनोरजेष्ट्रोल (Levenogestrel) को धुलो राखिएको हुन्छ । यो तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताद्वारा सानो शल्यक्रिया गरी महिलाको पाखुराको छालामुनि राखिन्छ । यसले महिलाको शरीरबाट निस्कने प्रोजेस्टेरोन हर्मोन जस्तै प्रोजेस्टिन निकाल्छ । हाल नेपालमा दुई रड (rod) भएको जेडल (Jadelle) इम्प्लाण्ट प्रयोगमा रहेको छ । एक पटक लगाएपछि इम्प्लाण्टले ५ वर्षसम्म गर्भ रहन दिँदैन । समय अवधि पूरा भएपछि यसले काम गर्दैन त्यसैले यसलाई निकाल्नु पर्छ । तर यदि महिलाले चाहेमा ५ वर्षभन्दा पहिल्यै पनि निकाल्न सक्छन् । ईम्प्लाट लगाएको २४ घण्टापछि यसले काम गर्न सुरु गर्छ भने इम्प्लाण्ट झिकेपछि महिलाले तुरुन्तै गर्भधारण गर्न सक्छिन् ।



इम्प्लाण्टले गर्भ रहनबाट कसरी बचाउँछ?

छालामुनि राखिने इम्प्लाण्टमा रहेको हर्मोन क्रमशः रसाएर रगतबाट शरीरमा प्रसारित हुन्छ ।
पाठेघरको मुखबाट निस्कने स्रावलाई बाक्लो बनाएर शुक्रकीटलाई पाठेघरतिर जान बाधा पुऱ्याउँछ ।
डिम्ब निष्कासनबाट रोक्दछ ।
पाठेघरको भित्री तहलाई पातलो बनाउँछ ।



प्रभावकारिता

इम्प्लाण्ट निकै प्रभावकारीगर्भनिरोधक हो । यो ९९.९ प्रतिशत प्रभावकारी छ । प्रयोगको पहिलो वर्ष १००० महिलामध्ये ५ जनामा मात्र गर्भ रहन सक्छ भने पाँच वर्षको अवधिमा यो दर बढेर १०० महिलामध्ये १ जनामा गर्भ रहन सक्छ । शरीरको वजन ८० किलोभन्दा बढी भएका महिलामा इम्प्लाण्ट राखेको ४ वर्षपछि त्यसको प्रभावकारिता कम हुन सक्छ ।

इम्प्लाण्ट कहिले लगाउने ?

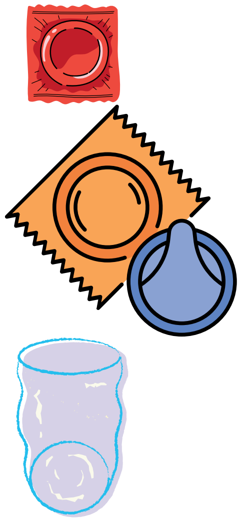
गर्भनिरोधका लागि इम्प्लान्टप्रयोग गर्न चाहने महिलाले आफ्नो नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा क्लिनिकमा गएर तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग आवश्यक मनोपरामर्श लिनु पर्दछ । स्वास्थ्यकर्मीहरूले इम्प्लान्टको प्रयोगका बारेमा सम्पूर्ण जानकारीहरू दिन्छन् ।

के इम्प्लाण्टकिशोरावस्थाको लागि उपयुक्त छ ?

इम्प्लाण्ट किशोरावस्थाका किशोरीहरूका लागि पनि उपयुक्त छ । गर्भनिरोधक इम्प्लाण्ट प्रायः सबै महिलाको लागि सुरक्षित हुन्छ । उदाहरणको लागि तल उल्लेखित महिलाहरूले इम्प्लाण्ट प्रयोग गर्न सक्छन् ।

- विवाहित वा अविवाहित
- किशोरावस्थादेखि ४० वर्षभन्दा कम उमेरका जुनसुकै उमेर समूहका
- बच्चा पाई नसकेका महिला
- स्तनपान गराइरहेको (बच्चा जन्मेको ६ हप्ताभित्र वा पछि)
- भर्खरै गर्भपतन गराएका, गर्भ तुहिएका वा नलीमा भएको गर्भधारणकोउपचारपछि
- धुम्रपान छोड्न नसक्ने महिला
- रक्तअल्पताको समस्या भएका
- पिडुलाको नशा फुल्ने समस्या (Vericose Vein) भएका
- एच.आइ.भी. सङ्क्रमण भएको तथा एन्टीरेट्रोभाइरल औषधी सेवन गरिरहेका

ङ.कण्डम



नेपालमा उपलब्ध गर्भनिरोधक साधनहरूमध्ये कण्डम पनि एक हो । पुरुष र महिलाले प्रयोग गर्न मिल्ने दुई प्रकारका कण्डम भए पनि पुरुषले प्रयोग गर्ने कण्डम बढी प्रचलनमा छ । गर्भनिरोध प्रयोजनका साथै यौन रोग तथा एच.आइ भी. सङ्क्रमण हुनबाट बचाउने एवम् गर्भनिरोधमा पुरुष वर्गको सहभागिताका दृष्टिले कण्डमको विशेष भूमिका पनि छ । कण्डम एकमात्र गर्भनिरोधको साधन हो जसले यौन सङ्क्रमणबाट पनि बचाउन सक्छ । सुरक्षित यौन सम्पर्कका लागि यौनसम्पर्क गर्ने बेलामा महिला र पुरुषले कण्डमको सही तरिकाले प्रयोग गर्नु पर्दछ । कण्डमको सही प्रयोगले अनिच्छित गर्भ रहनबाट र यौन सङ्क्रमण हुनबाट बच्न सकिन्छ । अनिच्छित गर्भ रहनबाट र यौन सङ्क्रमण हुनबाट बचाउन सक्ने भएको हुनाले कण्डमको प्रयोगलाई दोहोरो सुरक्षा Dual Protection को साधन अथवा विधि पनि भन्ने गरिन्छ । कण्डम २ प्रकारका छन्— पुरुषले प्रयोग गर्ने कण्डम र महिलाले प्रयोग गर्ने कण्डम । पुरुषले प्रयोग गर्ने कण्डम ल्याटेक्स Latex नामको रबरले बनेको हुन्छ । यो यौन सम्पर्कको बेलामा पुरुषको लिङ्गमा लगाउने एक साधन हो ।

त्यस्तै महिलाले प्रयोग गर्ने कण्डम नरम खालको प्लाष्टिक (Polyurethane Sheath) ले बनेको हुन्छ र यसलाई यौन सम्पर्क गर्नु भन्दा पहिलै महिलाको योनिभित्र लगाउनु पर्छ । हाल नेपालमा पनि महिलाले प्रयोग गर्ने कण्डमको प्रयोग केही मात्रामा हुन थालेको छ । तर अझै यो कण्डम सबै बजारमा प्रशस्त मात्रामा उपलब्ध भइसकेको छैन । दुवै खाले कण्डमले यौनसम्पर्क गर्दा पुरुषबाट निस्केको वीर्यमा भएका शुक्रकीटहरूलाई पाठेघरभित्र पस्न नदिएर गर्भनिरोधको काम गर्दछन् । साथै दुवै खाले कण्डमको प्रयोगले विभिन्न यौन रोग तथा एच.आइ.भी. को सङ्क्रमणबाट पनि बचाउँछ । दुवैखाले कण्डमहरू एक पटक प्रयोग गरिसकेपछि सुरक्षित ठाउँमा बिसर्जन गर्नु पर्दछ । एक पटक प्रयोग गरेको कण्डमलाई दोहोयाएर प्रयोग गर्नु हुँदैन । दोस्रो पटक चाहिएमा फेरि नयाँ कण्डम प्रयोग गर्नु पर्दछ । कण्डमको सही प्रयोग गरेमा एच.आइ.भी. लगायतका यौन सङ्क्रमणहरू र अनिच्छित गर्भ रहनबाट जोगिन सकिन्छ । एच.आइ.भी. लगायतका यौन सङ्क्रमणहरू र अनिच्छित गर्भ रहनबाट बचाउन सक्ने भएकाले कण्डमलाई दोहोरो सुरक्षाको साधन भएको धेरैजसो अध्ययनहरूमा देखिएको छ भने कण्डम प्रयोग गर्नु पर्दछ भन्ने ज्ञान भए तापनि धेरै किशोरकिशोरीहरूका यौन साथीहरूले कण्डमको प्रयोग नगरेको अवस्था छ जसले गर्दा एच.आइ.भी. लगायतका विभिन्न यौन सङ्क्रमणहरूको जोखिम निम्त्याउन सक्दछ ।

कण्डमले गर्भ रहनबाट कसरी बचाउँछ ?

कण्डमले सम्भोगका क्रममा स्खलित पुरुषको वीर्यलाई महिलाको योनिमा झर्नबाट रोकी गर्भ रहनबाट बचाउँछ । यसरी कण्डमको प्रयोगले योनिरस र वीर्यलाई प्रत्यक्ष सम्पर्क हुन नदिने हुनाले यौन रोग एवम एच.आइ.भी. सङ्क्रमण हुनबाट पनि बचाउन मद्दत गर्दछ ।

कण्डम किशोरकिशोरीका लागि उपयुक्त छ त?

कण्डम किशोरकिशोरीका लागि पनि उपयुक्त छ । प्रयोग गर्न सजिलो, सुलभ, तथा स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु नपर्ने भएकाले सामान्यतया सबैले यौनसम्पर्क गर्दा सधैँ कण्डमको प्रयोग गर्न सक्दछन् । अझ एक जनाभन्दा बढी यौन साथी भएका व्यक्ति तथा अपरिचित व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क गर्दा कण्डमको प्रयोग गर्नु पर्दछ । यसले गर्भ रहनबाट रोक्नका साथसाथै विभिन्न यौन रोगबाट पनि बचाउँदछ । गर्भ रहनबाट बचाउने र एच.आइ.भी. लगायतका यौन सङ्क्रमणहरू सर्नबाट पनि बचाउने भएको हुनाले यसलाई दोहोरो सुरक्षाको साधन भनिएको हो ।

कण्डमको प्रभावकारिता

यौनसम्पर्कका क्रममा सही तरिकाले कण्डम प्रयोग गरेमा निकै प्रभावकारी (९८ प्रतिशत) हुन्छ । प्रयोग गर्न थालेको पहिलो वर्षमा प्रत्येक १०० महिलामध्ये दुई जना गर्भवती हुन सक्छन् । त्यस्तै हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सही तरिकाले कण्डम प्रयोग गरेमा एच.आइ.भी. सर्ने सम्भावना ८० देखि ९८ प्रतिशतसम्म कम हुन्छ ।

कण्डमको प्रयोग गर्नाले हुने फाइदाहरू

- प्रयोग गर्न सजिलो, सुलभ, तथा स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु नपर्ने ।
- यौन रोगबाट बचाउने हुनाले यसको जटिलताका कारण हुने निःसन्तानको समस्याबाट बचाउँछ ।
- योनि सुक्खा हुने समस्या भएकामा कण्डमको चिप्लोपनाले यौनिक्रयामा सहजता ल्याउँछ । कण्डम गर्भनिरोधको साधनमात्र नभई यसको सही र नियमित प्रयोगले यौन रोग, एच.आइ.भी. एवम् हेपाटाइटिसबी. र सी. बाट पनि बचाउँछ । त्यसैले यी सङ्क्रामक रोग सर्न सक्ने सम्भावना देखिएमा गर्भनिरोधका अन्य साधन अपनाइरहेको भए पनि कण्डम पनि प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

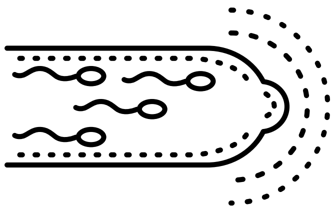
कण्डमको प्रयोगका बारेमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- कण्डम स्वास्थ्य संस्थाहरू, महिला स्वास्थ्य स्वयमसेविका, औषधी पसलहरू, डिपार्टमेण्टल पसलहरूमा पाइन्छ ।
- कण्डम प्रयोग गर्ने सही तरिका राम्ररी बुझ्नु पर्दछ ।
- प्रत्येक सम्भोगको बेला नयाँ कण्डम प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- कण्डमलाई सधैँ चिसो, ओवानो (सुख्खा) तथा घाम नपर्ने ठाउँमा राख्नु पर्छ ।
- कण्डम सुख्खा भएमा, बढ्ता च्यापच्याप लाग्ने भएमा, रङ बदलिएमा वा प्रयोग गर्ने मिति नाघेमा प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- कसै कसैलाई कण्डमको ल्याटेक्स (Latex) रबरले प्रतिअसर (Side Effect) भएर चिलाउने तथा डावरहरू आउने] (Allergy) हुन सक्छ ।
- कण्डम प्रयोग गरिसकेपछि सुरक्षित ठाउँमा खाडल खनेर पुर्ने, जलाउने वा गाउँपालिका वा नगरपालिकाले राखिदिएको फोहर फाल्ने भाँडो] (Container) मा फाल्नु पर्दछ । बच्चाहरूले भेटाउने ठाउँमा फाल्नु हुँदैन ।
- कण्डम सरकारी स्वास्थ्य संस्था तथा गैर सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा निःशुल्क पाइन्छ भने औषधी पसलहरू तथा डिपार्टमेन्टल पसलहरूमा किन्न पाइन्छ ।

पुरुष र महिलाले प्रयोग गर्ने कण्डमको सही प्रयोगको तरिका

पुरुषले प्रयोग गर्ने कण्डम ठीक तरिकाले लगाउनका लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

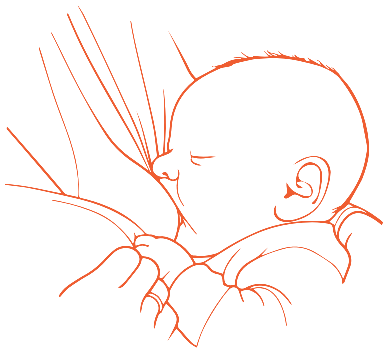
१. कण्डमको प्रयोग गर्न मिल्ने म्याद हेर्ने ।
२. कण्डमको प्याकेटमा कुनै प्वाल परे वा नपरेको जाँच गर्ने ।
३. कण्डमको पाकेटभित्र हावा भएको पक्का गर्ने । हावा नभएको भए पाकेटमा प्वाल परेको हुन सक्दछ, यस्तो भएमा प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
४. भित्रको कण्डमलाई कुनै क्षति नपुर्‍याई प्याकेटबाट झिक्ने ।
५. राम्रोसँग लगाउन सकियोस् भनेर सुल्टो उल्टो हेर्ने ।
६. उत्तेजित लिङ्गको टुप्पामा कण्डमलाई लगाउने ।
७. लिङ्गको बाहिरी छालालाई टुप्पोबाट फेदतिर पूर्ण रूपमा फर्काउने ।
८. कण्डमको टुप्पोबाट हावा (औलाले थिचेर) निकाल्ने ।
९. लिङ्गको फेदसम्म कण्डमलाई लगाउने, हावाका फोकाहरू भएमा त्यसलाई सम्याउने ।
१०. यौन सम्पर्कको लागि कण्डम लगाएरै लिङ्गलाई योनिमा प्रवेश गराउने ।
११. वीर्यस्खलन भइसकेपछि, लिङ्गको फेदसँगै कण्डमलाई समाउने ।
१२. उत्तेजित अवस्थामै भएको बेला लिङ्गलाई योनिबाट बाहिर निकाल्ने ।
१३. कण्डमभित्र भएको वीर्य नपोखिने गरी लिङ्गबाट फुकाल्ने ।
१४. वीर्य नपोखियोस् भनेर कण्डमलाई गाँठो पार्ने ।
१५. कण्डमलाई सुरक्षित स्थानमा खाल्डोमा पुर्ने ।



महिलाले प्रयोग गर्ने कण्डम ठिक तरिकाले लगाउनका लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

१. कण्डमको प्याकेट ठिक छ छैन जाँच्ने । म्याद, पाकेटमा प्वाल परेको छ छैन, पाकेटभित्र हावा छ भन्ने पक्का गर्ने ।
२. पाकेटभित्रको कण्डम बिग्रेर कडा भएको छ भने प्रयोग गर्नु हुँदैन त्यसैले राम्रोसँग छामेर नरम र चिप्लो छ छैन पत्ता लगाउने ।
३. कण्डमको पाकेट खोल्दा कण्डमलाई कुनै क्षति नपुऱ्याई होसियारीपूर्वक खोल्ने, कण्डमलाई प्याकेटबाट झिक्ने ।
४. कण्डमको भित्र एउटा प्लाष्टिकको नरम चुरा राखिएको हुन्छ । अब कण्डमभित्रको यो चुरासमेत समातिने गरेर कण्डमलाई बाहिरबाट थिचेर समात्ने र कण्डमभित्रको चुरालाई कण्डमसमेत एकफन्को बटार्ने ।
५. अब कण्डमभित्रको गोलाकारको चुरा लाम्चो भएको छ । यही अवस्थामा योनिभित्र पसाउने । योनिभित्र महिला कण्डम पसाउँदा उत्तानो परी सुतेर पसाउनुहोस् वा उभिएर एउटा खुट्टा कुर्ची, टेबल, पलङ वा केही अग्लो भागमा राखेमा सजिलो हुन्छ । अथवा कण्डमको पाकेटमा देखाएको चित्रअनुसार गर्न पनि सकिन्छ ।
६. याद राख्नुहोस् सही तरिकाले योनिभित्र पसाइएमा कण्डमको बाहिरी मुख योनिको बाहिरी भागलाई ढाकेर वरिपरि फैलिएको हुने छ । यौन सम्पर्कको बेलामा पुरुषको लिङ्ग कण्डमको भित्रपट्टि परेको यकिन गर्नु पर्दछ किनभने कहिलेकाहीँ पुरुषको लिङ्ग कण्डमको बाहिरपट्टिबाट योनिभित्र पस्न सक्दछ ।
७. वीर्यस्खलन भइसकेपछि लिङ्गलाई बाहिर निकाल्ने बित्तिकै कण्डमको बाहिरी भागलाई समातेर वीर्य पोखिनबाट बचाउनु पर्दछ ।
८. कण्डमभित्र भएको वीर्य नपोखिने गरी योनिबाट कण्डम बाहिर निकाल्ने र कण्डमलाई गाँठो पार्ने ।
९. कण्डमलाई सुरक्षित स्थानमा खाडल खनेर पुर्ने वा जलाउने । सहरी क्षेत्रमा भए नगरपालिकाले व्यवस्था गरेको फोहोर फाल्ने भाँडो (कण्टेनर) मा फाल्ने ।

च.गर्भनिरोधका लागि स्तनपान विधि (Lactational Amenorrhea Method-LAM)



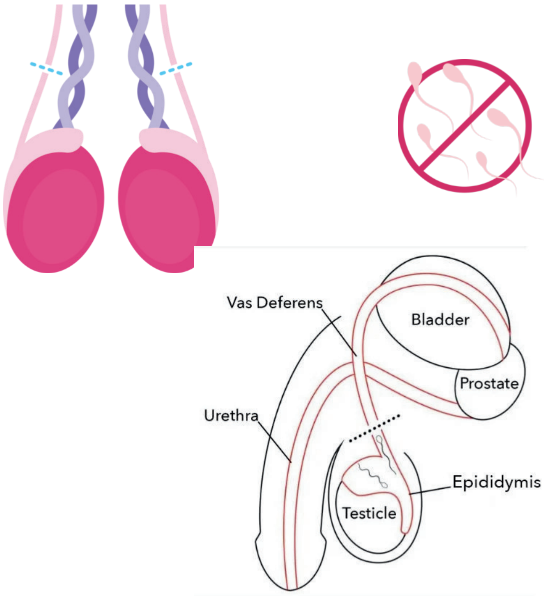
स्तनपान विधि गर्भ रोक्ने गर्भनिरोधको एक प्राकृतिक विधि हो । त्यसैले स्तनपानलाई अस्थायी गर्भनिरोधका साधनका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । शिशुलाई बारम्बार स्तन चुसाउँदा डिम्ब निस्कासन गराउने ल्युटिनाइजिङ हर्मोनको उत्पादन रोकिन्छ । यो हर्मोन नभएपछि डिम्ब निष्कासन हुन पाउँदैन र गर्भ पनि रहँदैन । यो विधि अपनाउँदा शिशुलाई आमाको दुधबाहेक अरू केही पनि खुवाउनु हुँदैन । बच्चाले दुध खान खोज्नेबित्तिकै खुवाइएको हुनु पर्दछ । जति धेरै पटक शिशुलाई राम्रोसँग स्तनपान गराइन्छ त्यति नै प्रभावकारी हुन्छ । स्तनपानबाट गर्भ रोक्ने विधि ९८ प्रतिशत प्रभावकारी छ । यसका लागि सुत्केरीको पहिलो ६ महिना आमाले शिशुलाई पूर्णरूपमा स्तनपान मात्र गराएको हुनुपर्दछ । शिशुले दुधको माग गर्नासाथ दुध खुवाउनु पर्ने तथा दिनमा ४–४ घण्टाको फरकमा र रातिमा ६–६ घण्टाको फरकमा कमसेकम १० देखि १२ पटकसम्म स्तनपान गराएको हुनुपर्छ । शिशुलाई अरू खानेकुरा खुवाउन थालेपछि यो विधिको प्रभावकारिता घट्न थाल्छ । महिनावारी सुरु हुन थालेमा, बच्चालाई राति स्तनपान गराउन छाडेमा, बच्चाको आहारामा ठोस खानेकुरा दिन थालेमा अथवा स्तनपान कम पटक गराउन (दिनमा ४ घण्टाभन्दा बढीको फरकमा) सुरु गरेमा बच्चाको उमेर ६ महिना नपुगे पनि गर्भनिरोधका अन्य विधि अपनाउनु पर्दछ ।

छ.गर्भनिरोधका लागि प्राकृतिक विधिहरू

गर्भनिरोधका लागि विभिन्न प्राकृतिक विधिहरू पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । गर्भनिरोधका लागि प्राकृतिक विधिको प्रयोग गर्न चाहनेले तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार मात्रै प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

गर्भनिरोध वा गर्भनिरोधका स्थायी साधनहरू

क.स्वेच्छिक पुरुष बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी)



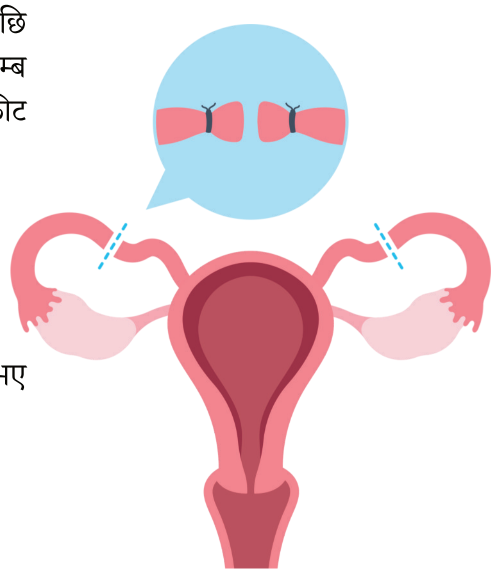
भ्यासेक्टोमी पुरूषले गर्ने स्थायी बन्ध्याकरणहो । यो ज्यादै सुरक्षित र सामान्य शल्यक्रिया (अपरेशन) हो । तुलनात्मक दृष्टिले यसका जटिलताहरू साधारण खालका हुन्छन् । शल्यक्रियापछि पुरुषले करिब १ घण्टा जति आराम गरे पुग्छ । यो शल्यक्रिया गर्दा पुरुषको अन्डकोष थैलीमा एउटा सानो प्वाल पारी त्यहीँबाट दुवैतिरका शुक्रकीटबाहिनी नली (वीर्यनली) काटेर बाँधिन्छ र शुक्रकीट आउन पाउँदैनन् जसको कारणले यौनसम्पर्क हुँदा पुरुषबाट महिलाको योनिमा शुक्रकीटहरू आउन सक्दैनन् जसले गर्दा महिलाको डिम्ब र पुरुषको शुक्रकीट मिलन हुँदैन र गर्भ रहन पाउँदैन । भ्यासेक्टोमी गरेपछि पनि पुरुषको यौन चाहना र क्षमतामा कुनै असर गर्दैन ।

पुरुष बन्ध्याकरण किशोरावस्थाको लागि सुरक्षित छ त ?

चिकित्सकीय दृष्टिकोणबाट हेर्दा पुरुष बन्ध्याकरणप्रायः सबै पुरुषका लागि सुरक्षित हुन्छ । तर किशोरावस्थामा नै स्थायी बन्ध्याकरण गर्नु पर्ने अवस्था नै आउन दिनु हुँदैन । सामाजिक दृष्टिकोण तथा राष्ट्रिय नीति अनुकूल नभएकाले किशोरहरूलाई गर्भनिरोधका अन्य उपायबारे जानकारी दिई बन्ध्याकरणका बारेमा सुसूचित निर्णय गर्न सहयोग गर्नु पर्दछ । बन्ध्याकरण स्थायी प्रकृतिको शल्यक्रिया भएकोले हाम्रो समाजमा सन्तानको रहर पुगिसकेका वयस्कहरू मात्र यसतर्फ बढी आकर्षित देखिन्छन् । भ्यासेक्टोमी गरेपछि विशेष परिस्थितिमा शुक्रबाहिनी नलीलाई पुनः जोड्न पनि सकिन्छ । तर नली जोडेपछि बच्चा हुन्छ नै भन्ने यकिन गर्न सकिँदैन । बन्ध्याकरण गर्भरोकथामको स्थायी तरिका हो । यसले यौन रोग र एच.आइ.भी सङ्क्रमणबाट बचाउँदैन । त्यसैले बन्ध्याकरणपछि पनि एच.आइ.भी. वा यौन रोग सङ्क्रमणबाट बच्न हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सही तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

ख.स्वेच्छिक महिला बन्ध्याकरण (मिनिल्याप)

मिनिल्याप सन्तानको रहर पुगेका महिलाले गर्ने स्थायी बन्ध्याकरण हो । मिनिल्याप ज्यादै सुरक्षित र सरल शल्यक्रिया (अपरेशन) हो । तालिम प्राप्त चिकित्सकले महिलाको तल्लो पेटमा सानो शल्यक्रिया गरी दुवैतिरका डिम्बबाहिनी नलीलाई बाँधेर काटिदिन्छन् । तर पनि बन्ध्याकरणपछि महिनावारी भने साविकै रूपमा भइरहन्छ । डिम्बाशयबाट निस्कने डिम्ब पाठेघरसम्म आउने बाटो (डिम्बबाहिनी नली) बन्द भएपछि पुरुषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्बको भेट हुन पाउँदैन र गर्भ रहँदैन ।

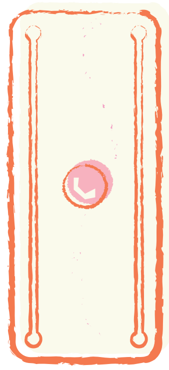


मिनिल्याप कहिले गर्न सकिन्छ ?

- सुत्केरी भएको ४५ दिनपछि
- महिनावारी भएको ७ दिनभित्र
- अन्य प्रभावकारी गर्भनिरोधका अस्थायी साधनहरू प्रयोग गरिरहेको भए जतिबेला पनि गर्न सकिन्छ ।
- सुत्केरी भएको तुरुन्तै वा ४८ घण्टाभित्र
- गर्भपतन पश्चात् लगत्तै ।

आकस्मिक गर्भनिरोध
(Emergency Contraception)

आकस्मिक गर्भनिरोध भन्नाले असुरक्षित यौनसम्पर्कभएपछि गर्भवती हुन नदिनका लागि साधन प्रयोग गरिने विधिलाई बुझाउँछ । कुनै पनि बेला गर्भ रहने आशङ्का भएको अवस्थामा यौनसम्पर्क भएको जतिसक्दो छिटो र ढिलोमा १२० घण्टा भित्रैमा प्रयोग गर्नु पर्दछ । आकस्मिक गर्भनिरोधका साधनहरूलाई सही रूपमा मात्रै प्रयोग गर्नु पर्दछ । सही तरिकाको प्रयोगले मात्र आकस्मिक गर्भनिरोधका साधनहरू प्रभावकारी हुन्छन् । बारम्बार प्रयोग गरेमा आकस्मिक गर्भनिरोधका साधनहरू प्रभावकारी हुँदैनन् । खास गरेर आकस्मिक गर्भनिरोधका लागि प्रयोग गरिने खाने चक्की बारम्बार प्रयोग गरेमा यसले गर्भ राक्ने काम गर्न सक्दैन । हालका दिनहरूमा आकस्मिक गर्भनिरोधका लागि प्रयोग गरिने खाने चक्कीको प्रयोग स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहबिना नै भइरहेको पाइएको छ । यसलाई प्रत्येक महिनावारी चक्रमा प्रयोग गरेको, एउटैमहिनावारी चक्रमा एकभन्दा बढी पटकसम्म प्रयोग गरेको पाइएको छ । यसरी प्रयोग गर्नाले आकस्मिक गर्भनिरोधका लागि प्रयोग गरिने चक्कीले गर्भ रोक्ने काम गर्न सक्दैन । अर्कोतिर यसरी गलत तरिकाले आकस्मिक गर्भनिरोधका लागि खाने चक्कीलाई प्रयोग गर्नाले स्वास्थ्यमा पनि नकारात्मक असर पार्दछ ।



विशेष जानकारी:

- आकस्मिक गर्भनिरोधको साधन प्रयोग गर्नु पर्ने अवस्था आएमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- हर्मोनयुक्त आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीले डिम्बाशयमा डिम्ब बन्ने प्रक्रिया ढिलो गरिदिन्छ । तर गर्भवती भइसकेको अवस्थामा आकस्मिक गर्भनिरोधका साधनले काम गर्दैन
- कपर–टी नामले प्रचलित आइ.यू.सी.डी. पनि आकस्मिक गर्भनिरोधकका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसले शुक्रकीटबाट निषेचित डिम्बलाई पाठेघरमा रोपिन (टाँसिन) मा बाधा पुर्‍याउँछ । कपर–टी असुरक्षित यौनसम्पर्कभएको १२० घण्टाभित्रमा पाठेघरमा राख्नु पर्दछ । यो दीर्घकालीन साधन पनि भएकाले यसको उपयोगिताबारे उचित मनोपरामर्श लिनु पर्दछ ।

आकस्मिक गर्भनिरोधका साधनहरूको प्रभावकारिता

आकस्मिक गर्भनिरोधले तीन चौथाइ अनिच्छित गर्भलाई घटाइदिएको छ । मासिक चक्रको दोस्रो वा तेस्रो हप्तामा गर्भ रहने सम्भावना ८ प्रतिशत हुन्छ भने आकस्मिक गर्भनिरोधका साधनको प्रयोगले २ प्रतिशतमा घटाउँछ । आकस्मिक गर्भनिरोधका लागि खाने चक्की र कपर टी १२० घण्टाभित्र प्रयोग गर्न सकिने भए पनि यी साधनहरू असुरक्षित यौन सम्पर्कपछि जति छिटो प्रयोग गर्‍यो त्यति नै बढी प्रभावकारीहुन्छ ।

आकस्मिक गर्भनिरोधको साधन प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने थप कुराहरू :

- गर्भनिरोधका अन्य साधनको विकल्पमा आकस्मिक गर्भनिरोधका साधन प्रयोग गर्नु हुँदैन। किनकि यो गर्भनिरोधका साधनजस्तै प्रयोग गर्दा प्रभावकारी हुँदैन ।
- यो साधन सुरु गराउनु अगाडि गर्भ रहेको नरहेको निक्र्यौल गर्नुपर्छ किनभने गर्भ रहिसकेको अवस्थामा यसले काम गर्दैन ।
- यी साधनको प्रयोगले यौन सङ्क्रमणबाट बचाउँदैन ।
- आकस्मिक गर्भनिरोधपछि गर्भनिरोधका अन्य साधन जस्तै कण्डम अपनाउनु पर्दछ । तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीसँग मनोपरामर्श लिएर खाने चक्की तोकिएको मात्रामात्र सेवन गर्नु पर्दछ ।

के आकस्मिक गर्भनिरोध किशोरावस्थाको लागि उपयुक्त छ ?

आकस्मिक गर्भनिरोधको साधन किशोरीहरूका लागि पनि उपयुक्त छ । नेपाली बजारमा विभिन्न नाममा आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की उपलब्ध छन् । यी चक्कीहरू प्रयोग गर्न सजिलो भएकाले किशोरावस्थामा यसको प्रयोग गर्न सक्दछन् । तर यसलाई नियमित साधनको रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

आकस्मिक गर्भनिरोध चक्कीको प्रयोग गर्दा देखिने असरहरू (Side Effects of Emergency Contraceptives)
आकस्मिक गर्भनिरोध चक्कीको खाने चक्की खाँदा निम्न असरहरू देखिन सक्दछन्:

- महिनावारीमा रक्तस्रावमा परिवर्तन आउने,
- वाकवाकी लाग्ने
- बान्ता हुने
- तल्लो पट दुख्ने,
- स्तन भारी हुने, दुख्ने,
- थकाइ लाग्ने,
- टाउको दुख्ने,
- रिङ्गटा लाग्ने जस्ता साधारण असरहरू देखिन सक्दछन् ।

आकस्मिक गर्भनिरोधको साधनको गलत प्रयोगले हुन सक्ने नकारात्मक असरहरू

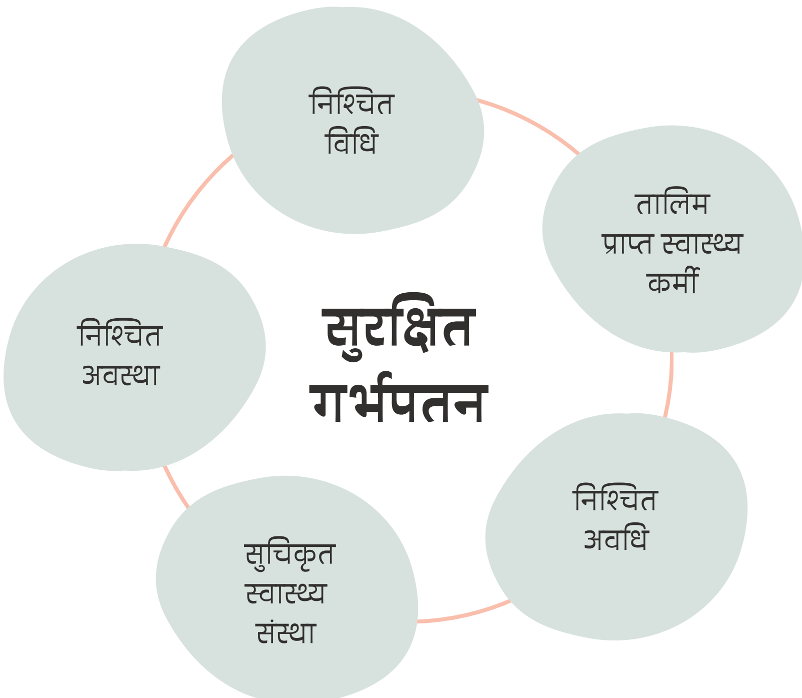
आकस्मिक गर्भनिरोधको साधन भनेको असुरक्षित यौनसम्पर्कहुन गएको अवस्थामा अनिच्छित (नचाहेको) गर्भ रहनबाट बचाउनका लागि प्रयोग गर्न उत्पादन गरिएको हो । यसलाई गर्भनिरोधको नियमित साधनका रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन । यो नियमित गर्भनिरोधको साधन होइन । यसलाई प्रत्येक पटकको महिनावारीका पालामा प्रयोग गरिएमा यसले आकस्मिक गर्भनिरोधको काम गर्दैन । यसलाई कति समयको अन्तरालमा प्रयोग गरेमा मात्र प्रभावकारी हुन्छ भनेर अध्ययन त भइसकेको छैन तर प्रत्येक महिना वा बारम्बार प्रयोग गरेमा यसको प्रभावकारिता कम हुँदै जाने तथ्य चाहिँ सत्य हो । त्यस्तै एकदमै घातक कुप्रभाव नपारे तापनि रागरसहरूको उत्पादनमा घटीबढी (fluctuation) हुने हुँदा धेरै रगत बग्न सक्दछ। बारम्बार आकस्मिक गर्भनिरोधका लागि खाने चक्की खानाले रागरसको असमानता (imbalance) हुने हुँदा धेरै रगत बग्न सक्दछ । यसका साथै महिनावारी चक्र पनि अनियमित हुन सक्दछ । बारम्बार आकस्मिक गर्भनिरोधका लागि खाने चक्की खानाले रागरसको असमानता (Pre-menopausal Syndrome) देखिन सक्दछन् । यस्तो अवस्था आएमा आत्महत्या गर्न मन लाग्ने] (Suicidal Tendency) समेत हुन सक्दछ । बारम्बार आकस्मिक गर्भनिरोधको लागि खाने चक्की खानेहरूले कण्डमको प्रयोग नगर्ने हुनाले एच.आइ.भी. लगायतका यौन सङ्क्रमणहरू सर्ने जोखिम बढाउँछ ।

७. सुरक्षित गर्भपतन
(Safe Abortion)

गर्भपतन (Abortion):
अर्थमा गर्भमा रहेको भ्रुण स्वभाविक र कृत्रिम रुपमा जन्मनु भन्दा अघि गर्भाशयबाट बाहिर निस्कनु वा निकाल्ने प्रक्रियालाई गर्भपतन भनिन्छ ।

गर्भपतनका प्रकार

- **आफै हुने गर्भपतन :** कुनै पनि वाहिरी बल, औषधी वा वस्तुको प्रयोग नगरी गर्भ आफै खेर गएमा वा तुहिएमा त्यसलाई आफै हुने गर्भपतन भनिन्छ ।
- **कृत्रिम गर्भपतन :** गर्भको भ्रुणलाई औषधी वा कुनै उपकरणको प्रयोग गरेर गर्भबाट बाहिर निकालिन्छ भने त्यसलाई कृत्रिम गर्भपतन भनिन्छ ।



सुरक्षित गर्भपतन सेवा कस्तो हुनुपर्छ?

- महिलाको प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी अधिकारको परिपूर्ति गर्न
- असुरक्षित गर्भपतनको कारणले हुने मातृ मृत्यु र रुग्णता Morbidity कम गर्न
- महिलाहरुको सशक्तिकरणका लागि टेवा पुऱ्याउन
- असुरक्षित गर्भपतनको रोकथाम गर्न
- वलात्कार, हाडनाता करणीबाट रहन गएको अनिच्छित गर्भको समस्या निराकरण गर्न
- अनियोजित तथा अनिच्छित गर्भको निरन्तरताबाट पर्ने प्रभावलाई कम गर्न

गर्भपतन गराउन पाईने अवस्थाहरु

सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार ऐन, २०७५ अनुसार:

- महिलाको मञ्जुरीले बाह्र हप्तासम्मको गर्भ
- गर्भपतन नगराएमा गर्भवती महिलाको ज्यानमा खतरा पुग्न सक्छ वा निजको शारीरिक वा मानसिक स्वास्थ्य खराब हुन सक्छ वा विकलाङ्ग बच्चा जन्मन्छ भनी चिकित्सकको राय भएमा अठ्ठाईस हप्तासम्मको गर्भ
- जवर्जस्ती करणी वा हाडानाता करणीबाट गर्भ रहेमा अठ्ठाईस हप्तासम्मको गर्भ
- रोग प्रतिरोधक क्षमता उन्मुक्ति गर्ने जिवाणु (एच.आई.भी.) वा त्यस्तै प्रकृतिको अन्य निको नहुने रोग शरीरमा भएको महिलाको अठ्ठाईस हप्तासम्मको गर्भ
- भ्रुणमा नै खराबी रहेको, भ्रुणमा अशसक्तता रहेको भनी उपचारमा संलग्न चिकित्सकको राय भएमा मञ्जुरीमा अठ्ठाईस हप्तासम्मको गर्भ

सुरक्षित गर्भपतन गर्न नपाउने अवस्थाहरु

- बलपुर्वक वा ललाई फकाई गर्भपतन गराउन नहुने
- लिङ्ग पहिचान गरी गर्भपतन गर्न नहुने

मंजूरीनामा सम्बन्धी व्यवस्था

- सुरक्षित गर्भपतन सेवा प्राप्त गर्न चाहने गर्भवती महिलाले इजाजत प्राप्त स्वास्थ्य संस्था वा इजाजत प्राप्त स्वास्थ्य कर्मीलाई तोकिए बमोजिमको ढाँचामा मंजूरीनामा दिनू पर्नेछ ।
- तर होस ठेगाना नभएको, तत्काल मंजूरी दिन नसक्ने अवस्था भएको वा अठार वर्ष उमेर पूरा नगरेको गर्भवती महिलाको हकमा निजको संरक्षक माथबरले मंजूरीनामा दिन सक्ने छ ।

नेपालमा गर्भपतन सम्बन्धी तथ्यहरु

- नेपालमा परिवार नियोजनको अपरिपूर्त माग २१ प्रतिशत छ । - NDHS 2022
- ४१ प्रतिशत प्रजनन् उमेरका महिलाहरुलाई मात्र गर्भपतनले कानुनी मान्यता पाएको बारेमा ज्ञान छ । त्यस्तै ४८ प्रतिशत महिलालाई सुरक्षित गर्भपतन सेवा कहां उपलब्ध हुन्छ भन्ने थाहा छ । कानुनी मान्यताको ज्ञान नपढेका र आर्थिक अवस्था कमजोर भएका महिलाहरुमा ज्यादै कमी छ । - NDHS 2016
- नेपालमा कुल मातृ मृत्यु मध्ये ५ प्रतिशत मातृ मृत्यु गर्भपतनको कारणले हुन्छ । - Census 2078

नेपालमा असुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी अवस्था

- प्रति घण्टा २१ जना महिलारकिशोरीले असुरक्षित गर्भपतन गर्दछन्
- प्रति दिन ५२० जना महिलारकिशोरीले असुरक्षित गर्भपतन गर्दछन्
- प्रति महिना १५५१२ जना महिलारकिशोरीले असुरक्षित गर्भपतन गर्दछन् ।
- प्रति बर्ष १८६,१४४ महिलारकिशोरीले असुरक्षित गर्भपतन गर्दछन् ।

Source: Guttmacher Institute, CREHPA, 2014

कानुनमा भएको कारबाहीको व्यवस्था

- कानुनमा गर्भपतन गर्नको लागि कानुनले तोकेको अवस्था बाहेक गर्भपतन गर्ने वा गराउनेलाई:
    - १२ हप्ता सम्मको : १ वर्ष कैद र १० हजार रुपैया सम्म जरिवाना
    - १२ हप्ता भन्दा बढी २५ हप्ता सम्म को: ३ वर्ष कैद र ३० हजार रुपैया सम्म जरिबाना
    - २५ हप्ता भन्दा बढी: ५ वर्ष कैद र ५० हजार सम्म जरिवाना
- महिलालाई करकाप, ललाइफ़काई, डरधम्की दीएर गराएमा:
    - १२ हप्ता सम्म: १ वर्ष कैद
    - १२ देखि २५: ३ वर्ष कैद
    - २५ माथि: ५ वर्ष कैद भएको कारबाहीको व्यवस्था
- भ्रुणको लिङ्ग पहिचान गर्ने /गराउनेलाई ३ महिना देखि ६ महिना कैद
    - १२ हप्ता सम्म: २ वर्ष कैद र १० हजार सम्मको जरिवाना
    - १२ देखि २५: ४ वर्ष कैद र ३० हजार सम्मको जरिवाना
    - २५ माथि: ६ वर्ष कैद र ५० हजार सम्मको जरिवाना
- गोपनियता भंग गरे/ गराएमा : ५० हजार सम्मको जरिवाना
- प्रजनन स्वास्थ्य रुग्नाताका कारण सम्बन्ध बिक्षद/घरनिकाला:
    - १ वर्ष कैद, १ लाख जरिवाना वा दुवै

नोट: (नवौं सत्रको लागि केही उदाहरण)

सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी महिला तथा किशोरीमा आउन सक्ने वाधा व्यवधानहरू र त्यसको समाधान उपायको लागि केही उदाहरण:

- **वाधा व्यवधानहरू**
    - व्यक्तिगत तह: ज्ञान, चेतना र क्षमता (Agency)को कमि
    - पारिवारिक तह: पारिवारिक साथ र सहयोगको अभाव
    - सामुदायिक तह: भ्रम, हानिकारक मूल्य मान्यता
    - संस्थागत तह: सुचिकृत स्वास्थ्य संस्था र स्वास्थ्य प्रदायकको अभाव, किशोर-किशोरी मैत्री स्वास्थ्य संस्थाको अभाव, स्वास्थ्य प्रदायकको व्यवहार, स्वास्थ्य संस्थाको संरचना (गोप्य परामर्श कोठाको व्यवस्था)
- **समाधानका केहि उपायहरू**
    - ज्ञान, चेतना र क्षमता (Agency) को अभिवृद्धी
    - स्वस्थ पारिवारिक संवाद
    - सामुदायिक चेतना र एजेन्सी अभिवृद्धि, गलत धारणाको सम्बोधन र विश्लेषण
    - सुचिकृत संस्था र प्रदायक गर्नको लागि पैरवी, किशोर-किशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा संचालन, सेवाको गोपनियता

८. सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी भ्रम तथा गलत धारणाहरू
(Myth and misconception regarding abortion)

किशोरकिशोरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी मूल्य मान्यताहरू

- किशोरावस्थामा उनीहरूले आफू र प्रचलित सामाजिक तथा पारिवारिक मूल्यमान्यता, परम्परा तथा आदर्शको बीचमा द्वन्द्व भोग्नु पर्दछ । त्यसैले यस समयमा सिकाएका बानी व्यवहारहरू र स्वास्थ्यमा पारेको प्रभावले उसको पछिल्लो जीवनमा गहिरो प्रभाव पर्दछ ।
- तर यसको विपरीत नेपालको परिप्रेक्ष्यमा किशोरकिशोरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अझै पनि त्यति प्राथमिकतामा पर्न सकेको छैन ।

किशोरकिशोरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी मूल्य मान्यताहरू

आम सामाजिक धारणा तथा व्यवहारहरू:

- किशोरकिशोरी अवस्था एक स्वाभाविक र जीवनका अन्य अवस्था जस्तै 'एक सामान्य अवस्था हो र त्यस्तो विशेष के नै हुन्छ र' भन्ने भावना
- किशोरावस्थामा विपरीत लिङ्गीसँग बोल्न, हिँडडुल गर्नु हुदैँन भन्ने भावना
- सानो उमेरमा (रजस्वला नहुँदै) कन्यादान गरेमा स्वर्ग पुगिन्छ भन्ने भावना
- विवाह भएको १ र २ वर्षमा नै बच्चा नभएमा केटी बाँझी रहिछ भनेर अपयश दिने चलन आदि

सेवा प्रदायकका धारणा तथा व्यवहारहरू:

- विवाह नभएका केटाकेटीहरूलाई परिवार नियोजनका साधन नदिने
- किशोरकिशोरीहरूलाई झर्कोफर्को र हप्काइदप्काइ गर्ने
- किशोरकिशोरीहरू माथि नराम्रो दृष्टिकोण राख्ने आदि

सेवाग्राहीका धारणाहरू:

- सरकारी सेवा विश्वासिलो र भरपर्दो हुँदैन
- सरकारी संस्थामा गोपनीयता रहँदैन
- लामो लाइन बस्नुपर्ने
- विपरीत लिङ्ग भएका स्वास्थ्कर्मी हुँदा सेवा लिन समस्या आदि

९. किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा
(Adolescent Friendly Health Service)

किशोरकिशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा भनेको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवालाई किशोरकिशोरीहरूले सहज र मैत्रीपूर्ण तरिकाले उपयोग गर्न सक्ने वातावरण र अवस्था हो । जस अन्तरगत स्वास्थ्य सेवा दिने व्यक्ति वा संस्थाबाट सेवाग्राहीले अपेक्षा गरेको सेवा र व्यवहार कुनै पनि भेदभाव विना पाउनु हो ।
जस्तै:

- सेवा लिन स्वास्थ्य संस्थामा आउँदा त्यहाँ स्वागत योग्य व्यवहार पाउने
- तुरुन्तै सेवा उपलब्ध हुने
- व्यक्तिगत जानकारीलाई गोप्य राखिने आदि

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन लगायत विभिन्न निकायहरूले किशोरकिशोरी मैत्री सेवा हुनका लागि स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम, सेवादिने संस्था तथा व्यक्तिहरूमा खास विशेषताहरू हुनु पर्दछ भनेर किटान गरेको छ । त्यसैले किशोरकिशोरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य कार्यक्रममा किशोरकिशोरी मैत्री सेवा भनेको न्युनतम रूपमा ती विशेषता सहितको सेवा भन्ने बुझ्नु पर्दछ ।

किशोरकिशोरी मैत्री सेवाका विशेषताहरू

१ . कार्यक्रमगत विशेषताहरू

- कार्यक्रम तर्जुमा तथा कार्यन्वयनको प्रक्रियामा किशोरकिशोरीहरूको सहभागिता हुनु
- किशोर वा किशोरीहरू दुवैलाई समानरूपमा स्वागत र सेवा गर्नु
- अविवाहित सेवाग्राहीहरूलाई पनि विना पूर्वाग्रह र समाजमा प्रचलित व्यावहारअनुसार सहजतापूर्वक स्वागत गर्नु र सेवा दिनु
- कार्यक्रममा आमा बाबुको संलग्नता प्रोत्साहन गर्नु तर अनिवार्य नहुनु
- आवश्यक पर्ने गर्भनिरोधका साधनहरू पर्याप्त मात्रामा उपलब्ध हुनु
- सेवा प्राप्त गर्नका लागि धेरै समय कुर्न वा पर्खन नपर्नु ।
- सेवा केन्द्रमा शैक्षिक (सूचना, शिक्षा तथा सञ्चार) सामग्रीहरू उपलव्ध हुनु
- **किशोरकिशोरी भेला हुने ठाउँमा सेवाको प्रबद्र्घन गरिनु:** स्वास्थ्य संस्थामा उपलब्ध हुने किशोरकिशोरी मैत्रीपूर्ण सेवाको विस्तृत जानकारी समुदाय स्तरमा उपलब्ध गराउनु पर्दछ । साथै विशेषगरी किशोरकिशोरीहरू भेला हुने स्थानलाई प्राथमिकता दिइएको हुनु पर्दछ ।
- **स्कूल, यूवा क्लव, बाल क्लव र अन्य संस्थासँग सम्बन्ध स्थपना हुनु:** किशोरकिशोरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्ने क्रममा विद्यालय, युवाक्लब, वाल क्लब जस्ता विभिन्न संघ संस्थाहरूसँग समन्वय गरिएको हुनु पर्दछ सूचना, परामर्श र सेवामा पहुँचका बैकल्पिक उपायहरू उपलब्ध गराइनु ।

२ .स्वास्थ्य संस्थाका विशेषताहरू

- किशोरकिशोरीहरू (सेवाग्राहीहरू)का लागि उपयुक्त सेवा समय हुनु
- स्वास्थ्य संस्था उपयुक्त स्थानमा हुनु (नयाँ स्थपना हुनेका हकमा मापदण्ड अनुसारका स्थानमा)
- पर्याप्त ठाउँ हुनु
- सेवाग्राहीको नामदर्ता तथा प्रतिक्षाको लागि उपयुक्त स्थान हुनु
- यथेष्ठ गोप्यता हुनु
- परामर्श तथा क्लिनिकल सेवाको लागि आवश्यक सामग्री सहितको अलग्गै वा पर्दाले छोपेको कोठा हुनु (किशोर किशोरीहरूका समस्याहरूमा छलफल भएको अरुले सुन्न नसक्ने र स्वास्थ्य जाँच गर्दा अरुले नदेख्ने व्यवस्था)
- सुविधाजनक वातावरण हुनु (जस्तै हल्ला नहुनु, सफा शुद्ध पिउने पानीको व्यवस्था भएको हुनु, सफा र प्रयोगमा भएको शौचालयको व्यवस्था भएको हुनु आदि)
- सूचना शिक्षा सञ्चार तथा व्यावहार परिवर्तनका सामग्रीहरू (IEC BCC materials) उपलब्ध हुनु

३.सेवाप्रदायक (स्वास्थ्यकर्मी) मा हुनुपर्ने विशेषताहरू

- स्वास्थ्य संस्थामा आधारभूत परामर्श दिने, परिक्षण गर्ने, जाँचपडताल गर्ने र संस्थामा नभएको सेवाको लागि सेवाग्राहीलाई कहाँ पठाउने (प्रेषण गर्ने) हो भन्ने जानकारी भएका
- स्वास्थ्यकर्मीहरू यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य विषयमा तालिम प्राप्त हुनु
- पूर्वाग्रहरहित र किशोरकिशोरीहरूलाई प्रचलित व्यवहार अनुसार आदर गर्ने स्वास्थ्यकर्मीहरू हुनु
- किशोरकिशोरीहरूलाई दिइने सेवाको गोप्यता र गोपनियता कायम गर्ने स्वास्थ्यकर्मीहरू हुनु
- सेवाग्राही तथा स्वास्थ्यकर्मी बीचको छलफलको लागि पर्याप्त समय दिने गुण भएका स्वास्थ्यकर्मीहरू हुनु
- स्वास्थ्यकर्मीहरू किशोरावस्थाको विषयमा परामर्श सेवा दिन तालिम प्राप्त र सक्षम हुनु

किशोरकिशोरी मैत्री सेवा मापदण्ड

क) किशोरकिशोरीहरूको स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी (Adolescents' Health Literacy)

स्वास्थ्य संस्थाको कार्यक्षेत्र भित्र रहेका किशोरकिशोरीहरूलाई स्वास्थ्य, स्वास्थ्य सेवा लिनुपर्ने अवस्था र स्थानको जानकारी स्वास्थ्य संस्थाले गराएको हुनुपर्नेछ ।

ख) समुदाय सहयोग (Community Support)

किशोरकिशोरीहरूलाई स्वास्थ्य सेवा लिने सहज वातावरणको लागि स्वास्थ्य संस्थाले आफ्नो कार्यक्षेत्र भित्र रहेका किशोरकिशोरीका अभिभावक, संरक्षक र अन्य सरोकारवालाहरूलाई किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवाको महत्व सम्बन्धी जानकारी गराई आवश्यक सहयोग प्राप्त गरेको हुनुपर्नेछ ।

ग) सेवाका लागि उपयुक्त प्याकेज (Appropriate Package of Services)

स्वास्थ्य संस्थामा किशोरकिशोरीहरूको आवश्यकता अनुसारको स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना, सञ्चार तथा निदान, उपचार र परामर्श सेवा दिने व्यवस्था हुनुपर्दछ । यी सेवाहरू आफ्नो संस्थामा उपलब्ध हुननसकेमा अन्य स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने व्यवस्था हुनुपर्नेछ ।

घ) स्वास्थ्यकर्मीको दक्षता (Providers' Competency)

किशोरकिशोरीहरूको आवश्यकता अनुसार प्रभावकारी रूपमा स्वास्थ्य सेवा दिन सेवा प्रदायकहरू प्राविधिक रूपमा दक्ष हुनुपर्दछ । स्वास्थ्य संस्थाबाट सेवा प्रवाह गर्दा किशोरकिशोरीको स्वास्थ्य अवस्था, निदान वा निजले प्राप्त गरेको उपचार लगायतका सूचनाहरू गोप्य राख्नु पर्नेछ ।

ङ) उपयुक्त स्वास्थ्य संस्थाको विशेषता (Health Institution's Characteristics)

स्वास्थ्य संस्थामा किशोरकिशोरीहरूका लागि उपयुक्त हुने समयमा खोल्ने, स्वच्छ र सफा वातावरण भएको र प्रभावकारी स्वास्थ्य सेवा दिन आवश्यक औषधी, औजार, उपकरण, अन्य सामग्री र प्रविधि उपलब्ध हुनुपर्नेछ ।

च) भेदभाव रहित समतामूलक सेवा (Equity and Non-discrimination)

स्वास्थ्य संस्थाबाट प्रदान हुने सेवा शुल्क तिर्ने क्षमता, उमेर, यौन तथा लैङ्गिक पहिचान, वैवाहिक अवस्था, शिक्षा, जातिय उत्पत्ति, भूगोल, भाषा, धर्म, अपाङ्गता, स्वास्थ्य अवस्था वा अन्य आधारमा गरिने भेदभाव रहित हुनुपर्नेछ ।

छ) तथ्याङ्क र गुणस्तर सुधार (Data and Quality Improvement)

स्वास्थ्य संस्थामा जातजाति, उमेर, लिङ्ग आदिका आधारमा सेवाको अभिलेख राख्ने व्यवस्था हुनपर्नेछ । साथै उपलब्ध तथ्याङ्कका आधारमा सेवाको उपयोगको विश्लेषण र गुणस्तर सुधार कार्ययोजना तयार हुनपर्नेछ ।

ज) किशोरकिशोरीको सहभागिता (Adolescents' Participation)

कुनै पनि व्यक्तिलाई कुनै पनि प्रकारले शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य तथा अन्य कुनै पनि तरीकाले दुख, पीडा, हानी, नोक्सानी पुऱ्याउने कार्य नै हिंसा हो । श्रीमानले श्रीमतीलाई, मालिकले कामदारलाई शिक्षकले विद्यार्थीलाई कथित ठूला जातकाले साना जातकालाई, पुरुषले महिलालाई कुनै तरीकाले गर्ने गाली गलौज, कुटपिट, हेपाई, यातना, जस्ता कुराहरू नै हिंसा हुन । हिंसाबाट पिडित व्यक्तिले शारीरिक तथा मानसिक रूपमा पीडा हानी भोगी रहेको हुन्छ ।

१०. लैंगिकतामा आधारित हिंसा (Gender-based Violence)

हिंसा भनेको के हो?

कुनै पनि व्यक्तिलाई कुनै पनि प्रकारले शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य तथा अन्य कुनै पनि तरीकाले दुख, पीडा, हानी, नोक्सानी पुऱ्याउने कार्य नै हिंसा हो । श्रीमानले श्रीमतीलाई, मालिकले कामदारलाई शिक्षकले विद्यार्थीलाई कथित ठूला जातकाले साना जातकालाई, पुरुषले महिलालाई कुनै तरीकाले गर्ने गाली गलौज, कुटपिट, हेपाई, यातना, जस्ता कुराहरू नै हिंसा हुन । हिंसाबाट पिडित व्यक्तिले शारीरिक तथा मानसिक रूपमा पीडा हानी भोगी रहेको हुन्छ ।

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा

लिंगको आधारमा घरभित्र वा घरबाहिर कुनै व्यक्ति माथि मानसिक र शारीरिक आँच पुग्ने गरी इच्छा विपरीत गरिने मानसिक, शारीरिक, यौनजन्य दुर्व्यवहार , हिंसा नै लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा हो । यस्तो हिंसाबाट विशेष गरी महिला र बालिकाहरू नै वढि पिडित हुने गरेका छन् । महिला माथि कुटपिट, छोराको चाहानाको कारण स्त्रीभ्रुणको हत्या, बलात्कार मानसिक यातना, बालविवाह, बहुविवाह, वहुपति प्रथा, दाइजोको निहुँमा महिलालाई जलाउने वेश्यावृत्तिको लागि महिलाको वेचविखन, बोक्सीको नाममा दिइने यातना घर भित्र तथा कार्यस्थलमा हुने यौन दुर्व्यवहार आदिलाई लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाको रूपमा लिन सकिन्छ ।

महिला विरुद्धको हिंसाका प्रकारहरू

१.शारीरिक हिंसा: कुटपिट, अंगभंग, शारीरिक चोट, थुन्नु, जलाउनु, मार्नु, बलपूर्ण गर्भपतन

२.मानसिक हिंसा: डर धाक, धम्की, त्रासपूर्ण व्यवहार, गाली गलौज, झुठ्ठा आरोप, बेइज्जत, भेदभाव

३.यौनजन्य हिंसा:

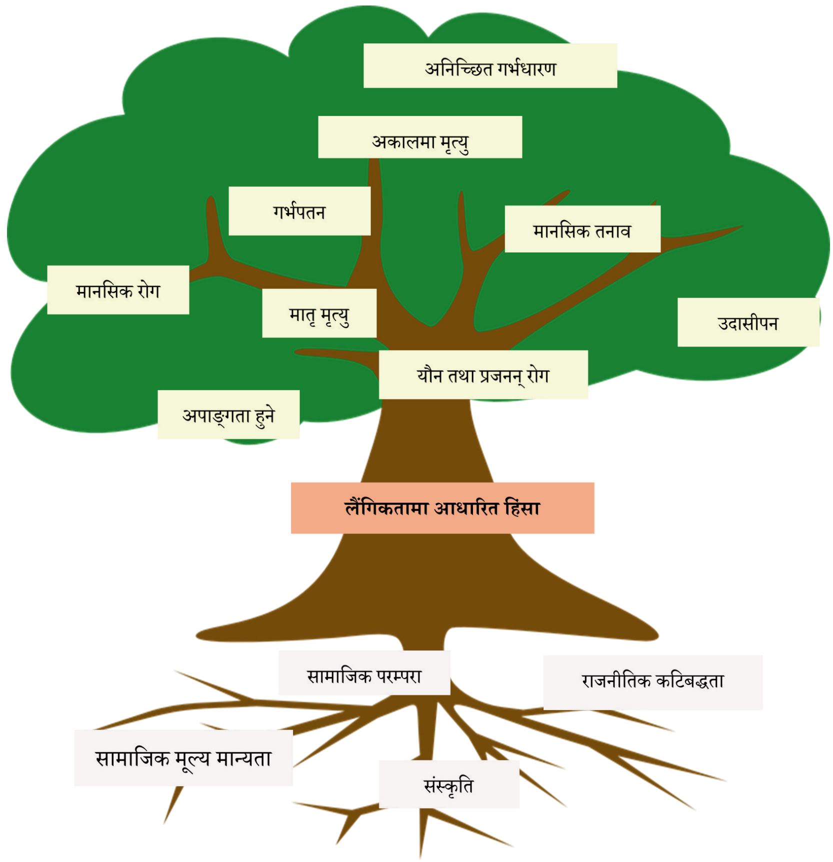
- बलात्कार: सहमति नभई गरिने यौन सम्बन्ध जस्तै: हाडनाता करणी, वैवाहिक बलात्कार, सामुहिक बलात्कार
- यौनजन्य दुर्व्यवहार: यौन जन्य आशयले जिस्काउने, धम्काउने, फकाउने, संकेत गर्ने, संवेदनशील अङ्गमा छुने तथा सहमति बिना अंकमाल गर्ने र चुम्बन गर्ने आदि ।

४.परम्परागत हानिकारक अभ्यास: जबरजस्ती विवाह, बाल/अनमेल विवाह, बहुविवाह, छाउपडी, दाईजो, जातको आधारमा विभेद, बोक्साबोक्सी आरोप, देउकी, वादी, झुमा, आदि

५.आर्थिक हिंसा: आर्थिक साधन स्रोतबाट बञ्चिती, सम्पत्तिको दुरूपयोग, रोजगारी वा आयआर्जन गर्ने कार्यबाट बञ्चित

६.अन्य: मानव बेचबिखन, डिजिटल तथा अनलाइन हिंसा, आदि ।

समस्याको रुख विश्लेषण अभ्यास



लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाबाट शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरू

क) शारीरिक स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरू

- शारीरिक चोटपटक लाग्नु
- अनिच्छित गर्भधारण
- गर्भपतन
- प्रजनन स्वास्थ्यमा असर (पाठेघर खस्ने आदि)
- कुरूप हुने
- रक्त अल्पताको शिकार
- अपाङ्ग हुने
- यौनजन्य सरुवा रोगबाट संक्रमण
- टाउको दुख्ने, रिंगटा लाग्ने, पेट दुख्ने आदि
- पठेघर खस्ने समस्या

ख) मानसिक स्वास्थ्यमा पर्ने असर

- उदासिपन (डिप्रेशन)
- मानसिक दवाब
- चिन्ता
- व्यक्तित्वमा गडबडी
- खाना तथा निद्रामा समस्या उत्पन्न हुनु
- आघात (भावनात्मक धक्का)
- विचार र व्यवहार असामान्य हुनु
- आत्मविश्वासमा कमि आउनु
- यौन स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या, यौन सम्पर्कबाटहुने यौन रोग यौन सम्बन्ध राख्न डर आदि

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाको उजुरी

- मानव बेचबिखन तथा ओसार पसार, बलात्कार, बहुविवाह, बाल विवाह लगायतको महिला विरुद्धको हिंसाको उजुरी जोसुकैले गर्न सक्ने,
- कुटपिट, खान लाउन नदिएको, घरबाट निकाला गरेको लगायतको महिला विरुद्ध हिंसाको उजुरी आफै गर्नुपर्ने ।

उजुरी गर्न सकिने ठाउँहरू

- न्यायिक समिति
- प्रहरी
- अदालत
- एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र

एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र
(One-stop Crisis Management Centre - OCMC)

लैङ्गिक हिंसाबाट विशेष गरी महिला तथा बालबालिकाहरू पीडित/प्रभावित हुने गरेका र यसबाट उनीहरूमा शारीरिक, यौनजन्य, मानसिक तथा मनोवैज्ञानिक, आर्थिक तथा सामाजिक असर पर्ने गरेको छ । यस्ता समस्याहरूको एकीकृत र प्रभावकारी रूपमा सम्बोधन गर्न नेपाल सरकारबाट स्वीकृत लैङ्गिक हिंसा विरुद्धको राष्ट्रिय कार्ययोजना २०१० को उद्देश्यको बुँदा नं. ३ र लैङ्गिक हिंसा अन्त्य तथा लैङ्गिक सशक्तीकरण सम्बन्धी राष्ट्रिय रणनीति तथा कार्ययोजना २०६९ को रणनीति ८ मा उल्लेख गरिए बमोजिम लैङ्गिक हिंसालाई प्रभावकारी एवम् कुशलतापूर्वक सम्बोधन गर्नका लागि स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय मुख्य कार्यान्वयन निकायको रूपमा रहने गरी अस्पतालहरूमा एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र स्थपना गरी सञ्चालनमा आएको छ ।
केन्द्रले निम्नलिखित सबै किसिमका लैङ्गिक हिंसाबाट प्रभावित व्यक्तिहरूलाई एकद्वारबाट आवश्यक सेवाहरू उपलब्ध गराउनुपर्ने छः

- लैङ्गिक हिंसाको जोखिमयुक्त परिस्थितिमा रहेका बेवारिसे एवम् शारीरिक तथा मानसिकरूपले अशक्त महिला तथा बालबालिका,
- लैङ्गिक हिंसाबाट प्रभावित भई मानसिक स्वास्थ्यमा गम्भीर समस्या उत्पन्न भएका कारणले घर वा सार्वजनिक स्थानमा अलपत्र अवस्थामा जीवन जिउन बाध्य महिला तथा बालबालिका,
- लैङ्गिक हिंसा पीडित एकल महिला, अपाङ्गता भएका महिला, बालबालिका वा ज्येष्ठ नागरिक महिला,
- मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारमा परेका महिला तथा बालबालिका,
- सशस्त्र द्वन्द्व तथा प्राकृतिक विपदका कारण हिंसामा परका र पर्नसक्ने महिला वा बालबालिका,
- एच.आई.भी. तथा एड्सबाट सङ्क्रमित भई लैङ्गिक हिंसाबाट प्रभावित महिला वा बालबालिका
- तेस्रो लिङ्गी समूहका ब्यक्तिहरू

स्वास्थ्य तथा चिकित्साजन्य कानूनी सेवा
एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्रद्वारा प्रदान गरिने स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवाहरू देहायबमोजिम हुनेछन्ः
- हिंसा पीडित वा प्रभावितको स्वास्थ्यसम्बन्धी विवरण सङ्कलन, परीक्षण, उपचार अभिलेखीकरण गर्ने,
- शारीरिक चोटपटकको उपचार तथा चिकित्साजन्य जाँच गर्ने,
- कानूनी प्रमाणका लागि विधि विज्ञान (Forensic Examination) तथा चिकित्सासम्बन्धी कानूनी (Medico–Legal) परीक्षण गर्ने गराउने र सोको अभिलेख राख्ने,
- कानूनी प्रमाणका लागि आवश्यक पर्ने नमूनाको सङ्कलन एवम् संरक्षण गर्ने,
- गर्भ परीक्षण तथा आकस्मिक गर्भनिरोधक सेवा उपलव्ध गराउने,
- यौनजन्य सङ्क्रमणको उपचार गर्ने,
- एच.आई.भी. जाँच तथा परामर्श सेवा उपलब्ध गराउने,
- हेपाटाइटिस बी.बाट बचावट गर्ने,
- सुरक्षित गर्भपतन सेवा प्रदान गर्ने,
- प्रतिरोधात्मक उपचार सेवा Post Exposure Prophylaxis (PEP) प्रदान गर्ने,
- मानसिक स्वास्थ्य उपचार तथा मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्ने,
- लैङ्गिक हिंसा पीडित वा प्रभावितको पहिचान तथा उपचारका लागि तयार गरिएको क्लिनिकल प्रोटोकल अनुसार सेवा उपलव्ध गराउने,
- आवश्यकता अनुसारको प्रेषण तथा अन्य सेवा उपलव्ध गराउने ।

उपरोक्त अनुसारको सेवा सञ्चालनका लागि आवश्यक पर्ने औजार, उपकरण, सामग्री तथा औषधिहरू एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापनकेन्द्रमा उपलब्ध हुनुपर्ने छ । साथै, राष्ट्रिय नि:शुल्क स्वास्थ्य कार्यक्रम अन्तर्गत उपलब्ध हुने औषधिहरू बाहेक थप आवश्यक पर्ने औषधिको व्यवस्था पनि सो केन्द्रमा गर्नुपर्ने छ । लैङ्गिक हिंसा पीडित वा प्रभावितहरूका लागि थप आवश्यक पर्ने औषधिको सूची सम्बन्धित अस्पतालले दफा ३.६ बमोजिम गठित मामला व्यवस्थापन समितिबाट स्वीकृत गराई सोहीअनुसार औषधिको व्यवस्था केन्द्रमा गराउनुपर्ने छ । एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र स्थपना भएका अस्पतालहरूले आफ्नो स्तर अनुसार "मेडिकोलिगल सेवा सञ्चालन निर्देशिका, २०७५" को अनुसूची–४ मा व्यवस्था भएबमोजिम मापदण्ड तथा पूर्वाधारको व्यवस्था गर्नुपर्ने छ ।

मनोसामाजिक परामर्श सेवा

- यस केन्द्रले देहाय बमोजिमका मनोसामाजिक परामर्श सेवाहरू प्रदान गर्नेछ:
- लैङ्गिक हिंसा पीडित वा प्रभावितलाई समस्याकोप्रकृति र जटिलता बुझेर मनोसामाजिक परामर्श सेवा उपलव्ध गराउने,
- जटिल र आघातजन्य मामलाका लागि नियमित अनुगमन गर्ने,
- हिंसा पीडितसँग सम्बन्धित सूचनाहरूको गोपनीयता कायम राख्ने,
- आवश्यकताका आधारमा हिंसा पीडितको परिवार तथा पीडकलाई समेत मनोसामाजिक परामर्श सेवा उपलब्ध गराउने,
- आवश्यकतानुसार हिंसा पीडितलाई विशेषज्ञ मनोचिकित्सक (Psychiatrist) र चिकित्सा मनोविद (Clinical Psychologist) को सेवा उपलब्ध गराउने वा सो सेवा उपलब्ध भएको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने ।

सुरक्षा

लैङ्गिक हिंसाबाट पीडित वा प्रभावित महिला तथा बालबालिकाहरूका लागि पूर्ण सुरक्षाको प्रत्याभूति दिनका लागि जिल्ला प्रहरी कार्यालयले आवश्यक सुरक्षाको व्यवस्था मिलाउनुपर्ने छ । एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र, सुरक्षित आवास गृह, पुनस्थपना केन्द्र र समुदायमा समेत लैङ्गिक हिंसाबाट प्रभावितहरूलाई सुरक्षा प्रदान गर्ने एवम् उनीहरूसँग सम्बन्धित सूचनाहरूको गोपनीयता कायम गर्नुपर्नेछ ।

सुरक्षित आवासगृह र पुर्नस्थपना केन्द्र

सबै स्थानीय तहको संयुक्त योगदानमा लैङ्गिक हिंसाबाट पीडित वा प्रभावित महिला तथा बालबालिकाहरूका लागि जिल्लामा एक-एकवटा अल्पकालीन सुरक्षित आवास गृह र पुनर्स्थपना केन्द्र सञ्चालन गर्नुपर्ने छ । उक्त केन्द्रको रेखदेख, सञ्चालन र व्यवस्थापन जिल्ला सदरमुकामस्थित नगरपालिका वा स्थानीय तहहरूको संयुक्त प्रयासमा आवास गृह र पुर्नस्थपना केन्द्र सञ्चालन गरिएको भएमा सोही समितिले गर्नुपर्ने छ । यदि सो नभएको अवस्थामा जिल्लास्थित लैङ्गिक हिंसा व्यवस्थापन समन्वय समितिले गर्नुपर्ने छ । साथै, एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्रले आवास गृह र पुनर्स्थपना केन्द्रसँग कार्यगत सम्बन्ध कायम गर्नुपर्ने छ ।

लैङ्गिक हिंसा पीडित तथा प्रभावित व्यक्तिहरूलाई अल्पकालीन तथा दीर्घकालीन आश्रयको व्यवस्था मिलाउने उद्देश्यले देहायबमोजिमका कार्यहरू गर्नुपर्नेछ:

१) जिल्ला सदरमुकाममा मात्र सुरक्षित आवास गृह र पुर्नस्थपना केन्द्र सञ्चालन गर्नुपर्ने छ ।

२) सुरक्षित आवास गृह र पुर्नस्थपना केन्द्र स्थपना तथा सञ्चालनका लागि न्यूनतम मापदण्डसहितको छुट्टै निर्देशिकातयार गरी लागूगर्नुपर्ने छ ।

३) स्थानीय गैर–सरकारी संस्था तथा सामाजिक संस्थासँगको साझेदारीमा सुरक्षित आवास गृह र पुनर्स्थपना केन्द्रको स्थपना तथा सञ्चालन गर्नुपर्ने छ ।

४) आवास गृह र पुर्नस्थपना केन्द्रमा रहेको पीडित तथा प्रभावित व्यक्तिहरूलाई जिल्लास्थित सरकारी अस्पतालबाट नि:शुल्क रूपमा स्वास्थ्य उपचार उपलब्ध गराउनुपर्ने छ ।

५) लैङ्गिक हिंसा व्यवस्थापन समन्वय समितिले आवासगृह र पुर्नस्थपना केन्द्र मापदण्डबमोजिम सञ्चालन भए नभएको नियमित रूपमा अनुगमन गर्नुपर्ने छ । आवास गृह र पुनस्थपना केन्द्र सञ्चालनकर्ता एवंलैङ्गिक हिंसा व्यवस्थापन समन्वय समितिले अर्धबार्षिक रूपमा संयुक्त रूपमा समीक्षा गरी सुधारका योजना कार्यान्वयनमा ल्याउनुपर्ने छ ।

कानूनी परामर्श र उपचार आवश्यकअनुसार जिल्ला न्यायाधिवक्ता तथा कानूनी सहायता केन्द्र / कानूनी परामर्शदाताको सहयोगबाट लैङ्गिक हिंसा पीडित वा प्रभावितका लागि कानूनी उपचार उपलब्ध गराउन आवश्यक प्रक्रिया शुरु गराई प्राथमिकताका साथ अगाडि बढाउन सहयोग गर्नुपर्ने छ । लैङ्गिक हिंसा पीडितलाई निःशुल्क रूपमा कानूनी सेवा उपलब्ध गराउने दायित्व जिल्ला न्यायाधिवक्ताको कार्यालयको हुनेछ ।

पुनर्स्थापना

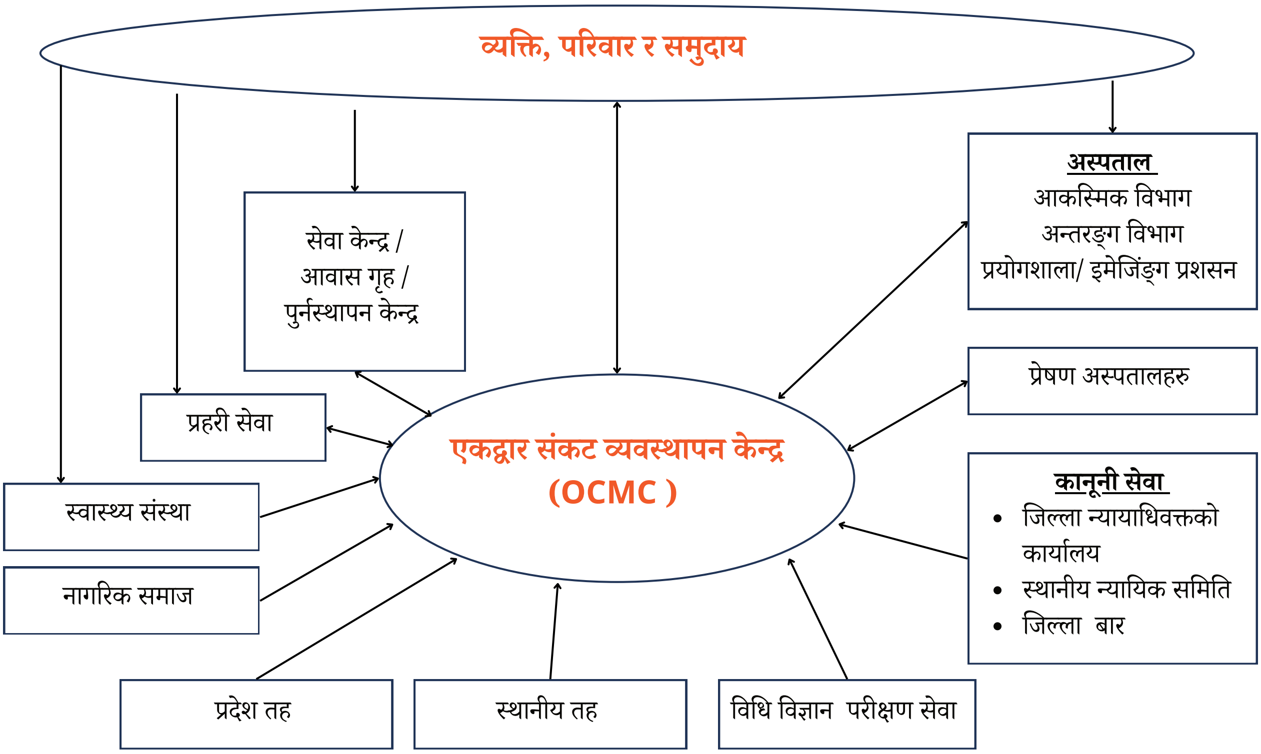
लैङ्गिक हिंसा पीडित वा प्रभावितलाई स्वास्थ्य उपचारपछि थप अन्य सेवाका लागि अल्पकालीन आवास तथा खानपानको व्यवस्थासहित आवासगृहमा रहने व्यवस्था मिलाइने छ । सोही समयमा निजको परिवारमा पुनर्स्थापना गर्ने वातावरण सृजना गर्न आवश्यक कार्य गरिने छ । परिवारमा पुनर्स्थापना सम्भव नभएका महिला तथा बालिकालाई आत्मनिर्भर भई समाजमा पुनस्थपित हुन आवास गृहले पहल गर्नेछ । तोकेको अवधि भन्दा बढी समय बस्नुपर्ने भएमा पीडित वा प्रभावित व्यक्तिलाई आवास गृहले थप मनोसामाजिक परामर्श, एवं विद्यालय शिक्षा तथा जीविकोपार्जन सम्बन्धी क्षमता विकास तालिम गर्नुपर्ने आवश्यकता भएमा नजिकमा रहेको वा उपयुक्त पुर्नस्थपना केन्द्रमा राख्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्ने छ । सो कार्यको जिम्मेवारी लैङ्गिक हिंसा व्यवस्थापन समन्वय समितिले लिनुपर्ने छ । परिवार तथा समाजमा पुनर्स्थापना गर्ने जिम्मेवारी समन्वय समितिको संरक्षकत्वमा स्थानीय तह, गैर–सरकारी संस्था, स्थानीय बाल अधिकार समिति, सामुदायिक संस्था र न्यायिक समितिले लिनेछन् ।

सूचना, शिक्षा तथा सशक्तीकरण

- स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय, प्रादेशिक सामाजिक विकास मन्त्रालय, स्थानीय सरकार, स्थानीय सामुदायिक संस्था एवम् गैर–सरकारी संस्थाहरूको सहयोगमा देहाय बमोजिमका सूचनाप्रवाह गर्ने:
    - सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्रले हिंसा पीडित वा प्रभावितहरूलाई प्रदान गर्ने स्वास्थ्य लगायत अन्य सेवाहरूबारे विस्तृत जानकारी,
    - लैङ्गिक हिंसाबाट बच्ने उपायहरू,
    - हिंसा पीडित वा प्रभावितहरूले पाउने कानूनी तथा अन्य उपचार,
    - सुरक्षित आवास गृह र पुर्नस्थपना केन्द्रको व्यवस्था,
    - लैङ्गिक हिंसा पीडित वा प्रभावितहरूले गर्नुपर्ने कार्यहरू/अपनाउनुपर्ने उपायहरू,
    - लैङ्गिक हिंसाको घटनालाई सार्वजनिक सरोकारको विषयको रूपमा लिई महत्वका साथ प्रचार–प्रसार गर्ने/गराउने,
- सूचना, शिक्षा तथा सञ्चारका लागि आवश्यक रेडियो तथा टेलिभिजनबाट प्रसारण गरिने सामग्रीहरूको विकास गर्न स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयअन्तर्गतकोराष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्रसँग समन्वय र सहकार्य गर्ने,
- प्रदेश तह, स्थानीय तह, जिल्ला प्रहरी कार्यालय तथा गै.स.स./सामुदायिक संस्थाहरूसँग सहकार्य गरी समुदायमा लैङ्गिक हिंसासम्बन्धी जनचेतना फैलाउने
- हिंसा पीडित वा प्रभावितहरूका लागि परिवार र समुदायको सहयोग जुटाउन पहल गर्ने,
- लैङ्गिक हिंसा नियन्त्रण गर्न स्थानीयस्तरका प्रभावशाली व्यक्तित्व, विभिन्न संघ संस्था एवम् राजनीतिक दलका प्रतिनिधि, समाजसेवी, धार्मिक तथा सांस्कृतिक क्षेत्रका अगुवाहरूलाई व्यापक रूपमा सहभागी गराउने ।

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाको उजुरी

तोकिएका अस्पतालहरूमा एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र रहनेछ । व्यवस्थापन केन्द्रबाट लैङ्गिक हिंसा पीडित वा प्रभावितहरूलाई स्वास्थ्य उपचार तथा मनोसामाजिक परामर्श सेवा उपलब्ध गराउन, कानूनी एवम् अन्य परामर्श सेवा दिन, आवश्यक सुरक्षा प्रदान गर्न, आवश्यक पुर्नस्थापना गर्न र लैङ्गिक हिंसा निवारणका अन्य कार्यहरूसमेत गर्न आवश्यक कार्यक्रम सञ्जाल र सङ्गठनात्मक व्यवस्था गरिनेछ । एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्रको सञ्चालनका लागि आवश्यक कार्यात्मक सञ्जाल तथा सङ्गठनात्मक व्यवस्था निम्नानुसार हुनेछ:



११. जीवन उपयोगी सीपहरू तथा साथी शिक्षा
(Life Skills and Peer Education)

जीवन उपयोगी सीप

विश्व स्वास्थ्य संगठनको परिभाषा अनुसार जीवन उपयोगी सीपहरू व्यक्तिहरूको दैनिक कार्यमा आईपर्ने समस्याहरूको सामना गर्दै, सकारात्मक रूपमा जीवन व्यतित गर्न मद्दत पुऱ्याउने सीपहरू हुन् । जीवन उपयोगी सीपहरूले व्यक्तिहरूको मनोसामाजिक समस्याहरूसँग जुध्न सक्ने क्षमताहरूलाई अभिवृद्धि गराउँछ ।

जीवन उपयोगी सीपका तत्त्वहरू

क) सञ्चार र अन्तव्रयक्ति सीपहरू

१. आत्मजागरण:

आत्मजागरण भन्नाले हामीले आफूमा भएका कमी कमजोरीहरू, क्षमताहरू,मूल्य मान्यता, आफ्ना चरित्रहरू, ईच्छा, चाहना तथा आकांछाहरूलाई राम्ररी बुझ्न सक्ने खुबी हो । जस्को परिणाम स्वरूप व्यक्तिहरूले प्राप्त मौका लाई पहिचान गरी त्यस्को उपयोग गर्ने र आफूमा आईपर्ने सम्भावित समस्याहरूको सामना गर्न तथा समाधान गर्न सक्षम हुन्छन् । आत्म जागरणले व्यक्तिलाई आफ्नोमात्र पहिचान नभई आफ्नो परिवार तथा वृहतमा भन्नुपर्दा आफ्नो समाजको पनि पहिचान गराउँछ ।

२. अनुभूति:

आफूलाई अर्को व्यक्तिको स्थानमा राखेर हेर्नु । सहानूभूति र अनुभूति दुई भिन्न भावनाहरू हुन् । सहानुभिति गर्दा व्यक्तिहरूआफूलाई आफ्नै स्थानमा राखेर अरुको समस्याहरू प्रति सद्भाव व्यक्त गर्दछन् भने अनुभूति भन्नाले समस्यापरेको व्यक्तिको ठाउँमा आफूलाई राखेर मलाई त्यस्तै समस्या परेको भए मैले के गर्थे होला वा मलाई कस्तो अनुभव हुन्थ्योहोला भनेर सो समस्याको अनुभूत गर्नु हो । अनुभूति बिना हाम्रो अरुसँगको सम्बन्ध सुमधुर हुन सक्दैन । अनुभूति भन्नाले अरुको जीवन कस्तो रहेछ भन्ने कुराको अनुभव र कल्पना गर्न सक्ने क्षमतापनि हो ।

३.प्रभावकारी सञ्चार: एक व्यक्ति र समूहद्वारा अर्को व्यक्ति र समूहलाई कुनै माध्यमबाट सूचनाको प्रवाह गरिन्छ भने त्यसलाई सञ्चार भनिन्छ । कुनै एक व्यक्तिले बोल्दैमा सञ्चार पुरा हुँदैन। सञ्चार दुई वा सो भन्दा बढी व्यक्तिहरूबीच हुन्छ । कसैले बोलेको कुरालाई अर्कोले ग्रहण गरेको वा अनुभव गरेको हुनुपर्दछ । प्रभावकारी सञ्चार दाहोरो हुन्छ । प्रभावकारी सञ्चारले विशेषगरी युवाहरूलाई जिम्मेवारीपूर्ण निर्णय छनौट गर्ने काममा सघाउ पुर्‍याउँछ ।

४.अन्तर्व्यक्ति सम्बन्ध: व्यक्ति व्यक्ति बीचको सम्बन्धलाई अन्तव्र्यक्ति सम्बन्ध भनिन्छ । आमाबाबु, दाजुभाई, दिदीबहिनी, काका काकी, सहपाठी, छरछिमेकी आदि सँगको सम्बन्ध नै अन्तव्र्यक्ति सम्बन्ध हो । आत्म पहिचान भई प्रभावकारी सञ्चार र अनुभूतिको प्रयोगबाट अन्तव्र्यक्ति सम्बन्ध सुमधुर र दरिलो बनाउन सकिन्छ ।

ख) नियन्त्रण तथा व्यवस्थापन सम्बन्धी सीपहरू

१. संवेग नियन्त्रण:

मनमा उठ्ने सकारात्मक तथा नकारात्मक मनोभावनाहरूलाई संवेग भनिन्छ। जीवन उपयोगी सीपहरू अन्तर्गत ती संवेगहरूलाई नियन्त्रण गर्ने क्षमतापनि पर्दछन्।संवेगलाई नियन्त्रण गर्दा आफ्नो स्वविवेक गुम्ने गरी उठ्ने रीसहरू,डरहरू के कस्ता श्रोतबाट आउँछन् तिनको राम्ररी मनन् गर्ने मात्र हो भने पनि आफ मनका नकारात्मक भावनाहरूबाट मुक्त हुन मद्दत पुग्छ ।

२.तनाव व्यवस्थापन:

तनावपूर्ण स्थितिको सामुन्ने उभिंदा आफ्ना भावनाहरू कस्ता हुन्छन् तिनको अवलोकन/मुल्यांकन गर्नुपर्दछ। तनावपूर्ण स्थितिमा लामो श्वास लिन तथा आरामदायी थलोमा गई केही क्षणकालागि मात्रै भएपनि बस्न उत्प्रेरित गर्नुहोस्। नरामे शब्दहरू मुखबाट निस्कन नदिई अरु व्यक्तिलाई असर नपार्ने गरी व्यक्त गर्नुहोस् ।

ग) जन्म देखि प्राप्त सीपहरू

१.निर्णय गर्ने क्षमता:

मानिसले जीवनमा निर्णय गर्न नसक्ने अवस्थाको पनि सामना गर्नुपर्नेहुन्छ । निर्णयलिंदा परिणामको बिचार गर्नुपर्ने हुन्छ । लिनखोजेको निर्णयले पार्ने सकारात्मक र नकारात्मक परिणामहरूको बिचार गरी यदि सकारात्मक परिणाम बढीहुने देखिन्छ भने उक्त निर्णय लिने र नकारात्मक परिणाम बढीहुने छ भने उक्त निर्णय लिनु हुँदैन । निर्णय लिनु अघि विश्वासिलो व्यक्तिसँग सल्लाह र सुझाव लिनु राम्रो हुन्छ । निर्णय लिंदा कसैको दबाबमा नपरी आफ्नो अनुभव र आत्म जागरणको सहायताले गरिने निर्णयपनि सही हुन्छ ।

२.समस्या समाधान:

मानव जीवनमा हरेक व्यक्तिलाईसमस्याहरू परि नै रहन्छन् । यस अर्थमा समस्याहरू भनेका मानव जीवनका अभिन्न अंग नै हुन् भन्न सकिन्छ र ती समस्याहरूबाट कोही पनि भाग्न सक्दैनन् ।

समस्याहरूबाट भाग्न खोज्नु वा मेरो समस्या नै छैन भन्ने बानीले मानसिक तनाव तथा अन्य स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित समस्याहरूलाई जन्माउन सक्छन् । समस्यालाई स्वीकारी समालोचनात्मक सोचाई, सिर्जनात्मक सोचाई, आत्मजागरण र अनुभूति का माध्यमद्वारा अघि बढ्ने क्षमता नै समस्या समाधान गर्ने क्षमता हो ।

३. समालोचनात्मक सोचाई:

कुनैपनि जानकारी र अनुभवलाई बस्तुगत रूपमा बिश्लेषण गर्ने क्षमता नै समालोचनात्मक सोचाई हो । कुनैपनि निर्णय लिने क्रममा उक्त निर्णय लिए पछिको अवस्थामा पर्न सक्ने सकारात्मक तथा नकारात्मक असरहरूको बारेमा निर्णय गर्नुपूर्वनै समालोचनात्मक भई सोच्न सकेको खण्डमा युवाहरू सजिलै जोखिमपुर्ण व्यबहारहरूबाट टाढै रहन सक्दछन् ।

४. स्व–व्यवस्थापन:

अप्रिय घटना तथा तनावपूर्ण परिस्थितिहरूले हामीलाई अव्यबस्थित पार्न सक्छन्। हाम्रो पढाई वा काममा अप्ठेरो पार्न सक्छन् । स्वव्यवस्थापन सीपहरूले हामीलाई हाम्रो मनमा आउने नकारात्मक भावनाहरू र तनावपूर्ण अवस्थाहरूको सामना गर्न हाम्रो आन्तरिक मनमाथी को नियन्त्रण गर्ने क्षमतालाई बढाउन मद्दत पुर्‍याउँछ ।

हामीले बाह्य घटनाहरूमाथी नियन्त्रण गर्न त पकै पनि सक्दैनौ तर हामीले हाम्रो दिमाग र मनमाथी नियन्त्रण गर्न भने पक्कै सक्छौ हामीले हामी आफूलाई नै जसरी बुझिरहेका हुन्छौ त्यो कुराले हामीले अरुसँग गर्ने व्यबहारमा समेत प्रभाव पारेको हुन्छ ।

५. सिर्जनात्मक सोचाइ: दैनिक जीवनमा आईपर्ने समस्या वा अवस्थालाई समाधान गर्न सम्भाव्य बिकल्पहरूहरूको खोजि गर्न प्रयोग गर्ने सोचाई नै सिर्जनात्मक सोचाई हो । सिर्जनात्मक सोचाईको सीपले किशोरकिशोरीहरलाई कुनै निश्चित घेरा वा परिधि सजिलै देखिने वा प्राप्त हुने उपलब्ध बिकल्पहरू भन्दा बाहिर गएर सोच्न र समस्या समाधानको उत्तम बिकल्प खोज्ने काममा सघाउ पुऱ्याउँछ ।

साथी शिक्षा (Peer Education)

व्यक्तिगत वा आफू जस्तै दौंतरीहरूको सानो वा ठुलो समूहलाई औपचारिक वा सामूहिक तरिकाबाट विभिन्न किसिमका शैक्षिक क्रियाकलापहरू संचालन गरेर ज्ञान, चेतना दिलाउने प्रक्रियालाई साथी शिक्षा भनिन्छ ।

साथी शिक्षक

आफूमा रहेको ज्ञान र अनुभव आफ्नो साथीलाई सकारात्मक प्रभाव पार्न ज्ञान दिन तथा व्यवहार परिवर्तन गर्न सहयोग पुयाउने व्यक्ति नै साथी शिक्षक हो ।

साथी शिक्षा दिनका लागि उपयुक्त स्थान:

- विद्यालय/ स्कूल
- युवा तथा सामाजिक क्लवहरू
- घर तथा चौतारीहरूमा
- खेतवारी मेलापातमा
- छात्रवासमा
- उद्योग, कलकारखाना वा काम गर्ने स्थानहरूमा

साथी शिक्षाको महत्व:

- साथीसंग व्यक्तिगत कुरा गर्न, मनको कुरा पोख्न तथा विश्वास गर्न सकिने हुनाले
- आपसी अनुभवको आधारमा समस्या समाधान गर्न सकिने
- थोरै खर्च तथा प्रभावकारी
- शिक्षा दिन कुनै औपचारिक ठाउं तथा समयको व्यवस्था गर्न नपर्ने

साथी शिक्षकमा हुनुपर्ने गुणहरु:

- राम्रो व्यवहार तथा आचरण
- सक्रिय तथा फुर्तिलो
- मिलनसार तथा सहयोगी
- व्यक्तिगत समय दिन सक्ने तथा मेहनति
- विचार सुन्ने, धैर्यवान र प्रष्ट कुरा गर्ने
- समूहमा लोकप्रिय र प्रतिष्ठित
- सम्वन्धित विषयमा पुर्ण ज्ञान तथा रुचि भएको
- नेतृत्व प्रदान गर्ने क्षमता भएका

साथी शिक्षा दिनु अघि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु:

- साथी शिक्षा दिन उपयुक्त स्थानको छनौट
- सम्बन्धित ठाउँको महत्वपूर्ण व्यक्तिको पहिचान
- कार्यक्रम संचालन गर्ने ठाउँको रहनसहन, भेषभुषा बारेमा जानकारी
- महिला, पुरुष तथा किशोरकिशोरीहरूको छुटै समूह हुनुपर्ने
- समूहमा मानिने सदस्यहरूको बारेमा पूर्ण जानकारी राख्ने

साथी शिक्षा दिँदा प्रयोग गर्न सकिने विधिहरू:

- छलफल, समूह कार्य, प्रस्तुतीकरण
- दिमाग मन्थन, प्रश्न उत्तर, घटना अध्ययन
- भूमिका निर्वाह, प्रदर्शनी
- खेल, स्थलगत अध्ययन

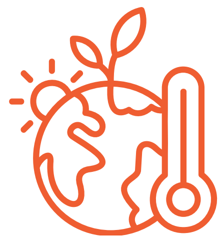
१२. जलवायु परिवर्तन र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा यसका असरहरू (Climate change and its effect on SRHR)

मौसम (Weather) :

कुनै सानो भू भागका वा स्थानको वायमुण्डलमा छिनछिन वा दैनिक रूपमा रहको वातावरणीय अवस्थालाई नै मौसम भनिन्छ । मौसमको सुचकको रूपमा दैनिक तापक्रम, सूर्यदय, वायु (हावा) को गति, वर्षातलाई लिने गरिन्छ । सानो भूगोल वा मौसममा छिनछिन वा दैनिक रूपमा हुने परिवर्तनलाई मौसम परिवर्तन भनिन्छ ।

जलवायु (Climate):

छोटकरीमा जलवायुलाई सामान्यतया मौसमको आसैतका रूपमा लिने गरिन्छ । गहन रूपमा भन्नु पर्दा कम्तीमा ३० वर्षको अन्तरालमा तापक्रम, वर्षा, हावाको गति आदि जस्ता मौसमी तथ्याङ्क विवरणहरूकोआधारमा निकालिएको औसत तथा भिन्नता (variability) को परिमाण नै जलवायु हो ।



जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसंघीय संरचना महासन्धि (UNFCCC) १९९२ को धारा १(२) अनुसार जलवायु परिवर्तन भन्नाले “प्रत्यक्ष वा परोक्ष रूपमा मानव क्रियाकलापसँग सम्बन्धित भई विश्व वायुमण्डलको संरचनालाई परिवर्तन गर्ने र तुलनात्मक समयावधिभित्र प्राकृतिक रूपमा परिक्षण भएको जलवायुको परिवर्तन” लाई जनाउँछ ।

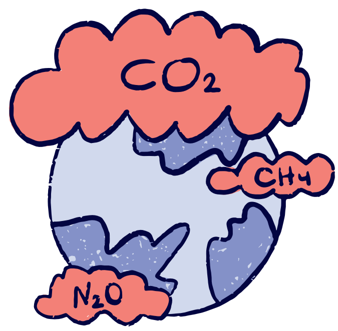
कुनै पनि ठाउँमा कम्तीमा पनि ३० वर्ष वा त्यो भन्दा बढी औसत वर्षा र तापक्रममा आएको परिवर्तनलाई जलवायु परिवर्तन भनिन्छ ।

जलवायु परिवर्तन कसरी हुन्छ ?

सूर्यका किरणहरू पृथ्वीमा पर्दछन त्यस मध्ये केही भाग पृथ्वीले सोस्छ, केही भाग फर्कर जान्छ । त्यो फर्कर जाने क्रममा वायुमण्डलमा रहेका हरित गृह ग्याँसहरूले (कार्वन डाइअक्साइड, मिथेन, नाइट्रस अक्साइड, आदि) ती किरणहरूलाई रोक्दछ । यस्ता ग्याँसहरूको मात्रा कम हुंदा चिसो हुने र बढी हुंदा तातो हुने गर्दछ । वायुमण्डलमा वाक्लिएको हरितगृह ग्याँसले कम्बल जस्तो काम गर्दछ अर्थात् फर्किएको किरणहरूलाई यी ग्याँसहरूले रोक्दछ जस्ले गर्दा बायुमण्डलमा तातोपन बढ्दछ । यसरी हरितगृह ग्याँसहरूले पृथ्वी जगतको लागि ज्यादै महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । तर हालका दिनहरूमा मानवीय कृयाकलापहरू जस्तै बढ्दो औद्योगीकरण, वन फँडानी, फोहोर, आदि बाट उत्पन्न हुने हरितगृह ग्याँसहरूको अत्यधिक उत्सर्जन भईरहेको छ । यसरी हरितगृह ग्याँसहरूको अत्यधिक उत्सर्जनले पृथ्वी दिनप्रति दिन तातिदै छ । यसैलाई विश्व उष्णीकरण (Global Warming) भनिन्छ ।

हरितगृह ग्याँस

- हरितगृह ग्याँस भन्नाले (Green House Gases- GHG) वायुमण्डलमा जम्मा भएका त्यस्ता ग्याँसहरूको समूह हो, जो विश्वव्यापी तापक्रम/उष्णताको वृद्धि र जलवायु परिवर्तनका लागि जिम्मेवार छ ।
- क्योटो प्रोटोकल (सन १९९७) को अनुसूची १ अनुसार हरितगृह ग्याँस अन्तर्गत कार्वन डाइअक्साइड (CO2), मिथेन (CH4), नाइट्रस अक्साइड (N2O), हाइड्रोफ्लोरोकार्वन (HFCs), परफ्लोरोकार्वन (PFCs), सल्फर हेक्जाफ्लोराइड (SF6) गरी ६ ग्याँसहरू पर्दछन ।
- पृथ्वीको वायूमण्डलमा रहेका प्राकृतिक एवम् मानव निर्मित ग्यासहरू जसले सुर्यको विकिरण (ताप) को लेनदेनमा असन्तुलन पैदागरी पृथ्वीको तापक्रम वृद्धि गर्दछ ।
- यी ग्याँसहरूको अभावमा पृथ्विको तापक्रम माईनस १७ डिग्री हुने अनुमान गरिएको छ ।

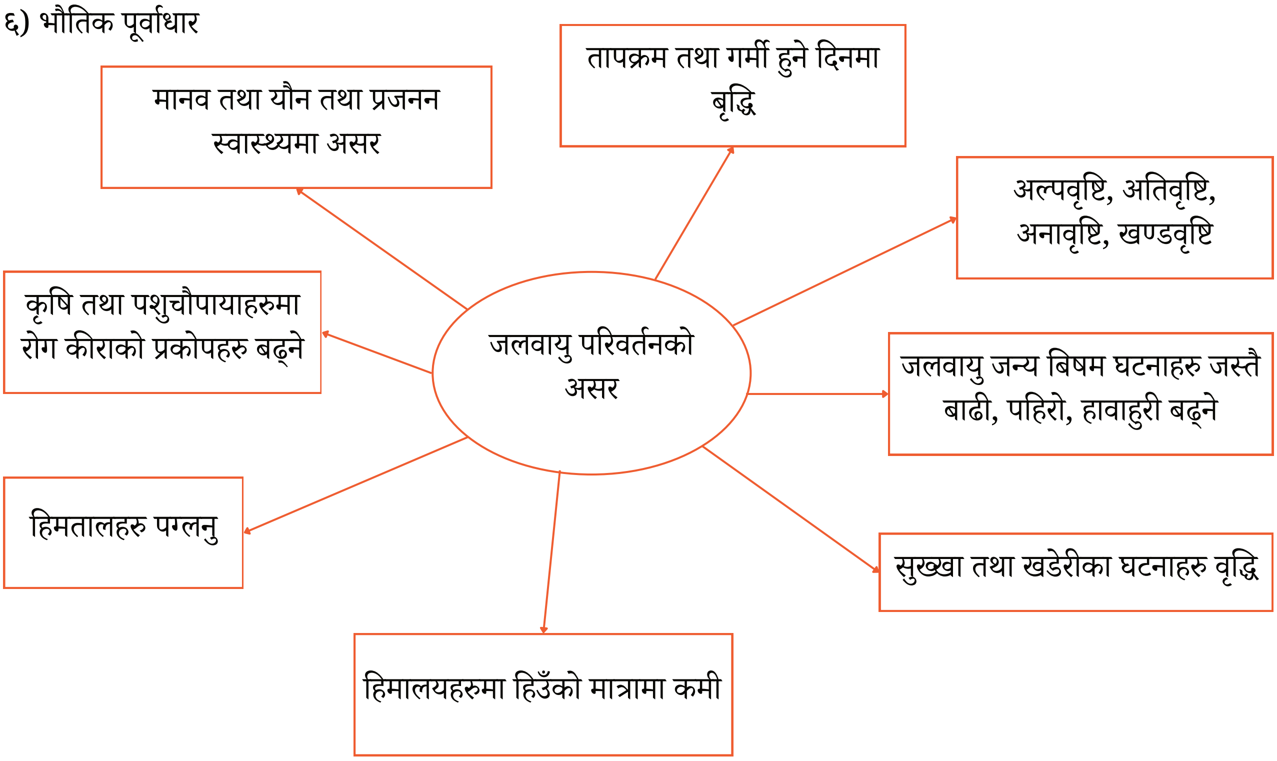


नेपालमा तापक्रम र वर्षा परिवर्तनको प्रवृत्ति तथा अनुमानहरू

- विश्वको औसत भन्दा नेपालमा तापक्रम बढी भएको
- मौसम तथा जलवायु विज्ञान विभागले सन् १९७५ देखि सन् २०१४ सम्मको तथ्यांक विश्लेषणका आधारमा वार्षिक औसत तापक्रम वृद्धि ०.०५६ डिग्री सेल्सियस उल्लेख
- वर्षा सुरु हुने तथा अन्त हुने समयको अनिश्चितता ।
- जलवायु जन्य विषम घटनाहरू (Extreme-events) बढ्ने ।
- मुसलधारे अर्थात ठूलो मात्रामा वर्षा हुने दिनहरूमा वृद्धि हुने ।
- हिउँदको वर्षा एवं हिउँ पर्ने क्रममा निकै परिवर्तन हुने ।
- होचो क्षेत्र भन्दा उचाइमा भएको क्षेत्रमा तापक्रम वृद्धि बढी हुने ।
- अल्पवृष्टि, अतिवृष्टि, अनावृष्टि, खण्डवृष्टि बढ्ने ।

जलवायु परिवर्तनबाट जोखिममा रहेका क्षेत्रहरू:

१) कृषि र खाद्य सुरक्षा
२) जलस्रोत र उर्जा
३) जल उत्पन्न प्रकोप
४) मानव स्वास्थ्य र जीविकोपार्जन
५) वन तथा जैविक विविधता
६) भौतिक पूर्वाधार



विपद्को प्रभाव फरक व्यक्ति समूहलाई फरक फरक हुन्छ । संकटाभिमुख समूह महिला, बालबालिका, वृद्धवृद्धा, केटाकेटी, अपागंता भएका व्यक्ति, समाजमा पछाडि पारिएका समूहहरू विपद्को मारमा बढी पर्दछन् ।

जलवायु परिवर्तनका कारण महिलाहरूले खेप्नु परेका थप बोझहरू:

- खाद्य सुरक्षाको स्थिति कमजोर हुनु
- जीविकोपार्जनमा नकारात्मक असर पर्नु
- पानीको स्रोत घट्दै जानु तथा पानी अभाव बढ्दै जानु
- बालबच्चा तथा वृद्ध बृद्धाहरूको हेरचाहमा बोझहरू थपिनु
- स्वास्थ्य समस्यामा वृद्धि

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा विपद् जोखिम तथा जलवायु परिवर्तनका कारण हुनसक्ने केही सम्भाव्य असरहरू

- महिनावारी – उमेर, समय अन्तराल, अवधि
- यौन उत्तेजना – उमेर समूह, वृद्धि तथा ह्रास
- गर्भधारण – उमेर, समय, विकलांगता, बाँझोपन
- शारीरिक अवस्था – तौल, वृद्धि विकास
- मानसिक अवस्था – मानसिक असन्तुलन
- प्राकृतिक स्रोत – कमी, अभाव
- कार्यबोझ – वृद्धि
- रोग – यौन तथा प्रजनन सम्बन्धी रोग तथा समस्या वृद्धि
- मृत्यु दर – आमा र नवजात शिशुको मृत्यु जोखिम
- प्रदुषण – श्वासप्रश्वास तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा असर, गर्भपतन, विकलांग बच्चा जन्मनु

जलवायु परिवर्तन, लिङ्ग तथा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार बीच अन्तरसम्बन्ध

- बाढी, पहिरो, चट्याङ जस्ता जलवायुजन्य घट्नाले स्वास्थ्य संस्था तथा सेवामा हानी जसले गर्दा गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूले स्वास्थ्य सुविधाबाट बञ्चित हुनुपर्ने
- सुख्खा तथा अनियमित वर्षाका कारण कृषि उत्पादनमा ह्रास जसले महिला तथा किशोरीहरूले महिनावारी, गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा पोषणयुक्त खाना नपाउनु
- वन डढेलो, वन फँडानी तथा महानहरू सुक्नुको कारण दाउरा तथा पानी लिन महिला तथा किशोरीहरू लामो दूरी पार गर्नु पर्ने; कृषि तथा खेतीपातीमा नयाँ नयाँ झारहरू; — महिलाहरूको कार्यबोझमा वृद्धि
- विपदको समयमा महिलाहरूको कामको जिम्मेवारी तथा भूमिका झन बढी हुने, जसले उनीहरूमा तनाव तथा संवेगात्मक असरहरू बढ्ने जसको फलस्वरूप लैङ्गिक हिंसाका घटना तथा महिलाका यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारका विषयहरू ओझेलमा पर्न सक्ने
- विपद् पश्चात् यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, अधिकार तथा सेवाको विषय कम प्राथमिकतामा पर्ने भएकाले महिलाहरूले गर्भनिरोधका सेवासुविधा लिन नपाउनु जसको कारण अनिच्छित गर्भ रहनु र अनिच्छित गर्भ भइहालेमा पनि सुरक्षित गर्भपतनको सेवा नपाउनु
- महिलाहरूले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी खुलेर भन्न नसक्ने तथा सेवा लिने निर्णय गर्न नसक्ने जसले गर्दा विपदको समयमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवामा गोपनीयता सुनिश्चित गर्न गाह्रो हुने भएकोले असुरक्षित गर्भपतन, आङ खस्ने समस्या आदिहरूबाट झन् पीडित हुने
- बढ्दो तापक्रमले गर्दा यौन चाहनामा कमी

जलवायु परिवर्तनको फरक क्षमता भएको समूहमा फरक प्रभाव विश्लेषण

संकतासंना समूह	असरहरू
महिला	खडेरीले गर्दा पानी लिन टाढा जानुपर्ने, पानीको अभावमा खेतीमा थप काम, आफू सहित अरुको हेरचाह गर्ने जिम्मेवारी भएर झन् जोखिम बढ्ने,
वृद्धवृद्धा	बढ्दो उमेरसँगै आइपर्ने सुनाइमा समस्या, कम्जोर दृष्टि, हिँडडुलमा अफ्ठ्यारो, निर्णय गर्ने क्षमतामा कमी हुने जस्ता समस्याले वृद्ध वृद्धाहरू विपद्को अत्यन्तै जोखिममा हुन्छन् ।
किशोर किशोरी	किशोर किशोरीहरूले विद्यालय छोड्नु पर्ने अवस्था
बालबालिका	महिलाको कार्यबोझ बढ्ने भएकाले नवाजात शिशु तथा बाल स्वास्थ्य स्याहारमा ध्यान नपुग्ने, आर्थिक तनावका कारण बालविवाह, बाटो तथा विद्यालयमा क्षति तथा विद्यालयलाई अस्थायी आवासका रुपमा प्रयोग गर्नाले बालबालिकाहरु पढाईबाट बन्चित हुने
अपाङ्गता भएको व्यक्ति	अपाङ्गता भएको व्यक्तिहरूले मनोवृति, भौतिक र संचार बाधाहरू भोग्न बाध्य हुन्छन्, विपद् परेको बेलामा सुरक्षित आश्रयस्थल , मानवीय राहट तथा स्वास्थ्य सेवा सम्म पुग्न कठिनाई

न्यूनीकरण (Mitigation)

वायुमण्डलमा हरित गृह ग्याँसको मात्रा स्थिर राख्न वा न्यून गर्न जलवायु प्रणालीमा हानिकारक असर गर्ने मानवीय गतिबिधिको रोकथाम गर्न गरिने क्रियाकलापहरूलाई न्यूनीकरण भनिन्छ ।

- हरितगृह ग्याँसको उत्सर्जनको श्रोतलाई नै घटाउने ।
- हरितगृह ग्याँसको उत्सर्जन कम गर्ने ।
- वायुमण्डलमा जम्मा भएको हरितगृह ग्याँसको कुनै उपायद्वरा शोषण तथा भण्डारणलाई अभिवृद्धि गर्ने ।
- कार्वन भण्डार रहने बस्तुहरूको दिगो सदुपयोग

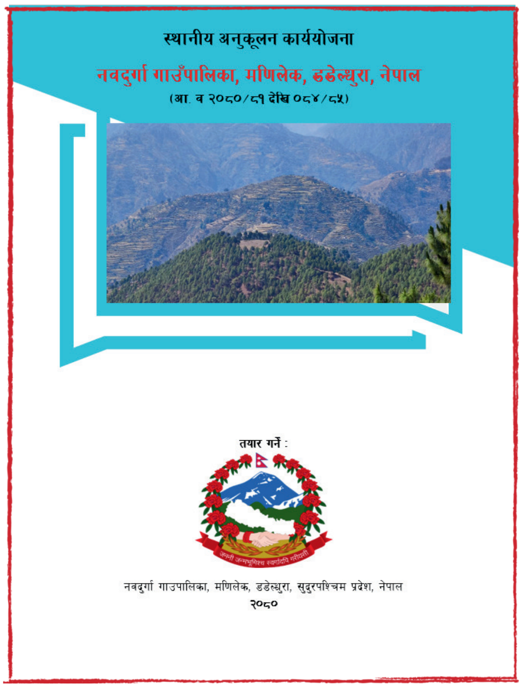
अनुकूलन (Adaptation)

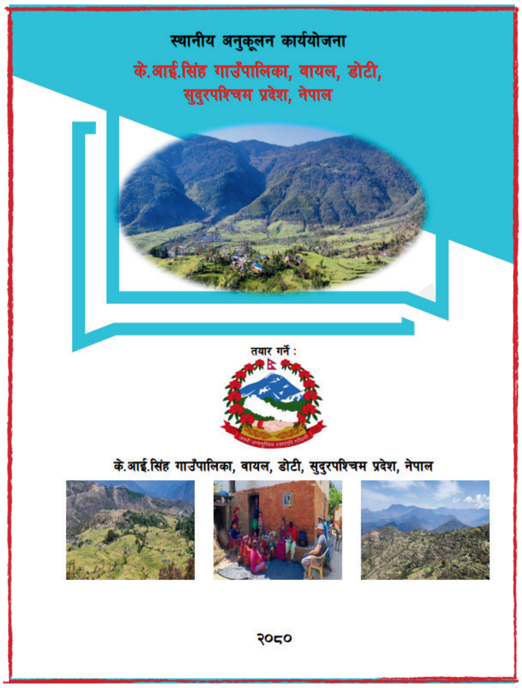
आफूलाई परिवर्तित वातावरण तथा जलवायु अनुकूल बनाउन गरिने थपप्रक्रिया नै अनुकूलन हो।

विषयगत क्षेत्र	जलवायु अनुकुलनका उपायहरू
कृषि तथा खाद्य सुरक्षा	सिंचाइ पोखरीको निर्माण, समुदाय स्थरमा बिउ भण्डारण र बिउ बैंकको स्थपना, बालो चक्र पद्धति अपनाउने, माटो परिक्षण शिविर
वन, जैविक विविधता तथा जलाधार संरक्षण	वृक्षरोपण तथा घाँस रोपण, सामुदायिक वनमा चौकीदार, जलाधारको अवस्था हेरी उपल्लो भागमा निगालो रोपण र तल्लो तटीय भागमा बाँस रोपण,सुख्खा मौसम शुरू हुन अगावै वनमा जम्मा भएका सुकेको पात पत्कर, झाडी, घाँसपात हटाउने, वनजङ्गल संरक्षण गर्न आधुनिक चुलो वितरण
जलश्रोत तथा उर्जा	सोलार प्यानल तथा बत्ति वितरण, धुँवा रहित सुधारिएको चुलो वितरण, परम्परागत रूपमा रहेका कूवा, पोखरी, ताल आदिको संरक्षण, स्वच्छ उर्जाको पहिचान गरी प्रवर्द्धन गर्ने
स्वास्थ्य, खानेपानी र सरसफाइ	जलवायु उत्थान्शील स्वास्थ्य संस्था निर्माण तथा संचालन, स्वास्थ्य विमा कार्यक्रम, प्याड बनाउने तालिम, स्वास्थ्य शिविर, एक घर एक धारा योजना, स्ट्रेचर र एम्बुलेन्स खरिद, फोहोरमैला व्यवस्थापन तालिम
स्थानीय ग्रामिण तथा सहरी वस्ती	हरित गाउँ विकास योजना, फोहोर व्यवस्थापनकू लागि आवश्यक संरचना, सार्वजनिक शौचालय निर्माण, सडक छेउ वृक्षारोपण
जलवायु प्रकोप न्यूनीकरण तथा विपद् व्यवस्थापन	सामुदायिक विपद् व्यवस्थापन समिति, जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी सूचना प्रसारण समिति, जलवायु तथा विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी जनचेतना कार्यक्रम
उद्योग यातायात तथा भौतिक पूर्वाधार	विद्युतीय सवारी साधान, बाँसबाट निर्मित सामग्री बनाउने तालिम, विद्युत्को प्रयोग बढाउने, जलवायु उत्थान्शील भवन निर्माण
पर्यटन, प्राकृतिक तथा संस्कृतिक	जलवाय मैत्री पर्यटन, हरित गोरेटो बाटो, होम्स्टे प्रवर्द्धन कार्यक्रम, पार्क तथा पिकनिक स्थल निर्माण
जनचेतना अभिवृद्धि विकास	महिला सशक्तिकरण तालिम, बालबालिका विकासका लागि वक्तृत्वकला तथा अन्य कार्यक्रम, जलवायु सम्बन्धि विद्यालय स्तर पाठ्यक्रम निर्माण, कृषि सम्बन्धी तालिम, पशुपालन सम्बन्धी तालिम, जलवायु परिवर्तन तथा विपद् जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी सामग्री उत्पादन तथा वितरण

जलवायु परिवर्तनको असर, विपद जोखिम न्यूनिकरण तथा व्यवस्थापन गर्नको लागि कानुनी प्रावधानहरू

- राष्ट्रिय अनुकुलन योजना - (NAP), (२०२१ - २०५० AD)
- स्थानीय अनुकूलन कार्ययोजना - (LAPA), २०६८, संसोधन २०७६
- राष्ट्रिय जलवायु परिवर्तन नीति, २०७६





यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा विपद् जोखिम तथा जलवायु परिवर्तनका असरहरू न्यूनीकरणका उपायहरू

- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य तथा अधिकारका मुद्दाहरूलाई समेटेर जलवायु उत्थानशील योजना, कार्यक्रम तथा नीतिहरूको निर्माण
- जलवायु उत्थानशील स्वास्थ्य नीति निर्माण
- राहतको सामग्रीमा गर्भनिरोधका साधनहरूको अनिवार्य समावेश गर्ने जस्तै Dignity Kit, Hygiene Kit आदिमा
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको सेवाहरूलाई विपद प्रतिकार्य कार्यक्रममा एकीकृत
- स्वः हेरचाह स्वास्थ्य सेवामा पहुँच जस्तै द्रुत स्वास्थ्य सेवा Telehealth services, सेल्फ इन्जेक्टेबल कन्ट्रासेप्टीभ्स, आदि
- मानसिक स्वास्थ्य परामर्श सेवाको व्यवस्थापन
- विपद्को समय वा विपद पश्चात मनोसामाजिक परामर्श सेवाको व्यवस्थापन
- लैंगिक हिंसाबाट प्रभावितहरूलाई निःशुल्क प्रतिकार्य सेवाको बारेमा जनचेतना तथा अभिमुखीकरण (एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र, सुरक्षित आवास गृह, कानुनी परामर्श)
- विभिन्न सेवा प्रदायकहरूलाई जलवायु परिवर्तन तथा विपद व्यवस्थापन सम्बन्धी अभिमुखीकरण
- जलवायु परिवर्तनका असरहरू न्यूनीकरण तथा सम्बोधनका क्रियाकलापहरू तर्जुमा गर्दा महिला, विपन्नवर्ग तथा सिमान्तकृत वर्गलाई प्राथमिकता दिनु पर्दछ ।
- अधिकार, श्रोत र शक्ति कै कारणले महिला, गरिव, विपन्न वर्ग तथा दलितहरू पछाडि परेका हुन्छन ।
- जलवायु परिवर्तनको नकरात्मक प्रभावले गरीब, विपन्नवर्ग, महिला, बालबालिका, बृद्धा र अशक्त व्यक्तिहरूलाई बढी प्रभावित गर्दै उनीहरूलाई उनका क्षमता भन्दा पछाडि धकेलिरहेकोछ ।
- जल, जंगल तथा अनुत्पादक जमिनमा गरिव तथा दलित समुदायको जन जीवन बढी निर्भर रहेको छ ।
- जलवायु परिवर्तनका कारण वाढी, आगालागी, पहिरो तथा भू-क्षय र जलाशयहरू फुट्ने, अति वर्षा, हुरीवतास, सुख्खा तथा खडेरी जस्ता विपदको घटनाले आर्थिक अवस्था न्युन भएका गरिव तथा दलित वर्गका समुदायहरूमा सिधा असर पर्ने गर्दछ ।

१३. रूपान्तरणीय नेतृत्व र शक्ति सम्बन्ध (Transformative Leadership and Power dynamics)

सामाजिक परिचालन

सामाजिक परिचालन भनेको समुदायका सदस्यहरूलाई उनीहरूको समस्या प्रति सचेतीकरण गरी सामुदायिक कार्यको निमित्त उच्च प्राथमिकता प्राप्त समस्याको पहिचानमा सघाएर समस्या समाधानमा उपयूक्त विकल्प छनौट गरी कार्यान्वयनको निमित्त कदम चाल्न सामुहिक निर्णय लिने सशक्तीकरण प्रक्रिया हो ।
सामाजिक परिचालन प्रत्येक व्यक्ति भित्र रहेका असिमित क्षमता र संभावनाहरू उजागर गर्न सक्ने सशक्त तरिका र औजार हो।

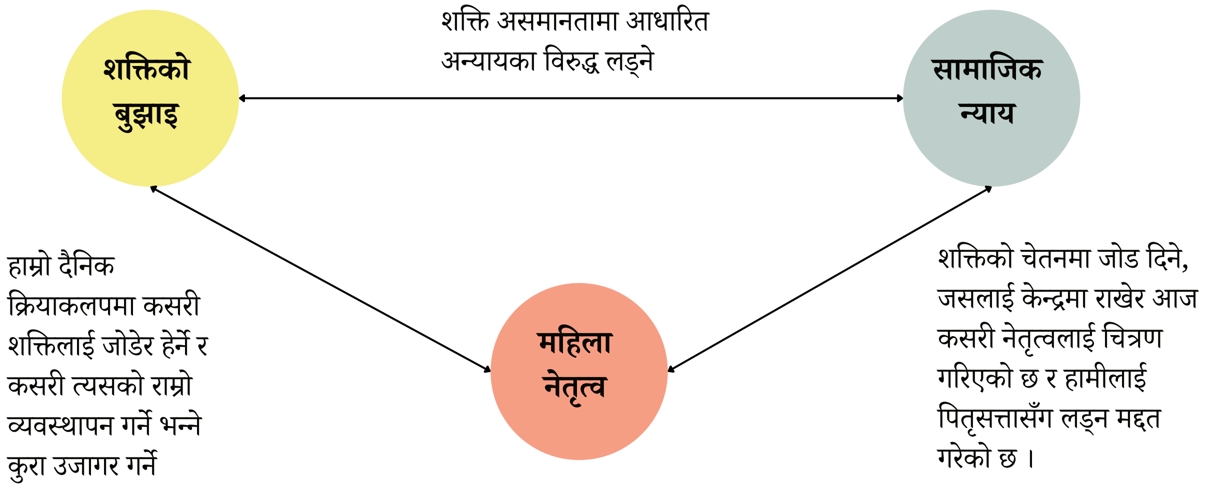
रूपान्तरणीय नेतृत्व

समाज भित्र रहेका सामाजिक संस्कार, धर्म, जातजाति लिङ्ग, क्षेत्र जस्ता विविधतामा सकारात्मक परिवर्तन हुनु नै सामाजिक रूपान्तरण हो । यस्तो रूपान्तरणले समाजमा भएका हिंसा, विभेद, मतभेद, असमानताजस्ता कुराहरूलाई अन्त्य गरी सामाजिक न्यायको अवस्था सृजना गर्दछ । रूपान्तरणीय नेतृत्वले यस प्रक्रियामा अगुवाई गर्दछ ।

रूपान्तरणीय नेतृत्वको महत्व

- आफू, समाज र संसारलाई बुझ्न, विश्लेषण गर्न र उन्नत अवस्था तिर लैजान
- उत्पीडित व्यक्ति, लिङ्ग, जाति र वर्ग आदिको सशक्तीकरणको निम्ति
- प्रत्येकले आफूले जानेको कुरा अरुलाई सिकाउने र सबैबाट आफूले पनि सिक्ने र व्यवहारमा प्रयोग गर्दै जान
- नीति निर्माण र कार्यान्वयनमा सीमान्तकृत वर्गको आवाज अभिवृद्धि र पहुँच सुनिश्चित गर्न ।
- राज्यको नागरिक प्रतिको जबाफदेहीता तथा सेवाको सहजता र गुणस्तर बढाउन ।
- स्थानीय निकायको काम कारवाही प्रति आम नागरिकको अपनत्व बढाउन ।

- अधिकारको (Rights) बोध,
- आवाज (Voice) उठाउने अवसर श्रृजना,
- के गर्दा आफ्ना समस्या समाधान हुन्छन भन्ने कुराको छनौट (Choice) गर्ने अवस्था स्थपित, र उपरोक्त अवस्था उपयोगका लागि आवश्यक क्षमताको विकास ।



शक्ति सम्बन्ध

"शक्तिलाई कुनै उद्देश्य हासिल गर्ने क्षमताका रूपमा परिभाषित गर्न सकिन्छ: यो ठीक वा बेठीक के हो भन्ने चाहिँ तपाईँसँग भएको शक्तिसँग कसरी व्यवहार गर्नुहुन्छभन्ने हो ।"

– मार्टिन लुथर किङ

महिला र पुरुष तथा समुदायका व्यक्तिहरूबीचको सामाजिक शक्ति सम्बन्धले शक्तिको गतिशीलतालाई बुझ्न मद्दत गर्दछ । कुनै व्यक्ति वा समूहमा कति शक्ति छ भन्ने कुरा उसको श्रोत साधनमा पहुँच र नियन्त्रणको अवस्थासँग सम्बन्ध रहेको हुन्छ । जसको श्रोत, साधनमा पहुँच र नियन्त्रण छ, उसले नहुनेमा शक्ति प्रयोग गर्दछ । शक्ति सम्बन्धमा सन्तुलन ल्याउन रूपान्तरण जरुरी हुन्छ ।

शक्तिका स्रोतहरू:

- राज्यसत्ता
- जनता, जनसंगठन
- ज्ञान, सूचना, जानकारी
- आत्मविश्वास
- आर्थिक स्रोत र उत्पादनका साधनको पहुँच र नियन्त्रण
- संविधान, कानुन
- राजनीतिक पार्टीहरू
- धर्म, संस्कृति

शक्तिका प्रकारहरू

क) अरु माथि लाद्ने शक्तिः यस प्रकारको शक्तिमा स्रोत साधन र निर्णयमाथिको औपचारिक अधिकार र नियन्त्रण हुन्छ । अर्को व्यक्तिमाथि सदैव हावी हुन सक्ने शक्ति भएकाले सामाजिक अभियानमा यो निकै हानिकारक हुने हुन्छ ।

ख) अरुसँग मिलेर आउने शक्तिः साझा लक्ष्यतर्फ अघि बढ्दा अरुसँग जोडिएपछि हासिल हुने तागत र क्षमता अरुसँग मिलेर आउने शक्ति हो जसलाई प्राय सामूहिक शक्ति भनिन्छ ।

ग) अरुलाई दिने शक्तिः समुदायका अन्य व्यक्तिहरूलाई आँट भरोसा तथा शक्ति दिई सामूहिक क्रिया सम्पन्न गर्न सक्ने सामर्थ्य अरुलाई दिने शक्ति हो । यसले मानिसहरूलाई एक ठाउँमा आएर व्यक्तिगत सामर्थ्यलाई जोड्दै साझा मुद्दामा अघि बढाउने र ऐक्यवद्धताका माध्यमबाट काम सम्पन्न गर्न अघि बढ्ने अवस्था बनाउँदैछ ।

घ) आफै भित्रको शक्तिः मानिसको आफै भित्र अन्तरनिहित शक्ति जसले स्वअस्तित्व, मूल्य र आत्मसम्मानको व्यक्तिगत वा सामूहिक भावना जगाउन आत्मबल प्रदान गर्छ । यो शक्ति प्रतिकुलताहरू सामना गर्ने र चुनौतीहरूको प्रतिरोध गर्ने सामर्थ्यको स्रोत पनि हो ।

अधिकार स्थपनाको अभियानमा अन्तरनिहित शक्तिको विशेष महत्व रहन्छ । यसले व्यक्तिको आत्मबल बढाउँछ र अरुलाई सम्मान गर्दै सवाल प्रति केन्द्रित हुन प्रेरित गर्दछ । मानिसहरू स्वस्फूर्तरूपमा अभियानमा सहभागी हुँदै जान्छन् ।

१४. गठबन्धन विकास तथा विस्तार
(Allies Building)

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी सामाजिक सचेतीकरण र अधिकार प्राप्तीका अभियानहरू एक्लो प्रयासबाट सम्भव नहुन सक्छ । यसको लागि सामूहिक भावना र बलको जरुरत पर्दछ । यसको लागि गठबन्धन तयार गर्नु पर्दछ जसले छोटो अवधिमा धेरै मानिसहरूमा सन्देश पुऱ्याउन तथा सचेतीकरण गर्न मद्दत गर्दछ । कहिलेकाँही सामुदायिक सचेतीकरण तथा सवालगत पैरवीका लागि छानिएको सवालमा मात्र सहकार्यका लागि सञ्जालीकरण गर्नु पर्ने हुन सक्दछ । यस्तो प्रकारको खास कामका लागि गठन भएको अस्थाई सञ्जाललाई गठबन्धन भन्ने चलन छ । गठबन्धनको विकास तथा विस्तारबाट थौरै व्यक्तिहरूबाट पनि धेरै समुदायमा सहजरूपमा समयमै सञ्चार गर्न तथा सचेतीकरण गर्न सकिन्छ ।

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतनमा किशोरी तथा महिलाहरूको स्वनिर्णयको अधिकार स्थपना गर्ने लक्ष्य हासिल गर्नका लागि एक्लैको प्रयास पर्याप्त हुँदैन ।स्थानीय तहदेखि राष्ट्रिय तहसम्म साझेदारी साथै गठबन्धन र सञ्जालमार्फत सामूहिक सामर्थ्य जुटाउन सक्षम हुनुपर्छ । नीति निर्माण प्रक्रिया र निर्णयहरू साथै चाहेको परिवर्तनमा बाधा पार्न सक्ने सामाजिक मान्यता र व्यवहारहरूलाई सामूहिक रूपमा प्रभावित पार्नका लागि गठबन्धनको विकास तथा विस्तार गर्नुपर्दछ ।

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार, सुरक्षित गर्भपतन सेवा र लैङ्गिक हिंसा न्यूनीकरण सम्बन्धी विषयहरूमा समुदायमा सचेतीकरण गर्न रअधिकारको अभ्यास गर्नका लागि ५ साथी अवधारणा एउटा महत्वपूर्ण गठबन्धनको विकास तथा विस्तार सम्बन्धी प्रयास हुने देखिएको छ ।

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सेवामा तालिम प्राप्त युवा तथा किशोरकिशोरीहरूको भूमिका (Role of trained Youth and Adolescents in SRHR and SAS)

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सेवाको प्रभावकारिता वृद्धिमा तालिम प्राप्त युवा तथा किशोरकिशोरीहरूको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । आफू स्वयंले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार र सुरक्षित गर्भपतनका बारेमा जानकारी लिने, आत्मसात् गर्ने र आफ्नो परिवार साथै समुदायमा सचेतना जगाउने काम तालिम प्राप्त युवा तथा किशोरकिशोरीहरूले गर्नुपर्दछ । सामाजिक मूल्य मान्यताका कारण समुदायमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार र सुरक्षित गर्भपतनका सम्बन्धमा नकारात्मक धारणाहरू रहेका छन् र त्यसै अनुसारका व्यवहारहरू भईरहेका छन्। यसलाई परिवर्तन गर्न परिवार र समुदायस्तरमा व्यापक सचेतना आवश्यक छ जुनकाम तालिम प्राप्त युवा तथा किशोरकिशोरीहरूबाट सम्भव हुन्छ । अर्को तर्फ कतिपय कुराहरू समुदायमा नीतिगत जानकारीमा कमी र नीतिको प्रभावकारी कार्यान्वयनको अभावले पनि यौनतथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सेवाका सम्बन्धमा विभिन्न समस्या तथा सवालहरू समुदायमा यथावत रूपमा रहिरहेका छन् । अझ भनौँ जकडिएर रहिरहेका छन्। कतिपय अवस्थामा चरम लैङ्गिक हिंसाहरू भईरहेका छन्। महिला तथा किशोरीहरू यौन तथा प्रजनन सम्बन्धी लैङ्गिक हिंसाका शिकार भईरहेका छन् । यी र यस्ता विभिन्न प्रकारका समुदायका समस्या तथा सवालहरूमा सामुदायिक सचेतीकरण, सेवा विस्तारमा संरचनागत व्यवस्थाका लागि जनदवाव र नीतिगत प्रयत्न एवं पैरवीहरू मार्फत सामाजिक रूपान्तरणको अभियानमा संलग्न रहने र यौनतथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सेवाको गुणस्तर वृद्धिमा सहयोग गर्ने मुख्य काम तथा कर्तव्य तालिम प्राप्त युवा तथा किशोरकिशोरीहरूको हो ।

- तालिममा सिकेका कुराहरूको साथै आफ्नो ज्ञानको दायरा बढाउन यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी विभिन्न सामग्रीहरू अध्ययन गर्ने र आफूलाई सक्षम बनाउँदै लैजाने ।
- आफ्नो घरपरिवारमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धमा भएका नकारात्मक धारणाहरू तथा हानिकारक सामाजिक मूल्य मान्यताका कारण सिर्जना भएका र हुनसक्ने अवस्थाहरूको पहिचान गर्ने र त्यसमा परिवारका सदस्यहरूलाई निरन्तर सचेतीकरण र सहयोग गर्दै सकारात्मक वातावरण तयार गर्ने, पारिवारिक सम्बन्ध सुधार गर्ने र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारको अभ्यासमा नमूना परिवारको रूपमा समुदायमा स्थपित गर्ने ।
- स्थानीय समुदायलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सेवा साथै सेवा लिने महिला प्रतिको हेयभाव तथा लान्छना लगायतका सामाजिक मूल्य र मान्यताहरू पहिचान गर्ने र सोलाई घटाउन समाजका मुख्य व्यक्ति (सामाजिक, सांस्कृतिक तथा धार्मिक अगुवा) लाई पहिचान गर्ने र उनीहरूको सहयोग लिने ।
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सेवाको दावी गर्न तथा उपभोग गर्न समुदायका महिला तथा किशोरीहरूको क्षमता बढाउने ।
- स्थानीय तहको योजना तर्जुमा प्रक्रियामा सहभागी हुने र सुरक्षित गर्भपतनका लागि योजना छनौट र प्राथमिकीकरणमा जोड दिने साथै बजेट विनियोजनको लागि पहल गर्ने ।
- सामुदायिक अगुवाहरूसँग निरन्तर समन्वय गर्ने र उनीहरूलाई समुदायमा सञ्चालन हुने सचेतीकरणका सेसनहरूमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी समुदायका समस्या तथा सबालहरू उजागर गरी निरूपणका लागि पैरवीका कार्यक्रमहरू तर्जुमा साथै कार्यान्वयनमा सहयोग गर्ने ।
- विद्यालयस्तरमा किशोरकिशोरीहरूका लागि समन्वयात्मक रूपमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी विभिन्न सचेतीकरणका क्रियाकलापहरू गर्ने । किशोरकिशोरीहरू मार्फत विद्यालय, घरपरिवार र समुदायमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सेवाको गुणस्तर वृद्धिका लागि सकारात्मक वातावरण बनाउन भूमिका खेल्ने ।
- **स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समितिसँग समन्वयः** तालिम प्राप्त युवा तथा किशोरकिशोरीहरूले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन सेवाका बारेमा समुदायस्तरमा छलफल गर्दा सहभागीहरूका व्यक्त भएका सेवा सम्बन्धी समस्या तथा सवालहरूलाई स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समितिसँग नियमितरूपमा सम्बन्ध तथा समन्वय गरी छलफल गर्ने र ती समस्या तथा सवालहरूलाई समाधान वा सम्बोधन गर्न गराउन पहल गर्नुपर्दछ । स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समितिको बैठकमा आफै सहभागी भएर वा समितिका सदस्यहरू मार्फत् लैजाने र समितिको बैठकबाट नीतिगत निर्णय साथै संरचनागत व्यवस्था गरी समस्याहरूको समाधान र सवालहरूको सम्बोधन गर्न पहल गर्नुपर्दछ ।

सन्धर्भ सामग्री

1. Adolescent Friendly Health Services Operational Guideline. FWD. MoHP. 2014. Available from: https://fwd.gov.np/wp-content/uploads/2023/01/Kisor-kisori-maitri-swastha-sewa-A5-Final.pdf
2. Advocacy, Family Planning and FP 2020 Three days' facilitation manual. Visible Impact. 2019.
3. Comprehensive Peer Education Training Manual: Sexual and Reproductive Health and Rights. Plan International Nepal. 2022.
4. Comprehensive Sexuality Education: Teachers' Resource Material. NCED, UNFPA, SISI Nepal; 2018. Available from: https://nepal.unfpa.org/en/publications/comprehensive-sexuality-education-teachers-resource-material
5. Comprehensive Sexuality Education: Trainers' Guide. NCED, UNFPA, SISo Nepal; 2018. Available from: https://nepal.unfpa.org/en/publications/comprehensive-sexuality-education-trainers-guide
6. CSE Flip Chart. NHEICC, DFAT, UNFPA. 2021. Available from: https://nepal.unfpa.org/en/publications/cse-flip-chart
7. Declaration of Sexual Rights. World for Sexual Rights. 2014. Available from: https://worldsexualhealth.net/wp-content/uploads/2013/08/Declaration-of-Sexual-Rights-2014-plain-text.pdf
8. Genderbread Person version 4. Killermann S. It's Pronounced Metrosexual. 2018. Available from: https://www.itspronouncedmetrosexual.com/2018/10/the-genderbread-person-v4/
9. Kyoto Protocol to the United Nations Framework Convention on Climate Change. United Nations. 1998. Available from: https://unfccc.int/resource/docs/convkp/kpeng.pdf
10. Mahendra S. Nepal Safe Motherhood and Newborn Health Road Map 2030. FWD. MoHP. 2019. Available from: https://nhssp.org.np/Resources/SD/SMNH%20Roadmap%202030%20-%20%20January%202020.pdf
11. National Safe Abortion Policy 2002. FWD. MoHP. 2002. Available from: https://fwd.gov.np/wp-content/uploads/2021/03/National-Safe-Abortion-Policy-2002.pdf
12. Peer Educator: Sexual and Reproductive Health and Rights Training Guideline. Ipas Nepal. 2013.
13. Right to Safe Motherhood and Reproductive Health Act 2075. Government of Nepal. 2019. Available from: https://www.lawcommission.gov.np/en/wp-content/uploads/2019/07/The-Right-to-Safe-Motherhood-and-Reproductive-Health-Act-2075-2018.pdf
14. United Nations Framework Convention on Climate Change. United Nations. 1992. Available from: https://unfccc.int/resource/docs/convkp/conveng.pdf

तालिम पूर्व र तालिम अन्तिम मुल्यांकन प्रश्नावलीको उत्तरहरू:

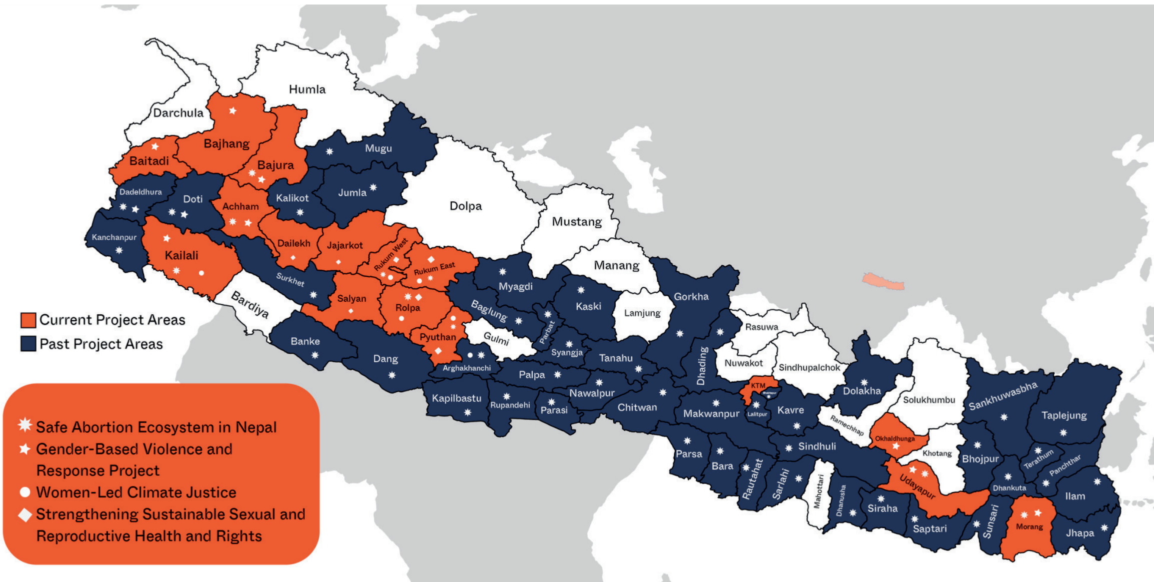
१. ठिक	२. ठिक	३. ठिक	४. बेठिक	५. बेठिक
६. ठिक	७. बेठिक	८. बेठिक	९. ठिक	१०. बेठिक
११. बेठिक	१२. बेठिक	१३. बेठिक	१४. ठिक	१५. ठिक
१६. ठिक	१७. ठिक	१८. बेठिक	१९. बेठिक	

२०. उत्तर:

कण्डम	गर्भनिरोधक चक्की (Pills)	डिपो (तीन महिने सुई)	कपर-टि (IUCD)
इम्प्लान्ट	महिला बन्ध्याकरण	पुरुष बन्ध्याकरण	

२१. घ.	२२. घ.	२३. क.	२४. ग.	२५. ख.
२६. घ.	२७. ग.	२८. घ.		

Our Project Areas



Ipas
NEPAL

+977 01- 4523101, 01- 4523102
ipasnepal@ipas.org
www.nepal.ipas.org
Bhagawati Marga, Ward- 01, Naxal, Kathmandu

@IpasNepal @ipasnepal @IpasNepal @ipasnepal @IpasNepalChannel

Scan to find Ipas Nepal