मेरो बाचा

खुशी र सुखी जीवनका लागि स्वस्थकर बानी व्यवहार

(तराई क्षेत्रका लागि सहयोगी सामग्री)



पुर्ण सरसफाइ तथा स्वच्छता सम्बन्धी बानी ब्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार तालिम सञ्चालन सहयोगी सामग्री

२०७६

SNV

Publisher:
Country Office: **SNV Nepal**
Sanepa, Lalitpur
P.O. Box 1966, Kathmandu, Nepal
Tel.: 00977 1552 3444
Email: nepal@snv.org | Website: snv.org/country/nepal

© SNV Nepal

Prepared by : Harishova Gurung, BCC - GESI Advisor, WASH
Advice and edited by : Nadira Khawaja, Sector Leader, WASH
Ratan Budhathoki, Project Leader, Beyond the Finish line
Design & Printing by : Masterpiece with Imagination (9851031259)

१. परिचय

हाल नेपालमा संचालन भइरहेको सरसफाइ तथा स्वच्छताको अभियानलाई खुल्ला दिसामुक्तको अवस्था पछिको दिगोपना र पूर्ण सरसफाइको अवस्था प्राप्तिको लागि स्वच्छता सम्वन्धि बानी व्यवहारहरूमा सुधार वा परिवर्तन गर्न जरूरी छ । स्वच्छताका बानी व्यवहार मध्ये **चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग, जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने, बच्चाको दिसा व्यवस्थापन, महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन, खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग, खानाको सुरक्षित प्रयोग, घर आँगनको सफाइ तथा वरीपरीको वातावरण सरसफाइ** आदि सबै भन्दा महत्वपुर्ण बानी व्यवहार हुन् । यी बानी व्यवहारहरू सुधारका लागि प्रभावकारी सञ्चारको महत्वपूर्ण भुमिका रहन्छ । प्रभावकारी सञ्चारका लागि माथी उल्लेखित लक्षित व्यवहार सम्वन्धि बाधक तथा उत्प्रेरक तत्वहरू पहिचान गर्न अध्ययन गरिएको छ । अध्ययनमा पाइएका बाधक तत्वहरूलाई सम्बोधन गर्न, उत्प्रेरक तत्वहरूलाई बढावा दिने खालका सन्देशहरूको विकास गर्ने र विश्वासिलो सञ्चार माध्यम छनौट गरी, उक्त सन्देशलाई विभिन्न क्रियाकलाप मार्फत समुदायका सबै घरधुरी तथा व्यक्तिहरूमा पुर्‍याउन आवश्यक छ । यसको लागि स्थानिय स्तरका स्वास्थ्य कार्यकर्ता, अगुवा, सहजकर्ता, स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको क्षमता अभिवृद्धीका लागि ब्यवस्थित तालिम सञ्चालन गर्न आवश्यक भएकाले तालिम सहयोगी सामग्रीको रूपमा यो म्यानुअल तयार पारिएको हो ।

यो सामग्री स्थानिय सहजकर्ताका लागि तालिम सञ्चालन गर्ने प्रशिक्षकहरूले प्रयोग गर्नेछन् ।

२. उद्देश्य

यस सामग्रीको सहयोगमा सञ्चालन गरिने तालिमको मुख्य उद्देश्य स्थानिय स्तरका सहजकर्ता वा सामाजिक परिचालक, स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा स्थानिय अगुवा आदिको समुदाय स्तरमा पुर्ण सरसफाइ तथा स्वच्छता सम्वन्धि बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार गर्न आवश्यक ज्ञान शिप प्रदान गरी दक्षता अभिवृद्धि गर्ने हो ।

अन्य उद्देश्यहरू

- माथी उल्लेखित पुर्ण सरसफाइ तथा स्वच्छताको बानी व्यवहारहरू प्रवर्धन गर्नका लागि अध्ययनमा पहिचान भएका बाधक तथा उत्प्रेरक तत्वहरूका बारेमा सहभागीहरूलाई जानकारी प्रदान गर्ने ।
- स्वच्छताका यी व्यवहारहरू प्रवर्धन गर्न प्रभावकारी सन्देशका बारेमा सहभागीहरूलाइ जानकारी प्रदान गर्ने,
- स्वच्छताको बानी व्यवहार सम्वन्धि सहभागीहरूको ज्ञान, धारणा/विश्वास र मनोबृत्ति परिवर्तनका लागि विभिन्न प्रभावकारी विधीहरूको प्रयोग सम्वन्धि शीप प्रदान गर्ने ।
- समुदाय तहमा विभिन्न साना साना बैठकहरू जस्तैः आमा समुह, टोल समिति तथा अन्य समुहको बैठकमा स्वच्छताको बानी व्यवहार परिवर्तन सम्वन्धी सन्देश प्रबाह गर्न सकिन्छ, त्यसका लागि सहयोगी सामग्री (BCC Session guide) बारे परिचित गराउनुका साथै बैठक सहजीकरण शिप प्रदान गर्ने

३. लक्षित समुह

स्थानिय स्तरका सहजकर्ता वा सामाजिक परिचालक, स्वास्थ्य स्वयसेविका तथा स्थानिय अगुवा आदि यस तालिमका लक्षित समुह हुन् ।

४. तालिम अवधि

तालिम अवधि ४ दिनको हुनेछ ।

५. तालिमको समय तालिका

समय	विवरण
दिन १	
३० मि. (९:००-९:३०)	१. तालिमको शुभारम्भ, तालिमको उद्धेश्य, सहभागी परिचय र तालिमको निति नियम तर्जुमा
१५ मि. (९:३०-९:४५)	परिचयः मेरो बाचा अभियान
३० मि. (९:४५-१०:१५)	बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि सहजीकरण शीप
३० मि. (१०:१५-१०:४५)	बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि सहजीकरण समावेशी सञ्चार (सञ्चारमा सबै वर्ग, लिङ्ग र शारीरिक अवस्था भएका व्यक्तिहरूको समावेशीकरण)
४५ मि. (१०:४५-११:३०)	▪ स्वास्थ्य (Health) र आरोग्यता (Hygiene) के हो? ▪ स्वस्थ्य मानिसका लक्षणहरू ▪ स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने तत्वहरू
३० मि. (११:३०-१२:००)	पुर्ण सरसफाइ के हो? यसकासुचकहरू (बानी व्यवहारहरू)
६० मि. (१२:००-१:००)	खाना
६० मि. (१:००-२:००)	सरसफाइको वर्तमान अवस्था, खुला दिसामुक्त क्षेत्र घोषणा पश्चात देखिएका सकारात्मक तथा सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरू (स्वच्छता सम्वन्धि लक्षित गर्नुपर्ने व्यवहारहरू)
३० मि. (२:००-२:३०)	चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग किन? चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग अन्तर्गतका बानी व्यवहारहरू के के हुन
३० मि. (२:३०-३:००)	घरधुरी तहको चर्पी स्वस्थकर नहुनुका कारणहरू (अध्ययनमा पाइएका बाधक तत्वहरू)
३० मि. (३:००-३:३०)	चिया खाजा
९० मि. (३:३०-५:००)	चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग गर्ने बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि मुख्य सन्देशहरू तथा कृयाकलापहरू
दिन २	
१५ मि. (९:००-९:१५)	दिन १ को मुल्यांकन, सहभागीको प्रतिवेदन
४५ मि. (९:१५-१०:००)	बच्चाको दिसा व्यवस्थापन सम्वन्धि हालको अवस्था र कारणहरू
३० मि. (१०:००-१०:३०)	बच्चाको दिसा व्यवस्थापन अन्तर्गत पर्ने व्यवहारहरू के के हुन् र यसको महत्व
९० मि. (१०:३०-१२:००)	बच्चाको दिसा व्यवस्थापनका लागि मुख्य सन्देश तथा कृयाकलापहरू (अभ्यास)
६० मि. (१२:००-१:००)	खाना
४५ मि. (१:००-१:४५)	कुन कुन अवस्थामा साबुनपानीले हात धुन जरूरी छ र किन ?
४५ मि .(१:४५-२:३०)	साबुनपानीले हात धुने सम्वन्धि हालको अवस्था र कारणहरू
३० मि. (२:३०-३:००)	साबुन पानीले हात धुने व्यवहार प्रवर्धनका लागि मुख्य सन्देशहरू

३० मि. (३:००-३:३०)	चिया खाजा
१ घण्टा ३० मि. (३:३०-५:००)	साबुन पानीले हात धुने व्यवहार प्रवर्धनका लागि कृयाकलापहरू (जागृतमुलक अभ्यास)
दिन ३	
१५ मि. (९:००-९:१५)	दिन २ को मुल्यांकन, सहभागीको प्रतिवेदन
६० मि. (९:१५-१०:१५)	महिनावारी के हो (समुदाय तहमा माहिनावारी सम्वन्धि धारणाहरू) र यसको प्राकृतिक प्रक्रिया (महिनावारी चक्र),
४५ मि. (१०:१५-११:००)	समुदाय तहमा महिनावारी व्यवस्थापनको अवस्था, यसका कारणहरू (अध्ययनमा पाइएका बाधक तत्वहरू)
६० मि. (११:००-१२:००)	महिनावारी स्वच्छता प्रवर्धनका लागि मुख्य सन्देश र कृयाकलापहरू
६० मि. (१२:००-१:००)	खाना
३० मि. (१:००-१:३०)	खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग सम्वन्धी हालको अवस्था र कारणहरू
६० मि. (१:३०-२:३०)	खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग लागि मुख्य सन्देश
३० मि. (२:३०-३:००)	खानेपानी शुद्धिकरण सम्वन्धि हालको अवस्था र कारणहरू
३० मि. (३:००-३:३०)	चिया खाजा
६० मि. (३:३०-४:३०)	खानेपानी शुद्धिकरणका लागि मुख्य सन्देशहरू तथा विभिन्न विकल्पहरू
३० मि (४:३०-५:००)	सुरक्षित खाना सम्वन्धि हालको अवस्था र कारणहरू
दिन ४	
१५ मि. (९:००-९:१५)	दिन ३ को मुल्यांकन, सहभागीको प्रतिवेदन
४५ मि. (९:१५-१०:००)	सुरक्षित खानाको लागि मुख्य सन्देश तथा कृयाकलापहरू
१५ मि. (१०:००-१०:१५)	घरायसी सरसफाइको हालको अवस्था र कारणहरू
४५ मि. (१०:१५-११:००)	घरायसी सरसफाइका लागि मुख्य सन्देशहरू र क्रियाकलाप
१५ मि. (११:००-११:१५)	वातावरणीय सरसफाइ सम्वन्धी हालको अवस्था र कारणहरू
४५ मि. (११:१५-१२:००)	वातावरणीय सरसफाइका लागि मुख्य सन्देशहरू र क्रियाकलाप
६० मि. (१२:००-१:००)	खाना
६० मि. (१:००-२:००)	बैठक सहयोगी सामग्री (BCC Session guide) को परिचय
६० मि .(२:००-३:००)	पुर्ण सरसफाइका ८ बानीव्यवहारका अनुगमन सुचकहरू तथा अनुगमन प्रक्रिया
३० मि. (३:००-३:३०)	चिया खाजा
३० मि. (३:३०-४:००)	कार्य योजनाको तयारी
३० मि. (४:००-४:३०)	तालिम पुनरावलोक
३० मि. (४:३०-४:००)	समापन

६. तालिमको विवरण तथा उद्देश्यहरू

शिर्षक	सहायक शिर्षक	समय	शेसनको उद्देश्य	तालिम बिधि	तालिम सामग्री	सन्दर्भ सामग्रीहरू
दिन १						
तालिमको शुभारम्भ	तालिमको शुभारम्भ स्वागत तथा उद्देश्य सहभागी परिचय	३० मि.	सहभागीहरूले तालिमको उद्देश्य बारे प्रष्ट रूपमा भन्न सक्नेछन् सहभागीहरूले एक आपसमा घुलमिल हुन र एक आपसमा परिचित हुनेछन् ।	सहभागीतात्मक अभ्यास, लघु प्रवचन	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप	
तालिमको आधारभुत अवधारणा	स्वच्छताको लक्षित बानी व्यवहार प्रवर्धनका लागि मेरो बाचा अभियान	१५ मि.	सहभागीहरूले स्वच्छताको प्रमुख बानी व्यवहार प्रवर्धनका लागि मेरो बाचा अभियान के हो भन्ने बारे भन्न सक्नेछन् ।	छलफल, लघु प्रवचन	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप	
	बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि सहजीकरण शीप	३० मि.	बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि सहजीकरण शिप बारेमा बताउन सक्नेछन् ।	छलफल, लघु प्रवचन	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप	
	बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चारमा समावेशीकरण	३० मि.	बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चारमा समावेशीकरण (सञ्चार क्रियाकलापमा सबै वर्ग, लिङ्ग र शारीरिक अवस्था भएका व्यक्तिहरूको समावेशीकरण)को बारेमा बताउन सक्नेछन् ।	छलफल, लघु प्रवचन	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप, पि्ल्पचार्ट	

स्वास्थ्य परिचय	■ स्वास्थ्य (Health) र स्वच्छता (Hygiene) के हो? ■ स्वस्थ्य मानीसका लक्षणहरू ■ स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने तत्वहरू	४५ मि.	सेशनको अन्तमा सहभागीहरूले: ■ स्वास्थ्य र स्वच्छता भनेको के हो भन्ने बारे बताउन सक्नेछन् । ■ स्वस्थ्य मानिसको लक्षणहरू बताउन सक्नेछन । ■ स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्ने तत्वहरूका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, छलफल र लघु प्रवचन	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप	
पूर्ण सरसफाइका बानी व्यवहार परिवर्तनको महत्व	पुर्ण सरसफाइ के हो? यसकासुचकहरू (बानी व्यवहारहरू)	३० मि.	सहभागीहरूले खुला दिसामुक्त क्षेत्र. घोषणा भएपछि पूर्ण सरसफाइका ७ सूचकहरू बताउन सक्नेछन् ।	छलफल, लघु प्रवचन	ल्यापटप, प्रोजेक्टर	
	सरसफाइको वर्तमान अवस्था, खुला दिसा मुक्त क्षेत्र. घोषणा पश्चात देखिएका सकारात्मक तथा सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरू (स्वच्छता सम्वन्धि लक्षित गर्नुपर्ने व्यवहारहरू)	६० मि.	सहभागीहरूले खुला दिसामुक्त क्षेत्र. घोषणा भएपछि सरसफाइ र स्वच्छता सम्वन्धि देखिएका सकारात्मक पक्ष तथा सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरू पहिचान गर्नेछन् ।	समुह छलफल, सहभागीहरूबाट प्रस्तुतीकरण र छलफल	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप, ल्यापटप, प्रोजेक्टर	

चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग सम्वन्धि बाधक तथा उत्प्रेरक तत्व, सञ्चारको उद्धेश्य तथा सन्देशहरू **"प्रत्येक पटक प्रयोग गरेपछि चर्पी सफा गर्ने मेरो बाचा" ।**	■ चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग किन? ■ चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग अन्तर्गतका बानी व्यवहारहरू के के हुन्	३० मि.	शेरनको अन्तमा सहभागीहरूले ■ चर्पीको स्वस्थकर प्रयोगको वर्तमान अवस्था बारे जानकारी हाशिल गर्नेछन् । ■ चर्पीको स्वस्थकर प्रयोगको महत्व बताउन सक्नेछन् । ■ चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग अन्तर्गतका ३ बानी व्यवहारहरू बताउन सक्नेछन् ।	लघु प्रवचन, छलफल,	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप, ल्यापटप, प्रोजेक्टर फोटोहरू	
	चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग नहुनाका कारणहरू -अध्ययनमा पाइएका बाधक तत्वहरू)	३० मि.	सहभागीहरूले समुदायका मानीसहरूमा चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग गर्ने बानी नहुनाका ३ कारणहरू -बाधक तत्वहरू) बताउन सक्नेछन् ।	छलफल, प्रस्तुतीकरण तथा लघु प्रवचन,	ल्यापटप, प्रोजेक्टर	रिसर्च प्रतिवेदनहरू
	चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग गर्ने बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि मुख्य सन्देशहरू तथा क्रियाकलापहरू	९० मि.	सहभागीहरूले चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग सम्वन्धी सन्देशहरू बताउन सक्नेछन् र उक्त सन्देश फ्लिपचार्ट मार्फत प्रवाह गर्न सक्नेछन् ।	लघु प्रवचन, सामुहीक अभ्यास तथा प्रस्तुतीकरण	पुर्ण सरसफाइका बानीव्यवहार परिवर्तन सम्वन्धि फ्लिप चार्ट, भिडिओ	पुर्ण सरसफाइका बानीव्यवहार परिवर्तन सम्वन्धि फ्लिप चार्ट, भिडिओ (स्वस्थकर बानीव्यवहार, सुस्वास्थ्यको आधार)

दिन २						
बच्चाको दिसा व्यवस्थापन सम्वन्धि बाधक तथा उत्प्रेरक तत्व, सञ्चारको उद्धेश्य तथा सन्देशहरू **"बच्चाको दिसा चर्पीमा नै विसर्जन गर्ने मेरो बाचा" ।**	■ बच्चाको दिसा व्यवस्थापन सम्वन्धि हालको अवस्था र कारणहरू (अध्ययनमा पाइएका बाधक तत्वहरू) के हुन् र यसको महत्व	४५ मि.	सहभागीहरूले ■ बच्चाको दिसा व्यवस्थापन सम्वन्धि हालको अवस्था बताउनुका साथै उचित व्यवस्थापन हुन नसक्नुका ३ कारणहरू (बाधक तत्व) बताउन सक्नेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, लघु प्रवचन	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप, ल्यापटप, प्रोजेक्टर	रिसर्च प्रतिवेदनहरू
	■ बच्चाको दिसा व्यवस्थापन अन्तर्गत पर्ने व्यवहारहरू	३०	बच्चाको दिसा व्यवस्थापन अन्तर्गतका ३ बानी व्यवहारहरू बताउन सक्नेछन् ।			
	बच्चाको दिसा व्यवस्थापन गर्ने बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि मुख्य सन्देशहरू	९० मि.	सहभागीहरूले बच्चाको दिसा व्यवस्थापनका सन्देशहरू बताउन सक्नेछन् र उक्त सन्देश फ्लिपचार्ट मार्फत प्रवाह गर्न सक्नेछन् ।	लघु प्रवचन, सामुहीक अभ्यास तथा प्रस्तुतीकरण	फ्लिप चार्ट, बच्चाको कपडा, लुगा धुने बाटा, प्लाष्टिक पोटी	पूर्ण सरसफाइका बानीव्यवहार परिवर्तन सम्वन्धि फ्लिप चार्ट

जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हात धुने सम्वन्धि बाधक तथा उत्प्रेरक तत्व, सञ्चारको उद्धेश्य तथा सन्देशहरू **“खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि सधैं साबुनपानीले हात धुने मेरो बाचा ”।**	■ कुन कुन अवस्थामा साबुनपानीले हात धुन जरूरी छ र किन	४५ मि.	सहभागीहरूले ■ साबुन पानीले हात धुनुपर्ने ६ जोखिमपुर्ण अवस्था बताउन सक्नेछन् । ■ साबुन पानीले हात धुँदा हुने कम्तीमा ३ फाइदाहरू बताउन सक्नेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, लघु प्रवचन	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप, ल्यापटप, प्रोजेक्टर	रिसर्च प्रतिवेदनहरू
	■ साबुनपानीले हात धुने बानी सम्वन्धि हालको अवस्था र कारणहरू (अध्ययनमा पाइएका बाधक तत्वहरू)	४५ मि	■ साबुन पानीले हात धुने बानी सम्वन्धि हालको अवस्था बताउन सक्नेछन । ■ केहि जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात नधुनका मुख्य २ कारणहरू (बाधक तत्व) बताउन सक्नेछन् ।	छलफल र लघु प्रवचन		
	साबुन पानीले हात धुने व्यवहार प्रवर्धनका लागि मुख्य सन्देश तथा कृयाकलापहरू (जागृतमुलक अभ्यास)	२ घण्टा.	सहभागीहरूले: अध्ययनमा पाइएका बाधक तत्वहरूको आधारमा साबुन पानीले हात धुने व्यवहार प्रवर्धनका लागि मुख्य सन्देशहरू बताउन सक्नेछन् र जागृतीमुलक अभ्यासको प्रदर्शन गर्न सक्नेछन् ।	लघु प्रवचन, प्रयोगात्मक खेल	साबुन पानी, उसिनेको अण्डा, ३ वटा पारदर्शी गिलास, फ्लिप चार्ट	पुर्ण सरसफाइका बानीव्यवहार परिवर्तन सम्वन्धि फ्लिप चार्ट, भिडिओ (स्वस्थकर बानीव्यवहार, सुस्वास्थ्यको आधार)

दिन ३						
महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्वन्धि बाधक तथा उत्प्रेरक तत्व, सञ्चारको उद्धेश्य तथा सन्देशहरू **"महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन गर्ने मेरो बाचा" ।**	महिनावारी के हो (समुदाय तहमा माहिनावारी सम्वन्धि धारणाहरू) र यसको प्राकृतिक प्रक्रिया (महिनावारी चक्र),	६० मि	सहभागीहरूले माहिनावारी हुने प्राकृतिक प्रक्रियाको बारे (महिनावारी चक्र) बताउन सक्नेछन ।	सामुहिक छलफल	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप, ल्यापटप, प्रोजेक्टर	भिडिओ-(menstrual cycle)
	समुदाय तहमा महिनावारी व्यवस्थापनको अवस्था र यसका कारणहरू (अध्ययनमा पाइएका बाधक तत्वहरू)	४५ मि.	समुदायमा महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन गर्न नसक्नुको कारणहरू बताउन सक्नेछन् ।	प्रश्न उत्तर, लघु प्रवचन, भिडिओ प्रदर्शन	ल्यापटप, प्रोजेक्टर, भिडिओ	रिसर्च प्रतिवेदनहरू
	महिनावारी स्वच्छता प्रवर्धनका लागि मुख्य सन्देश तथा कृयाकलापहरू	६० मि.	सहभागीहरूले महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापनका सन्देशहरू बताउन सक्नेछन् र उक्त सन्देश फ्लिपचार्ट मार्फत प्रवाह गर्न सक्नेछन् ।	लघु प्रवचन, सामुहीक अभ्यास तथा प्रस्तुतीकरण	मास्किंग टेप, ल्यापटप, प्रोजेक्टर, कपडाहरू, पेन्टी तथा रेडिमेड प्याडहरू, फ्लिप चार्ट	पुर्ण सरसफाइका बानीव्यवहार परिवर्तन सम्वन्धि फ्लिप चार्ट

खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग तथा शुद्धिकरण_ सम्वन्धि बाधक तथा उत्प्रेरक तत्व, सञ्चारको उद्धेश्य तथा सन्देशहरू **"खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग र शुद्धिकरण गर्ने मेरो बाचा"** ।	खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग सम्वन्धी हालको बानीब्यवहार र कारणहरू (अध्ययनमा पाइएका बाधक तत्वहरू)	३० मि.	समुदायमा खानेपानीको सुरक्षित प्रयोगको हालको बानीब्यवहार र कारणहरू (बाधक तथा उत्प्रेरक तत्वहरू) बताउन सक्नेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, लघु प्रवचन,	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप, ह्वाइट बोर्ड	
	खानेपानीको सुरक्षित प्रयोगका लागि मुख्य सन्देश तथा कृयाकलापहरू	६० मि.	सहभागीहरूले अध्ययनमा पाइएका बाधक तत्वहरूको आधारमा खानेपानीको **सुरक्षित प्रयोग** सम्वन्धि मुख्य सन्देशहरू बताउन सक्नेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, लघु प्रवचन	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप, ल्यापटप, प्रोजेक्टर फ्लिप चार्ट	पुर्ण सरसफाइका बानीव्यवहार परिवर्तन सम्वन्धि फ्लिप चार्ट
	खानेपानी शुद्धिकरण सम्वन्धि हालको अवस्था र कारणहरू	३० मि.	समुदायमा खानेपानीको शुद्धिकरणको हालको अवस्था र कारणहरू (बाधक तथा उत्प्रेरक तत्वहरू) बताउन सक्नेछन् ।	प्रश्न उत्तर, छलफल, लघु प्रवचन		
	खानेपानी शुद्धिकरणक सम्वन्धी मुख्य सन्देश तथा शुद्धिकरणका विकल्पहरू	६० मि.	सहभागीहरूले खानेपानीको **सुद्धिकरणका** विकल्पहरू सम्वन्धि मुख्य सन्देशहरू बताउन सक्नेछन् ।	लघु प्रवचन, सामुहीक अभ्यास तथा प्रस्तुतीकरण		
सुरक्षित खाना सम्वन्धि सन्देशहरू**"सुरक्षित खानाको प्रयोग गर्ने मेरो बाचा"** ।	सुरक्षित खाना सम्वन्धि हालको अवस्था र कारणहरू	३० मि.	सुरक्षित खानाको प्रयोग सम्वन्धी हालको अवस्था र कारणहरू (बाधक तथा उत्प्रेरक तत्वहरू) बताउन सक्नेछन् ।	प्रश्न उत्तर, छलफल, लघु प्रवचन		
	सुरक्षित खानाको लागि मुख्य सन्देश तथा कृयाकलापहरू	४५ मि.	सहभागीहरूले **सुरक्षित खानाको प्रयोग** सम्वन्धि मुख्य सन्देशहरू बताउन सक्नेछन् ।	लघु प्रवचन, सामुहीक अभ्यास तथा प्रस्तुतीकरण		

घरायसी सरसफाइ सन्देश **"घर भित्र र घर वरीपरी सधैं सफा राख्ने मेरो बाचा"** ।	घरायसी सरसफाइको हालको अवस्था र कारणहरू	१५ मि.	समुदायमा घरायसी सरसफाइ सम्वन्धी हालको अवस्था र कारणहरू (बाधक तथा उत्प्रेरक तत्वहरू) बताउन सक्नेछन् ।	समुह कार्य, छलफल, लघु प्रवचन		
	घरायसी सरसफाइका लागि मुख्य सन्देशहरू र क्रियाकलाप	४५ मि.	सहभागीहरूले घरायसी सरसफाइ सम्वन्धि मुख्य सन्देशहरू बताउन सक्नेछन् ।	लघु प्रवचन, सामुहीक अभ्यास तथा प्रस्तुतीकरण	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप, ल्यापटप, प्रोजेक्टर फ्लिप चार्ट, म्यानुअल	
वातावरणीय सरसफाइ सन्देश **"चर्पीको दिसाजन्य लेदो पदार्थको व्यवस्थापन मेरो बाचा"** ।	वातावरणीय सरसफाइ सम्वन्धी हालको अवस्था र कारणहरू	१५ मि.	वतावरणीय सरसफाइ सम्वन्धी हालको अवस्था र कारणहरू (बाधक तथा उत्प्रेरक तत्वहरू) बताउन सक्नेछन् ।	सामाजिक नक्शांकन प्रस्तुतीकरण तथा लघु प्रवचन,		
	वातावरणीय सरसफाइका लागि मुख्य सन्देशहरू र क्रियाकलाप	४५ मि.	सहभागीहरूले वातावरणीय सरसफाइ सम्वन्धि मुख्य सन्देशहरू बताउन सक्नेछन् ।	लघु प्रवचन, सामुहीक अभ्यास तथा प्रस्तुतीकरण		

अनुगमन कार्ययोजना	बैठक सहयोगी सामग्री (BCC Session guide) को परिचय	६० मि.	सहभागीहरूले समुदाय तहमा साना बैठक सञ्चालन गर्ने सहयोगी सामग्रीको (BCC Session guide) प्रयोग गरी बैठक सञ्चालन गर्न सक्नेछन् ।	छलफल तथा लघु प्रवचन,	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप, ल्यापटप, प्रोजेक्ट फ्लिपचार्ट, म्यानुअल	सहजकर्ताहरूले सञ्चालन गर्ने बैठक सहयोगी सामग्रीको (BCC Session guide)
	पुर्ण सरसफाइका ८ बानीब्यवहारका अनुगमन सुचकहरू तथा अनुगमन प्रक्रिया	६० मि.	सहभागीहरूले ■ पुर्ण सरसफाइका ८ बानीब्यवहारका सुचकहरू बताउन सक्नेछन् । ■ समुदाय स्तरमा सञ्चार क्रियाकलाप सञ्चालन गरेपछि गरिने अनुगमन प्रक्रिया बारे बताउन सक्नेछन् ।	छलफल तथा लघु प्रवचन,		
	कार्य योजनाको तयारी	३० मि.	सहभागीहरूले समुदाय स्तरमा गरिने सञ्चार क्रियाकलापको कार्य योजनाको तयार गर्नेछन्	समुह कार्य		
समापन	तलिम मुल्याकंन	१५ मि.	सहभागीहरूले तालिमको सकारात्म पक्ष तथा सुधार गर्नु पर्ने बिषय बारे जानकारी दिनेछन् ।	सहभागीहरू बाट		
	तलिम समापन	१५ मि.	औपचारिक रूपमा तालिमको समापन हुनेछ ।			

१. पहिलो शत्र

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्रीहरू
तालिमको सुभारम्भ	१० मि.	सहभागितात्मक विधिबाट तालिम सुभारम्भ गर्ने तौर तरिका सिक्नेछन ।	समुह छलफल र प्रस्तुतीकरण	न्युज प्रिन्ट पेपर, मार्कर, मास्किंग टेप, ह्वाइट बोर्ड	उक्त शिर्षकलाई ठुलो अक्षर सहित कागजमा गोलो घेरा भित्र लेखेर

औचित्य :

अंग्रेजीमा एउटा भनाई छ "Well begening is half done", हो भनेको **"राम्रो शुरूवात हुनु, आधा काम सम्पन्न भए सरह हो"** तालिमको राम्रो सुभारम्भले सहभागिहरूमा राम्रो छाप बसी सकारात्मक सन्देश दिन्छ । सुभारम्भलाई औपचारिक तथा अनौपचारिक दुवै तवरले गर्न सकिन्छ । प्राय सहभागितात्मक विधि अपनाएर सुभारम्भ गर्ने गरिन्छ । यो तालिमलाई अवस्था हेरी औपचारिक वा अनौपचारीक रूपमा सुभारम्भ गर्न सकिनेछ ।

सहजकर्ताको तयारी :

१ वटा मझौला आकारको मैन बत्ती, सबै सहभागीहरूलाई पुग्ने साना एक एक मैन बत्ती र सलाई तयार पार्ने ।

तालिमको **"स्वस्थकर बानी व्यवहार मेरो बाचा"** शिर्षक सहितको व्यानर तयार गरि तालिम कक्षको अगाडी पट्टि भित्तामा टाँस्ने र उक्त शिर्षकलाई ठुलो अक्षर सहित कागजमा गोलो घेरा भित्र लेखेर टेवलमाथी वा भुईँमा टाँसेर राख्ने ।

प्रक्रिया :

सहभागीहरू र सहजकर्ता गोलाकार भएर उभिने र हरेक सहभागीहरूलाई सानो आकारको एक एक वटा मैन बत्ति दिने । सुरूमा मुख्य अतिथि वा सहभागीहरू मध्ये सबै भन्दा जेष्ठ सहभागीले मैन बत्ती बाल्ने र क्रमशः एक पछि अर्को सहभागीहरूले लिएको मैन बाल्ने र बालेको मैन हातमा लिइ शुरूमा जेष्ठ सहभागीले अगाडी टाँसीएको व्यानरमा लेखिएको **"स्वस्थकर बानी व्यवहार गर्ने मेरो बाचा"** पढने त्यसपछि सबै जनाले दोहोर्‌याउने । त्यसपछि मैनलाई **"स्वस्थकर बानी व्यवहार गर्ने मेरो बाचा"** लेखिएको कागजमा गोलो घेरामा मिलाएर राख्ने । यसबाट के सिकाई भयो भनि पुनः सोध्ने ।

यसको सिकाईः तालिममा सिकेका कुराहरू मेरो बानी व्यवहारमा लागु गर्ने बाचा गर्छु, साथै यीनै बानी व्यवहारहरू समुदायमा सिकाउने बाचा गर्छु, भन्ने हो । त्यसै गरी जसरी सबै मिलेर एकले अर्कोको मैन बाल्यौ त्यसै गरि सबैले तालिम अवधिमा र पछि पनि समुदायमा गएर आ आफ्नो विचार र ज्ञान सीप बाँडनु पर्दछ ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्रीहरू
तालिमको उद्धेश्य	१० मि.	सहभागीहरूले स्वच्छताको बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार सम्वन्धी यो तालिम गर्नुको मुख्य उद्धेश्यहरू के के हुन् भन्नेबारे थाहा पाउनेछन् ।	प्रस्तुतीकरण	न्युज प्रिन्ट पेपर	तालिमको उद्धेश्य लेखिएको अखबारी कागज

औचित्यः

स्वच्छताको बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार "मेरो बाचा" अभियान सम्वन्धी ३ दिने तालिम गर्नुको मुख्य उद्धेश्यहरू बारे सहभागीहरूलाई पुर्व जानाकारी दिने यस शत्रको अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारी :

तालिमको शुभारम्भ हुनु अगावै अखबारी कागज (न्युजप्रिन्ट पेपर) मा तालिमको उद्धेश्य लेखेर सबैले देख्ने गरी तालिम हलको भित्तामा टाँसेर राख्ने ।

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री: तालिमका उद्धेश्यहरू

यस तालिमको मुख्य उद्देश्य स्थानिय स्तरका स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा स्थानि अगुवा, सहजकर्ता वा सामाजिक परिचालक आदिको समुदाय स्तरमा स्वच्छता सम्वन्धि पाँच बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार गर्न आवश्यक ज्ञान शिप प्रदान गरी दक्षता अभिवृद्धि गर्ने

अन्य उद्देश्यहरू

समुदायमा स्वच्छताका पाँच बानी व्यवहारहरू १) चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग २) जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने ३) बच्चाको दिसा व्यवस्थापन, ४) महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन र ५) खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग सम्वन्धी स्वस्थकर बानी व्यवहार हुन नसक्नुका कारणहरूका बारेमा छलफल गरी पहिचान गर्ने ।

माथी उल्लेखित स्वच्छताको पाँच बानी व्यवहारहरू प्रवर्धन गर्न सहभागीहरूको ज्ञान, धारणा/विश्वास र मनोबृत्ति परिवर्तनका लागि कस्ता सन्देशहरू प्रभावकारी हुन्छन् भन्ने बारे छलफल गर्ने ।

समुदायमा स्वच्छताको बानी व्यवहार प्रवर्धन गर्न विभिन्न प्रभावकारी औजारहरूको प्रयोग सम्वन्धि शीप प्रदान गर्ने

प्रक्रिया :

एक जना सहजकर्ताले न्युज प्रिन्ट पेपरमा लेखिएको तालिमको उद्धेश्य बारे बुँदागत रूपमा व्याख्या गर्ने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री
सहभागीहरू र सहजकर्ता विच परिचय	१० मि.	सहभागीहरूले एक आपसमा घुलमिल हुन र एक आपसमा परिचित हुनेछन्	सहभागीमुलक	जोडा मिलाउने लेखिएको मेटाकार्ड, मार्कर

औचित्य :

सहभागीहरू एक अर्कासँग खुलस्त भएर आ-आफ्ना अनुभवहरू आदानप्रदान गर्ने वातावरण पाए मात्र तालिम प्रभावकारी हुन्छ । यो सत्रले सहभागीहरूलाई एक अर्कासँग परिचय सहित घुलमिल हुने अवसर दिन्छ । परिणाम स्वरूपे उनीहरूलाई एक आपसमा अनुभव र सिकाइ आदान-प्रदान गर्न सजिलो हुन्छ ।

सहजकर्ताको तयारी:

सहभागीहरूको संख्याको आधारमा स्वास्थ्य तथा सरसफाइ व्यवहार परिवर्तनसँग सम्बन्धित भनाईहरू, शब्दावलीहरू, पानीजन्य रोगहरूको नाम, पुर्नजलिय उपचारमा प्रयोग गरिने जीवनजल, नवजीवन जस्ता औषधीहरूको नाम कागजको टुक्रामा लेख्ने र अक्षर बुझिने गरी समान आकारमा दुई टुका हुने गरी काट्ने ।

प्रक्रिया:

सहभागीहरूलाई एक एक टुका लिन लगाई जसको जोडा मिल्छ उ साथी हुने कुरा जानकारी गराउँदै साथी खोज्न अनुरोध गर्ने । जस्तै, झाडापखालालाई दुई टुका हुने गरी काट्ने र झाडा पर्ने र पखाला पर्नेको जोडी साथी हुन्छ । दुवै साथीसँगै बसि एकले

अर्कोको परिचय आदान प्रदान गर्ने । सबैले परिचय लिने दिने गरि सकेपछि अगाडी आएर एकले अर्कोको परिचय दिने । परिचय दिँदा नाम, संस्थाको नाम, ठेगाना, स्वास्थ्य तथा सरसफाई प्रवर्धनमा अनुभव, रूचि, जस्ता विषयहरू राख्न सकिन्छ ।

समयको उपलब्धता अनुसार यो विधि बाहेक सहजकर्तालाई अन्य सरल र प्रभावकारी विधि थाहा छ भने उक्त विधि अपनाउन सकिन्छ

परिचय पश्चात सबैलाई धन्यवाद दिई यस पछि प्रमुख अतिथिको रूपमा कोही गन्यमान्य मानिसलाई निमन्त्रणा गरिएको छ भने उहाँलाई छोटो मन्तव्य सहित तालिमको शुभारम्भ शेसन सकिएको घोषणा गर्नको लागि अनुरोध गर्ने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री
तालिमका आचार संहिता निर्माण तथा तालिम समुह निर्माण	१० मि.	तालिम अवधिभर सहभागीहरूले आचार संहिताको पालना गरी तालिमको सिकाइ प्रभावकारी हुनेछ	छलफल	अखवारी कागज, मार्कर, मास्किङ. टेप आदि न्युज प्रिन्ट पेपर

औचित्य :

तालिमलाई सहभागिमुलक तथा मर्यादित किसिमबाट संचालन गरि तालिमले लिएका उद्धेश्य हासिल गर्नको लागि निश्चित आचार संहिता बनाउनु पर्दछ । आचार संहिताले सहभागिहरूलाई सो को पालना गर्न नैतिक दवाव दिई समयको परिपालना लगायत तालिमलाई सफलतापुर्वक संचालन गर्न मद्धत गर्दछ ।

सहजकर्ताको तयारी :

अखवारी कागजमा तालिमको आचार संहिता शिर्षक दिई लेख्ने र विभिन्न तालिम

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्रीः "तालिम आचार संहिताका नमुना"

- तालिम बिहान ८:३० मा सुरू गरि साँझ ५:०० बजे समापन गर्ने ।
- समयको पालना गर्ने, तालिममा ढिला आउनेले सबै जनालाई पुग्ने गरि १, १ वटा चोकोफन वा मौसमी फल ल्याउने
- मोवाईल फोन भाईब्रेसनमा राख्ने ।
- एक आपसमा काने खुसी नगर्ने ।
- सकिय सहभागिता जनाउने ।
- बोल्दा पालै पालो बोल्ने ।
- जिज्ञासा राख्दा हात उठाएर समय लिई जिज्ञासा राख्ने ।

बाहिर जाँदा पालै पालो सचेतक वा संयोजकसँग अनुमति लिएर जाने ।

प्रक्रिया :

- सहभागीहरूलाई तालिम सफलतापूर्वक संचालन गर्नको लागि के कस्ता नीति नियमहरू चाहिएलान् भनि प्रश्न गर्ने ।
- सहभागीहरूले पालैपालो आँफुलाई उपर्युक्त लागेको नियमहरू भन्ने छन भने सहजकर्ताले अखवारी कागजमा लेख्दै जाने
- सबैले भनिसकेपछि अझै पनि केही नियम बनाउनुपर्ला की ? भनि सहभागिहरूलाई प्रश्न सोध्ने ।

- थप नियम बनाउने महसुश सहभागिहरूले गरि केही नियम बनाएमा त्यो पनि लेख्ने र हामीले आफ्नो तालिमका नियम आँफैले बनायौ र यी नियमहरूको पालना पनि हामी सबैले गर्नुपर्दछ भनि बनेका नियमहरूलाई मान्यता दिन सबैले तालि बजाएर समर्थन गर्न भन्ने । सबैलाई धन्यवाद दिई शत्रको अन्त्य गर्ने
- यसरी तयार गरेका अखवारी कागजलाई सबैले देख्ने गरि कक्षा कोठाको उपयुक्त ठाउँमा झुण्डाउनु पर्दछ । आदि

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्रीहरू
सहभागीहरूका आशा संकलन तथा पूर्व परिक्षा	१० मि.	एक अर्कोको अपेक्षा संकलन गर्ने र सहभागीहरूको अपेक्षालाई हेरी आवश्यक परेमा तालिमका विषय वस्तुहरूलाई समायोजन गर्ने	सहभागीमुलक	मेटा कार्ड, साईन पेन, मास्किङ. टेप	तालिमको उद्धेश्य लेखिएको अखबारी कागज

औचित्य :

तालिममा आउँदा सहभागीहरूले निश्चित आशा तथा अपेक्षा लिएर आएका हुन्छन । उनीहरूले तालिमबाट सिक्न चाहेको भित्री आशा तथा अपेक्षा तालिमले नसमेटेमा समय र स्रोतको बर्बादी बाहेक अरू हातमा नलाग्न पनि सक्छ यसर्थ तालिमलाई उद्धेश्यमुलक बनाई लक्ष्य हासिल गर्न सहभागिहरूका तालिम प्रतिका अपेक्षाको जानकारी लिई उक्त अपेक्षा पुरा गर्न तालिमका विषय वस्तुमा थप गर्न अपेक्षा संकलनले मद्धत गर्दछ । तालिमको अन्तिम दिन सहभागिहरूका अपेक्षा तथा तालिमले दिएको उपलब्धी मेल खाए नखाएको यकिन गर्न मद्धत गर्दछ ।

सहजकर्ताको तयारी :

अखबारी कागजमा सहभागिका अपेक्षा शिर्षक दिई लेख्ने ।

प्रक्रिया:

- सहभागीहरूलाई एक, एक वटा मेटा कार्ड दिने र तालिमबाट सिक्न चाहेको आशा वा अपेक्षा लेख्न भन्ने । लेख्दा एक कार्ड एक विचार मात्र लेख्न लगाउने ।
- कसै कसैले एक भन्दा बढि आशा लेख्न चाहेमा थप मेटा कार्ड दिने ।
- सबैले लेखी सकेपछि सहजकर्ताले कार्डहरू संकलन गर्ने र तिनलाई मिसमास गरि पुन सहभागीहरूलाई वितरण गर्ने । उक्त आशालाई सबैले सुन्ने गरि पढ्ने ।
- सहजकर्ताले तालिमका उद्धेश्यहरू लेखिएको अखवारी कागज ल्याउने र सो को सहभागिका अपेक्षा र तालिमले दिन खोजेका विषयमा के कती मेल खायो वा खाएन कुन कुरा मेल खाएन अव कुन कुन विषय वस्तु थप गर्नु पर्ने भयो सो को यकिन गर्ने
- त्यसपछि तालिम पूर्व परिक्षाका लागि सहभागीहरूलाई प्रश्नहरू दिइ उत्तर लेख्न लगाउने र उक्त पेपर सहभागीहरू आफैले राख्ने र हरेक शत्रमा उक्त प्रश्न को सही उत्तर लेखन लगाउने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	तालिम सामग्री	सन्दर्भ सामग्रीहरू
स्वच्छताको लक्षित ५ प्रमुख बानी व्यवहार प्रवर्धनका लागि मेरो बाचा अभियान	१५ मि.	सहभागीहरूले स्वच्छताको लक्षित ५ प्रमुख बानी व्यवहार प्रवर्धनका लागि "मेरो बाचा" अभियान के हो भन्ने बारे भन्न सक्नेछन्	लघु प्रवचन	न्युज प्रिन्ट पेपर, मार्कर, मास्किंग टेप, ह्वाइट बोर्ड	

औचित्यः

मेरो बाचा अभियानको मुख्य उद्धेश्य, क्रियाकलापहरू र सन्देशहरूका बारे सहभागीहरूलाई जानकारी दिदै तालिम पश्चात समुदायमा स्वच्छताको बानी व्यवहार प्रवर्धनका लागि यो अभियान सञ्चालन गर्न अभिप्रेरीत गर्ने यस शेशनको अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारी :

अखबारी कागजमा "स्वस्थकर बानी व्यवहार मेरो बाचा" अभियान के हो भन्ने बारे छोटो व्यवख्या लेखेर तयार गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्रीः स्वस्थकर बानी व्यबहार मेरो बाचा अभियान

समुदाय तहमा स्वच्छता सम्वन्धि पाँच बानी ब्यवहार (चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग, जोखिमपुण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने, बच्चाको दिसा व्यवस्थापन, महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन र खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग तथा शुद्धिकरण) प्रवर्धनका लागि सर्वप्रथम समुदायकै व्यक्तिहरूको प्रतिवद्धता आवश्यक पर्दछ । त्यसैले यी बानी व्यवहारहरू परिवर्तनका लागि गरिने सञ्चार कृयाकलापहरू (जस्तैः घरधुरी भेटघाट, सानासाना बैठकहरू, गाउँ तहका भेलाहरू, तालिमहरू तथा सम्मेलनहरू) मा उपस्थित सहभागीहरूलाई जागृत गर्ने स्वच्छताका विभिन्न सन्देशहरू प्रवाह गरिन्छ । व्यवहार परिवर्तनका लागि उक्त सन्देश सुन्ने र बानी व्यवहार परिवर्तन गर्नु पर्छ भनेर आवश्यकता महशुस गर्ने व्यक्तिहरूबाट प्रतिवद्धता लिने, समयावधि तोकी योजना बनाउने र सोही अनुसार अनुगमन गरियो भने स्वच्छताको बानी ब्यवहार परिवर्तनमा प्रभावकारी हुन्छ । त्यसैले यहि प्रतिवद्धता लिने र योजना बनाई अनुगमन गर्ने कार्यलाइ नै स्वस्थकर बानीव्यबहार "मेरो बाचा" अभियान नाम दिइएको छ । जस्तैः जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने सम्वन्धि घरधुरी भेटघाट गरि सन्देश दिइ सकेपछि आवश्यकता महशुस गराई उक्त परिवारका व्यक्तिहरूबाट खाना बनाउनु र खानु अघि अनिवार्य रूपले साबुनपानीले हात धुने "मेरो बाचा" । यसका लागि म .....दिन भित्र साबुनपानी सहितको हात धुने ठाउँको व्यवस्था गर्ने "मेरो बाचा" भनी प्रतिवद्धता गर्न लगाउने । त्यस्तै आमा समुहको बैठक स्वच्छताको बानीव्यवहार सम्वन्धि छलफल गरिसकेपछि सबै सहभागीहरूबाट उक्त बानी व्यवहार गर्ने मेरो बाचा भनी प्रतिवद्धता लिने । र सबैले आफ्नो कार्य योजना बनाउन लगाउने र सहजकर्ताले पनि समयमा अनुगमन गर्ने तालिका बनाउने । यहि प्रक्रियाले हरेक क्रियाकलाप गर्दै स्वच्छताको बानीव्यवहार प्रवर्धन गर्ने प्रक्रिया नै स्वस्थकर बानीव्यबहार "मेरो बाचा" अभियान हो । त्यसै गरी सूचना तथा शिक्षा सञ्चार सामग्रीहरू जस्तैः पोष्टर, फ्लिप चार्ट, पम्पलेट, होर्डीङ्गबोर्ड, वाल पेन्टिङ्ग तथा यस सम्वन्धी तालिमका व्यानरहरूमा समेत "मेरो बाचा" र यसको लोगो अनिवार्य रूपमा राखी क्रियाकलाप सञ्चालन गरिन्छ ।



प्रक्रिया:

अखबारी कागजमा लेखेको "स्वस्थकर बानी व्यवहार मेरो बाचा" अभियान के हो भन्ने बारे छोटो व्याख्या गर्ने र यसको विस्तृत प्रक्रिया, सन्देश र क्रियाकलापहरूका बारेमा यहि तालिममा अभ्यास गरिनेछ भन्दै शेसन अन्त गर्ने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	तालिम सामग्री	सन्दर्भ सामग्रीहरू
बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि सहजीकरण सीप	६० मि.	बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि सहजीकरण शिप तथा आमा समुहसँग स्वयंसेविकाहरूले कुन कुन विषय वस्तुमा छलफल गर्ने बारेमा बताउन सक्नेछन्	लघु प्रवचन	न्युज प्रिन्ट पेपर, मार्कर, मास्किंग टेप, ह्वाइट बोर्ड	

औचित्य:

बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि सहजकर्ताको गुण र सहजीकरण विशेष गरी व्यक्तिगत परामर्श गर्ने सीप बारे सहभागीहरूलाई जानकारी दिदै तालिम पश्चात समुदायमा स्वच्छताको बानी व्यवहार प्रवर्धनका लागि सञ्चार गर्दा यी सीपहरू लागु गर्ने क्षमता अभिवृद्धि गर्ने यस शेसनको अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारी :

अखबारी कागजमा सहजकर्तामा हुनुपर्ने गुणहरू र सहजीकरण गर्ने सीपहरू लेखेर तयार गर्ने

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री: बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सहजीकरण सीप

कुनै पनि विषयवस्तुमा सहभागीहरू बिच सहज वातावरणको सृजना गरी छलफल चलाउने वा सिक्ने सिकाउने प्रकृयालाई प्रभावकारी ढगंले अगाडी बढाउन सहयोग पुऱ्याउने प्रकृया सहजीकरण हो ।

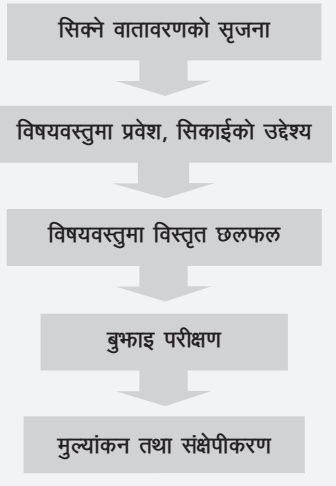
यो एउटा सीप पनि हो जुन गरेर मात्र सिक्न सकिन्छ ।

सहजीकरणको क्रममा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई विषयवस्तुमा छलफल गर्न, निचोड निकाल्न तथा समस्या समाधान गर्न सहयोग पुऱ्याउँदछ ।

सहजीकरण भनेको सहजकर्ताले अरूको दिमागमा उपाय (Idea) भर्ने होइन की अरूको दिमागमा भएको Idea बाहिर निकाल्न र सदुपयोग गर्न सहयोग गर्ने हो ।

सहजीकरण प्रक्रिया

- **सहजीकरणको पूर्व तयारी :**
  - अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू तथा बृद्धबृद्धाहरूको सुविधालाई पनि ध्यानमा राखेर छलफल गर्ने ठाउँको छनौट गर्ने ।
  - सहजीकरण गर्ने विषयवस्तु र उद्धेश्यबारे प्रष्ट हुने
  - आवश्यक सामाग्रीहरू पूर्व तयारी गर्ने
- **बसाई :**
  - सकभर सवैले सवैलाई देख्ने गरी बस्ने बसाउने
  - समानताको हिसाबले, विशेष गरी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू, बृद्धबृद्धा र बालबालिकालाई सजिलो र सुविधायुक्त तवरले बसाउने



■ **श्रव्य दृश्य :**
– श्रव्य दृश्य सामाग्री देखाउदा सहभागी
– देखाउन कुनै सामाग्रीको प्रयोग गर्ने
– कक्षा कोठामा पर्याप्त मात्रमा उज्यालो हुनुपर्ने
– प्रष्ट देखिनु पर्ने

■ **हेराई :**
– आँखा सहभागी सवै तर्फ हेरी सिकाउने ।सबैमा आँखाको सम्पर्क पुर्‍याउने
– हँसिलो तरिकाले हेरेर सिकाउने, हँसिलो मुहारमा प्रस्तुत् हुने
– आँखामा आँखा जुधाई सिकाउने, सहभागीसँग आमने-सामने भईरहने
– उदाहरण प्रस्तुत गरी सिकाउने

■ **बोलाई :**
– शुद्ध, सजिलो र सकभर चलनचल्तिको भाषामा बोल्ने
– नम्र मीठो बोली बोल्ने
– स्पष्ट र सत्य कुरा बोल्ने, प्रष्ट सन्देश दिने
– सवैले सुन्ने गरी बोल्ने
– छिटो छिटो र एकदम बिस्तारै पनि नबोल्ने

■ **सुनाई :**
– सहाभागीले सोधेको प्रश्न सुनी उत्तर दिने
– सवैको कुरा सुन्ने

■ **देखाई :**
– कुनै कुरा देखाउँदा सवैले देख्ने गरी देखाउँने
– राम्ररी र चाहिने जत्ति देखाउँने

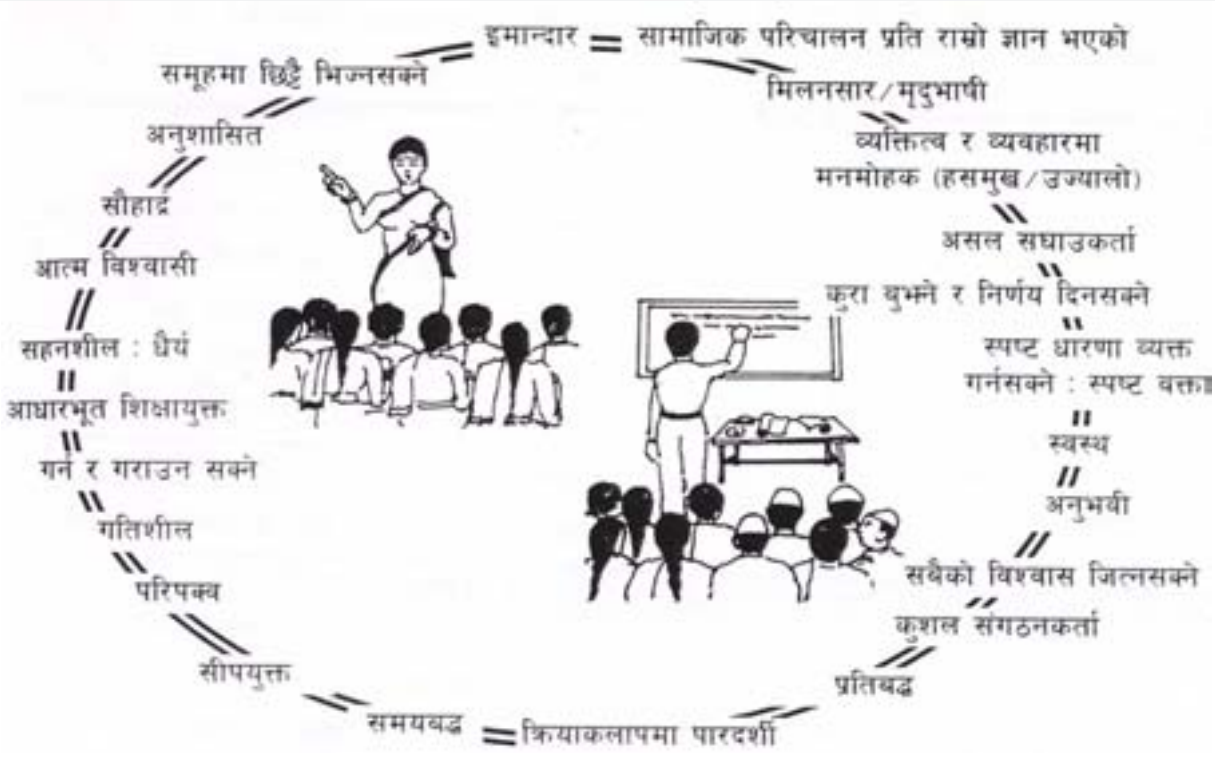
■ **गराई :**
– सिकाउँदा हाउभाउ गरी सिकाउने, हाउभाउ सहित सहभागीको दायाँबायाँ पुग्ने
– अभ्यास गराई सिकाउने
– सवैलाई छलफलमा सहभागी गराउने
– अरूलाई नराम्रो असर पर्ने क्रियाकलाप नगर्ने

■ **लवाई :**
– साधारण र सफा लुगा लगाउने (गाउँले भेषभुषामा भए राम्रो)

■ **अन्य :**
– पाठ योजनामा दिइएको अनुसार क्रमवद्ध रूपले विषय, तरिका र समय ख्याल गर्ने
– सिकाउँदा चाखलाग्दो पार्ने
– सिकाएको कुरा मूल्याङ्कलन गरी नजानेको दोहो-याउने
– शुरूवात र अन्त केही भनी वा गरी वा रमाईलो गरी गर्ने

सहजकर्तामा हुनुपर्ने गुणहरू

घरपरिवार सम्वाद/वार्तालाप गर्ने सीपः समुदाय तहमा स्वच्छता सम्वन्धी बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि विभिन्न सञ्चार क्रियाकलापहरू गरिन्छ । यी क्रियाकलापहरू मध्ये घरधुरी तहमा भेटघाट गरि सन्देशहरू दिने र घराधुरी भेटघाट गरी स्वच्छता सम्वन्धी बानीव्यवहार प्रवर्धनका लागि सहमति कार्य (स साना गर्न सकिने कार्यको योजना बनाउने) गर्ने एक महत्वपुर्ण क्रियाकलाप हो ।



व्यवहार परिवर्तन सम्बन्धि मूख्य मान्यता

- सर्वप्रथम अरूको बानीव्यबहार परिवर्तन गर्न हाम्रा आफ्नै वा सहजकर्ताको ब्यवहार परिवर्तन गर्न आवश्यक पर्दछ ।
- ज्ञान हुनु मात्र पर्याप्त हुदैन ।
- एक पटकको मात्र प्रयास प्रभावकारी हुदैन ।
- उल्लेख्य रूपमा परिवर्तन होस भन्नाका लागि हामीले आफ्नो सुविधालाई समेत छोडनु पर्छ ।
- स्वस्थक बानीब्यवहार अपनाउन उत्प्रेरित हुने वातावरण सिर्जना गर्नुपर्दछ ।

घरधुरी भेटघाट कार्यले **बानीव्यबहार परिवर्तनका** लागि "आधारशिला" तयार गर्दछ, जसले समुदायलाई बानी परिवर्तनका लागि कार्य गर्न प्रोत्साहित गर्दै राम्रो बानीव्यबहार अपनाउन प्रतिवद्ध गराउन मद्धत गर्दछ । अतः घरपरिवारसँग कुराकानी गर्न सहजकर्ताले निम्न अनुसारको तरिका अपनाउन आवश्यक छ :

- घरपरिवारका सदस्यहरूलाई सहज महशुस गराउन उनीहरूलाई अभिवादन गर्नुहोस् र अनौपचारीक घरब्यवहारका कुरा जस्तैः काम, खेती, दिनचर्या जस्ता कुराबाट विषयको शुरूआत गर्नुहोस् ।
- तपाईं त्यहाँ आउनुको कारण बताउनुहोस् । यदि उनीहरू काम गरिरहेका छन् भने केही समयको लागि त्यहाँ बसेर कुरा गर्ने अनुमति माग्नुहोस् ।
- हालको स्वास्थ तथा सरसफाइको आनीबानी र स्वस्थ्यका बारेमा सोध्नुहोस् अथवा घरैमा भईरहेको कुनै सत्य घटनाको उदाहरण दिदैं कुराकानी शुरू गर्नुहोस् ।
- वहाँहरूको कुरा ध्यान दिएर सुन्नुहोस्
- लक्षित बानीब्यवहार सम्वन्धी बाधक तत्व (कारण) पत्ता लगाउने कोशिस गर्नुहोस् (जस्तैः खाना खानु अघि साबुनले होइन पानीले मात्र हात धुन्छन् किनकी हात पानीले मात्र पनि सफा हुन्छ भन्ने धारणा छ) । उक्त धारणालाई सम्वोधन हुने उपयुक्त सन्देश दिनुहोस्, जस्तैः पानीले मात्र हातको फोहोर राम्ररी सफा हुँदैन, साबुनपानीले मात्र हात राम्ररी सफा हुन्छ भनेर हात साबुनले धोएर देखाउनुहोस् ।
- समस्या समाधानका विभिन्न उपायहरूका बारेमा छलफल गरी सुझावहरू दिनुहोस् ।
- स्वस्थक बानीब्यवहार अपनाउन सजिलो हुने संरचनागत सुविधा स्थापनाका लागि गर्न सकिने कामको प्राथमिकीकरण र परिवर्तनलाई आत्मसात गर्न उनीहरूलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् । जस्तैः साबुनपानी सहितको हात धुने ठाउँ बनाउन कहाँ कसरी बनाउने भन्ने बारे मद्धत गर्नुहोस्
- यदि यी कुराहरूमा सहमत भए सहमतिलाई आनीवानीमा उतारेर दोहोऱ्याउन लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि अनुगमनमा आउनका लागि अनुमति माग्नुहोस् ।

प्रक्रिया:

- सहभागीहरूलाई सहजीकरण के हो भनेर सोध्ने,
- सहभागी मध्य २ जनालाई सानो विषय वस्तु जस्तै साबुनपानीले हात धुने सम्वन्धी ३, ३ मिनेटको शेसन लिन लगाउने
- सहभागीले सहजीकरण गरिसकेपछि अन्य सहभागीहरूसँग वहाँहरूको सहजीकरणका बारेमा पृष्ठपोषण गर्न लगाउने ।
- स्थानिय सहजकर्ता, परिचालक तथा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका द्वारा समुदाय स्तरका साना साना समुहरू जस्तैः आमा समुहको बैठक तथा अन्य बैठक सहजिकरण गर्नका लागि छुट्टै विस्तृत रूपमा निर्देशिका तयार गरिएको छ र यहि तालिम अवधीमा अभ्यास गरिने बताउँदै शेसन अन्त गर्ने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	तालिम सामग्री	सन्दर्भ सामग्रीहरू
बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चारमा समावेशीकरण	६० मि.	समावेशी सञ्चार (सञ्चारमा सबै वर्ग, लिङ्ग र शारीरिक अवस्था भएका व्यक्तिहरूको समावेशीकरण) को बारेमा बताउन सक्नेछन्	लघु प्रवचन	न्युज प्रिन्ट पेपर, मार्कर, मास्किंग टेप, ह्वाइट बोर्ड	

औचित्यः

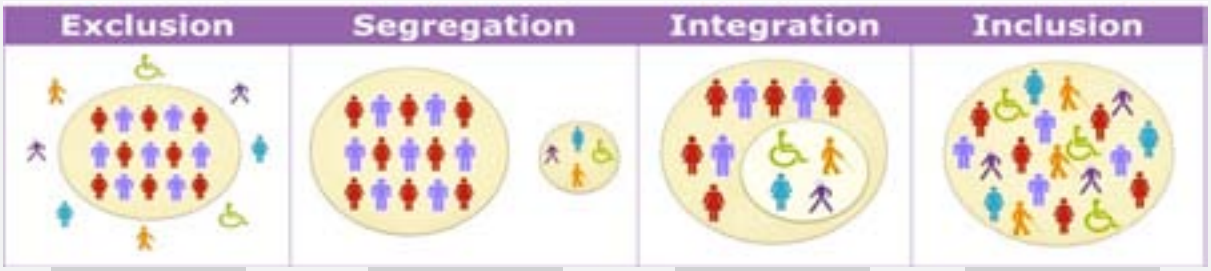
बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चारमा समावेशीकरण के हो र कसरी गर्ने भन्ने बारे सहभागीहरूलाई जानकारी दिदै तालिम पश्चात समुदायमा स्वच्छताको बानी व्यवहार प्रवर्धनका लागि सञ्चारमा समाबेशीकरण गर्न उत्प्रेरित गर्ने यस शेसनको अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारी :

अखबारी कागजमा स्वच्छताको बानी व्यवहार प्रवर्धनका लागि सञ्चारमा समाबेशीकरण के हो र कसरी गर्ने भन्ने बारे लेखेर तयार गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्रीः बानीव्यबहार परिवर्तनका लागि सञ्चारमा समावेशीकरण ।

समाबेशीकरण भनेको हरेक विकासका क्रियाकलापहरूमा समुदायमा भएका सबै वर्ग, लिङ्ग र शारीरिक अवस्था भएका व्यक्तिहरूको (जस्तैः अति विपन्न, महिला, दलित र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू तथा बृद्धबृद्धाहरू) उपस्थिती, निर्णय प्रक्रियामा सहभागीता र विकासको प्रतिफल पनी समुदायको हरेक व्यक्तिहरूले समान रूपमा प्राप्त गर्ने अवस्थाको सृजना गर्ने प्रक्रिया समाबेशीकरण हो । समाबेशीकरणका लागि उक्त व्यक्ति तथा समुहलाई उद्धेश्यमुलक ढंगले लक्षित गर्नपर्ने हुन्छ ।



बहिष्करण | बर्गिकरण | एकीकरण | समावेशीकरण

यसै गरी स्वच्छताको बानीव्यबहार परिवर्तन गर्नका लागि गरिने विभिन्न सञ्चार क्रियाकलापहरूमा अति विपन्न वर्ग, सबै जातजाती, महिला, दलित, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू तथा बृद्धबृद्धाहरूलाई सहभागी गराई चेतना अभिवृद्धी तथा स्वस्थकर बानीब्यवहार अपनाउन सहजीकरण गर्ने प्रक्रिया नै स्वच्छताको बानीव्यबहार परिवर्तन गर्नका लागि सञ्चारमा समाबेशीकरण हो ।

सञ्चार क्रियाकलापहरूमा सहभागीताको लागि उक्त व्यक्ति तथा समुहको अवस्था अनुसारको उपयुक्त सञ्चार सामग्री, छलफल गर्ने ठाउँ र थप आवश्यक अन्य चिजको व्यवस्था गर्न ध्यान दिन पर्नेहुन्छ ।

स्वच्छताको बानीव्यबहार परिवर्तन गर्नका लागि गरिने विभिन्न सञ्चार क्रियाकलापहरूमा समाबेशीकरणका लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूः

- सञ्चार क्रियाकलाप कहिले र कहाँ हुदैछ भन्ने बारे विभिन्न जातजाती, महिला, दलित, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू तथा बृद्धबृद्धाहरू मध्ये स्वच्छताको बानीब्यवहार सम्वन्धी सन्देश दिन आवश्यक पर्ने व्यक्तिहरूलाई जानकारी दिनुहोस् र उनीहरूको सहभागीताका लागि के के कुराको सहयोग आवश्यक छ भनेर सोध्नुहोस् (विशेष गरी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई) ।
- संभव भए सम्म सबैका लागि (अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अवस्थालाई ध्यान दिएर) उपयुक्त हुने ठाउँ छनौट गर्नुहोस् ।
- वहाँहरूसँग आदरपुर्वक बोल्ने बोलाउनुहोस् जस्तैः नामले वा कुनै नाता लगाएर बोल्न सकिन्छ ।
- सञ्चार वा सहजिकरण गर्ने उपयुक्त विधिको प्रयोग गर्नुहोस् जसले गर्दा सबै व्यक्तिहरू जस्तैः अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू (देख्न वा सुन्न र सम्झन कठिनाई हुने व्यक्तिहरू) पनि सहभागी हुन सकुन । जस्तैः बोलेर, हाउभाउ गरेर, लेखेर, चित्र तथा भिडियोहरू देखाएर आदिबाट सन्देश दिनुहोस्
- क्रियाकलापमा उपस्थित हुन नसक्ने व्यक्तिहरूका लागि वहाँहरू आउन सक्ने वा घरमा नै गएर छुट्टै भेटेर सन्देश दिनुहोस् ।





प्रक्रिया:

बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चारमा समावेशीकरण बारे छलफल गर्दै सहजकर्ताले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्दै शेसन अन्त गर्ने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	तालिम सामग्री	सन्दर्भ सामग्रीहरू
गाउँखाने कथा	१५ मि.	सहभागीहरूले गाउँखाने कथा मार्फत स्वच्छताको बानीव्यवहार के के हुन भन्ने बारे बताउन सक्नेछन् ।	लघु प्रवचन	न्युज प्रिन्ट पेपर, मार्कर, मास्किंग टेप, ह्वाइट बोर्ड	

औचित्य:

नेपाली समाज मनोरञ्जनमा रमाउने समाज हो भन्दा पनि अत्युक्ती हुदैन । गाउँखाने कथा मनोरञ्जनसँगै शिक्षा दिने एउटा शसक्त माध्यम हो । यसको माध्यमबाट स्वास्थ्य तथा सरसफाइ प्रवर्धनको लागि व्यवहार परिवर्तन गर्न मद्धत पुर्‍याउन यस सेसनमा गाउँ खाने कथा प्रस्तुत गदै तालिम वातावरणलाई मनोरञ्जनात्मक र शिक्षाप्रद बनाईनेछ । गाउँ खाने कथाको माध्यमबाट स्वास्थ्य तथा सरसफाइ सम्बन्धि व्यवहार परिवर्तनका लागि उत्प्रेरणा जगाउने ।

सहजकर्ताको तयारी:

अखबारी कागज वा पावर प्वाईन्ट स्लाईडमा निम्न कुराहरू तयार गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री:

स्वास्थ्य तथा सरसफाइसँग सम्बन्धित गाउँखाने कथाहरू

नेपाली समाजमा लामो समयदेखि मनोरञ्जन, ज्ञान, घुमाउरो तरिकाले समाजमा रहेका विकृती, विसंगतीहरूमा सुधार ल्याउन चोटिलो प्रहार गर्न गाउँखाने कथाहरू प्रचलनमा आईरहेका छन । गाउँखाने कथाको माध्यमबाट स्वास्थ्य तथा सरसफाइ प्रवर्धनको लागि व्यवहार परिवर्तन गर्न मद्धत पुर्‍याउने किसिमका केही गाउँखाने कथाहरू तल उल्लेख गरिएका छन ।

प्रश्न	सहि उत्तर
१. म मानिसको ठुलो शत्रु हुँ, सजिलै उनीहरूको ज्यान लिन्छु,, प्रमुख जिल्ला अधिकारीको कर्फ्यु आदेशले मलाई रोक्न सक्दैन, प्रहरीको हत्कडीमा बाँधिन्न र जेलमा पनि थुनिन्न, शेनाको मेशीन गन र ए के ४७ ले पनि मलाई मार्न सक्दैन तर मानिस सचेत भएर आफ्नो बानी व्यहार सुधारे भने मैले केही बिगार्न सक्दिन । भन्नुस म को हुँ ?	"किटाणु"
२. बोकेको छु नदेखिने साह्रै गह्रौं भारी नबिसाई सुखै छैन / बिसाउन मन लाग्दा अरूले देख्ने गरी बिसाउन मिल्दैन / बिसाएको त्यो भारी फेरी बोकेर हिँडदिन, भन्नुस के होला त्यो भारी	"गु"
३. आफुले सबै जाने जस्तो लाग्ने / अरूले भनेको सुन्नै मन नलाग्ने / अरूले गरेको देख्दा सजिलो लाग्ने / आँफुले गर्नु पर्दा साह्रै गाह्रो लाग्ने के हो ?	"सरसफाइ"
४. बीस जना मैले मारी दिएँ, टाउको चटक्क काटी दिएँ । कुनै जीवन हराएर एक थोपा रगत चुहिएन, भन्नुस मैले के गरें ?	"हात र खुट्टाका नङ्ग काटेको"
५. लाखौंको भीडमा जान्छु, भीडलाई मिलाउँछु र त्यहाँ लुकेर बसेको चोरलाई पकेर तल निकाल्दछु भन्नुस् म को हुँ ?	"काईयोले कपाल कोरेको"
६. जति बढि सेवा गर्छु त्यती नै खिईदै जान्छु पानीमा नुहाउँछु,, पानीमा खेल्छु,, पानीमै सकिंदै जान्छु,, भन म को हुँ ?	"साबुन"
७. पाँच भाईले मलाई जवरजस्ति पकन्छन, ओढारभित्र पसाउछन र त्यहाँ रहेका ३२ वटा मोतीलाई रगडी रगडी सफा गर्न लगाउँछन । अब भन्नुस म को हुँ ?	"ब्रसले दात माझेको"

प्रक्रिया:

अब हामी यहाँहरूलाई सरल गाउँखाने कथा भन्दछौ । सबै भन्दा पहिला हात उठाउनेले उत्तर दिने अवसर पाउनुहुन्छ र सही उत्तर दिनेलाई पुरस्कार पनि दिन्छौ भनी जानकारी गराई प्रश्न सोध्ने र सही जवाफ दिनेलाई सधन्यवाद पुरस्कृत गर्ने

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्रीहरू
स्वास्थ्य र स्वच्छता के हो? स्वस्थ्य मानिसका लक्षणहरू स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने तत्वहरू	३० मि.	१. स्वास्थ्य (Health) र स्वच्छता (Hygiene) को अवधारणा बताउन सक्नेछन् २. स्वस्थ्य मानिसका लक्षण बताउन सक्नेछन । ३. स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने तीन वटा तत्वहरू बताउन सक्नेछन् ।	समुह छलफल र प्रस्तुतीकरण	न्युज प्रिन्ट पेपर, मार्कर, मास्किंग टेप, ह्वाइट बोर्ड	

औचित्य:

एक जना विद्धानले भन्नु भएको छ । "रोगी भएर बाँच्नु भन्दा गरीब भएर बाँच्नु धेरै निको हुन्छ" यो भनाई धेरै हदसम्म सत्य छ । जती सुकै धनी र सम्पन्न भए पनि मानिस रोगी छ भने त्यो धनको सदुपयोग हुन सक्दैन साथै रोगको उपचार गर्दा गर्दै त्यो धन सकिंन पनि सक्दछ । यसर्थ स्वास्थ्य नै धन हो । स्वास्थ्य र स्वच्छता वा आरोग्यता बारे छलफल गरी राम्रो स्वास्थ्यको लागि स्वच्छता प्रवर्धनको महत्व बुझाउनु र स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने कुराहरूबारे बुझाई स्वस्थ्यकर आनी बानी अपनाउन अभिप्रेरित गर्नु यस सेशनको मुख्य अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारी:

- अखबारी कागज वा (Power point) मा निम्न कुराहरू तयार गर्ने
- स्वास्थ्य र स्वच्छताको परिभाषा ।
- स्वस्थ्य मानिसका गुणहरूको सुची ।
- स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने तत्वहरूको सुची ।

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री: "स्वास्थ्य के हो ? र स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने तत्वहरू"

सामान्य बोलचालको भाषामा स्वास्थ्यको अर्थ कुनै दुख कष्ट नहुनु, शारीरिक रूपमा असक्षम नहुनु दैनिक रूपमा गरिने कार्यहरू सक्षमतापूर्वक सम्पन्न गर्न सक्नु, हेर्दा तन्दुरूस्त रहनुलाई स्वास्थ्य भनिन्छ । मानिसले गर्ने सम्पुर्ण क्रियाकलापको प्रगती, उतार चढावको साथै उपलब्धीहरूको प्रमुख स्रोत भनेको स्वास्थ्यको अवस्था नै हो । जबसम्म कुनै व्यक्तिको स्वास्थ्यको अवस्था राम्रो हुदैन तबसम्म उसले आफनो परिवार समाज, र देशका लागि केही गर्न सक्दैन । स्वस्थ्य व्यक्तिले नै शारीरिक तथा मानसिक परिश्रम गरी धनोपार्जन गर्न र प्राप्त धनलाई सही तरिकाले प्रयोग र उपयोग गर्न सक्षम रहन्छ । यस अर्थमा स्वास्थ्य नै मानिसको सर्वोत्तम सम्पत्ती वा धन हो । किनभने स्वास्थ्यले नै व्यक्तिको भविष्य निर्माण गर्दछ । मानव जीवनको आधारशिला नै स्वास्थ्य हो । त्यसैले स्वस्थ्य व्यक्तिले नै आफ्नो जीवनको लक्ष्य प्राप्त गर्न सक्षम हुन्छ ।

स्वास्थ्य सम्बन्धि विभिन्न संस्था तथा बिद्धानले दिएका परिभाषाहरू यस प्रकार छन ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार: स्वास्थ्य भनेको रोग तथा दुर्वलताबाट मुक्त हुनुमात्र नभई सम्पूर्ण शारिरिक मानसिक तथा सामाजिक अवस्थामा तन्दुरूस्त हुनु हो ।

जे एफ विलियम्सको भनाई अनुसार स्वास्थ्य जीवनको त्यो गुण हो जसले व्यक्तिलाई अधिकतम जीवन यापन गर्न तथा उत्तम सेवा गर्न सक्षम तुल्याउँदछ ।

माईकल फोकल्टको शब्दमा स्वास्थ्य भनेको शरीर, मन र आत्माको त्यो स्वच्छ र स्वस्थ्य अवस्था हो, जसमा मानवीय शक्तिका सबै गुणहरू अर्न्तनिहित हुन्छन ।

यस परिभाषाले स्वास्थ्यलाई शारीरिक, मानसिक र अध्यात्मिक वा आत्मिक स्वच्छताको अवस्थालाई जनाउँछ जसले सबै पक्षलाई समेटी मानवीय क्रियाकलाप गर्ने क्षमता प्रदान गर्दछ ।

आरोग्यता

आरोग्यता (Hygiene) भनेको स्वास्थ्य शिक्षाको एक अभिन्न अंग हो । आरोग्यता अंग्रेजी भाषाको Hygiene शब्दको नेपाली अनुवाद हो, जसको उत्पत्ति Greek भाषाको Hygia शब्दवाट भएको विश्वास गरिन्छ । Greek भाषामा Hygia शब्दलाई स्वास्थ्यको देवी भनेर व्याख्या गरेको पाईन्छ । तसर्थ, कहिलेकाही आरोग्यता स्वास्थ्यको पर्यायवाची शब्दको रूपमा समेत प्रयोग गरेको पाईन्छ । यसै गरी आरोग्यतालाई सरसफाई शव्दको रूपमा पनि प्रयोग गरिएको पाईन्छ । बास्तवमा बोलिचालि र लेखनको आधारमा व्यक्तिगत सरसफाईको कुरा गर्दा Hygiene (आरोग्यता) र घरेलु र वातावरणीय सरसफाइको कुरा गर्दा Sanitation (सरसफाई) शव्दको प्रयोग बढी भएको पाईन्छ ।

स्वस्थ्यकर आनी बानी अपनाई स्वास्थ्यको रक्षा गर्नु वा प्रवर्धन गर्नु नै आरोग्यता हो । जस्तै चर्पी सरसफाइ सुविधा अन्तर्गत पर्दछ भने चर्पी प्रयोग पश्चात साबुन पानीले हात धुनु चाहीं आरोग्यता अन्तर्गत पर्दछ ।

स्वस्थ्य मानिसका लक्षणहरू

- स्वस्थ्य मानिसका निम्न लिखित लक्षणहरू हुन्छन्
- सन्चोपना (शारीरिक कठिनाई तथा रोगबाट मुक्ति), सन्तुलित शारीरिक विकास, चाहेकोशारीरिक परिश्रम गर्न सक्ने,
- खानामा रूची र मस्त निद्रा, निपुर्णता र साहसपुर्ण काम गर्ने क्षमता, यथार्थसित मुकावला गर्ने साहस ।
- स्वस्थ्य मानसिक भावना प्रफुल्लता तथा प्रसन्नता, आत्मविश्वास, आत्मनियन्त्रण, अनावश्यक चिन्ता देखि मुक्ति
- असल व्यक्तित्व, समुहमा अरूसित मिलेर काम गर्न सक्ने क्षमता, कुनै समस्यासँग मुकाविला गर्न सक्ने क्षमता
- उत्तेजना नहुनु र संवेगात्मक सन्तुलन हुनु

स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने तत्वहरूः

धेरै तत्वहरूले व्यक्ति तथा समुदायको स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्दछ । व्यक्ति वा समुदाय स्वस्थ छन् वा अस्वस्थ भन्ने कुरा विभिन्न परिस्थिती र वरीपरीको वातावरणले निर्धारण गरेको हुन्छ । समग्रमा व्यक्तिगत आचरण कस्तो छ, कहाँ बस्छौं, वातावरण कस्तो छ, वंशज, आम्दानी तथा शिक्षाको तह, साथी संगत तथा पारीवारीक सम्वन्ध आदिले हाम्रो स्वास्थ्यमा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । त्यसै गरि स्वास्थ्य सुविधाको पहुँच तथा प्रयोगले पनि केही प्रभाव पारिरहेको हुन्छ ।

१. **उमेर, लिङ्गः** महिला, पुरूषको विभिन्न उमेर अनुसारको स्वास्थ्य र रोगहरू फरक हुन्छन
वंशाणुगत गुण : मानिसको आयु, निरोगीता तथा निश्चत रोगहरू वंशाणुगत गुणका कारणले पनि हुन्छ

२. **व्यक्तिगत आचरण र खानपान तथा प्रतिरक्षा गर्ने सीपः** व्यक्तिगत सफाइ तथा स्वच्छताको बानी, सन्तुलित तथा सुरक्षित भोजन, सक्रिय जिवनशैली, धुम्रपान, मद्यपान र निजि जीवनमा आइपर्ने विभिन्न मानसिक चिन्ता तथा चुनौतीहरूलाई समाधान गर्ने सीपले पनि स्वास्थ्य मा प्रभाव पारेको हुन्छ ।

३. **सामाजिक वा समुदाय सँगको सम्वन्ध** : परिवार, साथीभाई तथा समुदायको सहयोगले स्वास्थ्यमा राम्रो प्रभाव पार्दछ । संस्कारः परिवार तथा समुदायका संस्कार, परम्परा तथा विश्वास पनि व्यक्तिको स्वास्थ्यको निर्धारक तत्व हो ।

४. **बसाई तथा कार्य गर्ने वातावरणको अवस्थाः**

- **आम्दानी तथा सामाजिक अवस्थाः** राम्रो स्वास्थ्य र बढी आम्दानी तथा राम्रो सामाजिक अवस्था अन्तर- सम्वन्धित छन् ।
- **शिक्षा, सचेतनाः** कम शिक्षा धेरै मानसिक चिन्ता र आत्मविश्वास अन्तर-सम्वन्धित छन्
- **आवश्यक भौतिक पूर्वाधारहरू जस्तै खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वास्थ्य उपचारका सुविधाहरूः** सुरक्षित पानी स्वच्छ हावा, स्वस्थ कार्यस्थल, सुरक्षित घर, समुदाय र बाटाघाटाहरू यी सबै अवस्थाहरूले स्वास्थ्यमा सहयोग गरिरहेका हुन्छन् । त्यस्तै स्वास्थ्य उपचारको पहुँच तथा प्रयोगले विभिन्न प्रकारका रोगहरूको रोकथाम तथा उपचार भइ स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्दछ ।
- **आम्दानी तथा सामाजिक अवस्थाः** राम्रो स्वास्थ्य र बढी आम्दानी तथा राम्रो सामाजिक अवस्था अन्तर-सम्वन्धित छन् ।
- **रोजगारी र कार्य गर्ने वातारणको अवस्थाः** रोजगारमा संलग्न व्यक्तिहरूको स्वास्थ्य तुलनात्मक रूपले राम्रो हुन्छ जसको काम गर्ने वातावरण नियन्त्रणमा वा राम्रो अवस्थामा छ

- संसारको सबै भन्दा धनी मानिस को होला भनेर सहभागीहरूलाई जिज्ञासा राख्ने । सहभागीहरूले धन सम्पतीको धनी मानिसको नाम लिन सक्छन । जस्तै विल गेट्स, सहजकर्ताले जो मानिस स्वस्थ्य छ त्यो नै धनी मानिस हो भनी स्पष्ट पार्ने । कोही सहभागीहरू सहमत नभएमा विभिन्न उदाहरण दिएर सहमत गराउन प्रयास गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई तीन समुहमा विभाजन गर्ने र प्रत्येक समुहलाई तल दिए अनुसारको विषयमा समुह छलफल गर्न लगाई तयारी गरी समुह नेता मार्फत प्रस्तुतीकरण गर्न अनुरोध गर्ने ।

समुह नं. १: स्वास्थ्य र स्वस्थ्यता भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ?
समुह नं. २: स्वस्थ्य मानिसका गुण वा लक्षणहरू के के होलान?
समुह नं. ३: स्वास्थ्य राम्रो राख्न के के कुराहरूले मद्धत गर्दछन ?

- सहभागीहरूले प्रस्तुती गरे पछि उनीहरूलाई धन्यवाद दिँदै आफ्नो तयारी प्रस्तुत गर्ने र स्वस्थ्य नागरिक नै घर, परिवार, समाज र राष्ट्रका लागि आवश्यक छ भन्दै सेशनको अन्त्य गर्ने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्रीहरू
पूर्ण सरसफाइ के हो? यसका ७ सुचकहरू	३० मि.	शेसनको अन्तमा सहभागीहरूले ▪ खुला दिसामुक्त क्षेत्र. घोषणा भएपछि पूर्ण सरसफाइका ७ सूचकहरू बताउन सक्नेछन	छलफल, लघु प्रवचन	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप, ह्वाइट बोर्ड	

औचित्यः

पुर्ण सरसफाइ अवधारणा हाल निकै चर्चामा रहेको छ । के भएमा पुर्ण हुन्छ भन्ने कुरा परिभाषित गर्न कठिन हुँदाहुदै पनि यो कुरा समुदाय माथी छाडिएको छ । समुदायले सरसफाइ र स्वास्थ्य क्षेत्रमा आफ्नो गाउँ र गा.वि.स. लाई कस्तो अवस्थामा देख्न चाहन्छन र त्यसको मापनका लागि के कस्ता सुचकहरू तय गर्दछन त्यही आधारमा नै त्यस गाउँको पुर्ण सरसफाइ परिभाषीत गरिन्छ र समुदायले साझा दृष्टिकोण तय गरी कार्य अगाडी बढाउँदछन । सुन्दर र आकर्षक व्यक्तित्व तथा व्यक्तिको स्वस्थकर बानीव्यवहार, घर का साथै घर वरीपरीको वातावरण सफा, स्वच्छ र सुन्दर राख्ने सबैको चाहना हुन्छ नै । यसर्थ घर, मानिसको आधार हो र हरेकको सपना पनि । घर भलै कच्ची नै किन नहोस्, यसलाई थोरै लगानी र कम मेहनतबाट पनि सफा र सुन्दर बनाउन सकिन्छ । घरका व्यक्तिहरूमा के कस्ता स्वच्छताका बानी व्यवहार हुने हो भने घर सफा हुन्छ र घरका बासिन्दाहरू खुसी र सन्तुष्ट भई निरोगी हुन्छन भन्ने सैद्धान्तिक तथा व्यवहारिक ज्ञान सहभागीहरूलाई दिई सहभागीहरूलाई सफा घरको बासिन्दा बनाउन उत्प्रेरणा जगाउनु यस शेसनको लक्ष्य रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारीः

अखबारी कागज वा power point मा निम्न कुराहरू तयार गर्ने

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्रीः पूर्ण सरसफाइ

सरसफाई तथा स्वच्छता गुरूयोजनामा उल्लेख भए अनुसार "अन्य अर्थ नलागेमा र अन्यथा उल्लेख नगरिएसम्म यस गुरू योजनाको प्रयोजनका लागि पूर्ण सरसफाइ भन्नाले तोकिएको क्षेत्र बस्ती, टोल, विद्यालय सेवा क्षेत्र, गा.वि.स, नगरपालिका तथा जिल्ला) मा विभिन्न सरसफाइका सुविधा र स्वच्छता प्रवर्धन तथा बानी व्यवहारमा विकास/परिवर्तनको माध्यमबाट सरसफाइयुक्त अवस्था हासिल गर्नु हो" । पूर्ण सरसफाइले बानी व्यवहार परिवर्तनको पहिलो चरणको रूपमा खुला दिसा विर्सजन गर्ने परम्परालाई अन्त्य गर्ने कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्दछ । दोश्रो चरण अन्तर्गत दीगो सरसफाइ र स्वच्छता हासिल गर्ने सम्बन्धी सबै व्यवस्थालाई समेट्दछ ।

पुर्ण सरसफाइ लाई निम्न दुई चरणमा छुट्याइएको छ :

पुर्ण सरसफाइ अन्तर्गत क) सफा तथा स्वच्छ क्षेत्र वा समुदायका ७ सुचक तथा उपसुचकहरू

१. योजना तर्जुमा तथा व्यवस्थापन	■ समन्वय समिति सक्रिय रहेको, ■ WASH Plan तर्जुमा भएको, ■ क्षमता विकासको लागि तालिमहरू सञ्चालन गरिएको
२. चर्पीको समुचित प्रयोग	■ प्रत्येक घरधुरी, संघसंस्था र आवश्यकता अनुसार सार्वजनिक स्थानहरूमा चर्पी निर्माण भएको, ■ **साबुन पानी सहितको सुरक्षित, सफा चर्पी भएको,** ■ खुला ठाँउमा बच्चाको दिसा समेत दिसा नभेटिएको, ■ संघसंस्थाका र सार्वजनिक शौचालय प्रयोगकर्तामैत्री भएको
३. व्यक्तिगत सरसफाइ	■ प्रत्येक घरले उपयुक्त स्थानमा **साबुन पानीसहितको हात धुने स्थान बनाएको**, ■ घर, विद्यालय संघसस्था र सार्वजनिक शौचालयहरूमा साबुन पानीले हात धुने सुविधा (स्थान र सावुन पानी) भएका, ■ घर, विद्यालय, स्वास्थ्य सस्था, कार्यालयहरूमा सावन पानीले हात धुने, **महिनावारी व्यवस्थापन लगायतका व्यक्तिगत सरसफाइ सम्बन्धी ज्ञान र अभ्यास भएको,** ■ विद्यालय, संघसस्था र सार्वजनिक शौचालयहरूमा महिनावारीमा प्रयोग गरिएका प्याड व्यस्थापनका लागि Pit or Incinerator निर्माण भएको, ■ व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान पुराएको (समुदाय, विद्यालय, होटेल र रेष्टुरा समेत) ।
४. सुरक्षित पानीमा पहुँच तथा प्रयोग	■ आधारभूत स्तरको खानेपानीमा सबैको पहुँच तथा **सुरक्षित प्रयोग** भएको ■ घरायसी, विद्यालय, संघसंस्थामा **पानी शुद्धीकरणका** कुनै एक विधिको प्रयोग गरेर मात्र पानी पिउने गरेको, ■ घरायसी पानी शुद्धीकरणका आवश्यक सामग्रीहरू स्थानीय बजारमा उपलब्ध भएको
५. सुरक्षित खानाको प्रयोग	■ घरको भान्सा, होटेल, क्यान्टिन तथा रेस्टुरा सफा रहेको, ■ **खाना पकाउने र खाने भाँडा सफा हुनुका साथै खानेकुरा र पिउने पानी छोपेर राखेको,** ■ **फलफूल तथा खानेकुराहरू राम्रोसंग सफा गरेर एवं पकाएर, तताएर खाने, खुवाउने गरेको,** ■ सुरक्षित खानाको अनुगमनका लागि कार्यदल गठन गरी कम्तीमा चौमासिक रूपमा अनुगमन हुने गरेको
६. घरायसी एवं संस्थागत सरसफाइ	■ घर, विद्यालय, संघ संस्थाको भित्र तथा बाहिर सफा रहेको, ■ घर आगँन एवं विद्यालय, संघसंस्थाबाट निस्कने फोहोरलाई वर्गीकरण गरी कुहिने र नकुहिने फोहोरको समुचित व्यवस्थापन गरेको । घर एवं विद्यालय, संघसंस्थाबाट निस्कने फोहोरपानीको सुरक्षित निस्कासन भएको, ■ नगर वा नगरोन्मुख क्षेत्रबाट निसकने फोहोरमैला (ठोस तथा तरल) को उचित व्यवस्थापन भएको, ■ अस्पताल, उद्योग, कलकारखानाबाट निस्केको फोहोरको सुरक्षित संकलन, निस्कासन तथा विसर्जन सोही संस्थाले गर्ने गरेको, ■ उपयुक्त तरिकाले पशुपंक्षीको गोठ तथा खोर र मलमूत्र व्यवस्थापन गर्ने गरेको, ■ भान्सा कोठामा धुँवा रहित चुल्होको प्रयोग भएको
७. वातावरणीय सरसफाइ	■ गाउँ, टोल, नगर एवं सडक, चौतारा आदि सार्वजनिक स्थानहरूमा सफाइको लागि सरसफाइ समिति गठन भएको, ■ घरायसी एवं संस्थागत तहमा ठोस तथा तरल फोहोर व्यवस्थापनको आवश्यकता अनुसार स्थानीय प्रविधिको प्रयोग भएको, ■ नगर र नगरोन्मुख क्षेत्रमा ठोस फाहोरमैलाको व्यवस्थानको लागि स्यानिटरी ल्याण्डफिल्ड साइटको पहिचान गरी निर्माणका योजना तर्जुमा भएको, ■ व्यवस्थित ढल प्रणालीको योजना तर्जुमा भएका

पुर्ण सरसफाइ अन्तर्गत ख) पुर्ण सरसफाइ उन्मुख क्षेत्र वा समुदायका ८ सुचकहरू

१. प्रयोगकर्ता–मैत्री गुणस्तरीय चर्पी निर्माण भएको,

२. नेपाल गुणस्तर मापदण्ड अनुसारको पिउनेपानीमा सबैको पहुँच भएको,

३. नगर र नगरोन्मुख क्षेत्रमा प्रशोधन सहितको व्यवस्थित ढल निर्माण भएको,

४. ठोस फोहोरमैलाको व्यवस्थापनका लागि आवश्यकता अनुसार स्यानिटरी ल्याण्ड फिल्ड साइडको निर्माण गरी संचालनमा रहेको,

५. नगर र नगरोन्मुख क्षेत्रमा सम्भव भए सम्म फोहोरमैलाको कम उत्त्पादन, पुर्नप्रयोग र रिसाइकल गर्ने व्यवस्था भएको,

६. आकासेपानी संकलन र उपयोग गरेको,

७. नदीनाला, पोखरी, ताल तलैयाको पानीको प्राकृतिक गुणस्तर कायम राखेको,

८. बस्ती, टोल वरपर यथोचित हरियाली र पार्क निर्माण भएको

प्रक्रिया:

- विषय वस्तुमा प्रवेश गरी सहभागीहरूलाई चार समुहमा विभाजन गरी प्रत्येक समुहलाई तल उल्लेख गरे अनुसार समुह कार्य गर्न लगाउने ।

  समुह नं. १: पुर्ण सरसफाइ भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ
  समुह नं. २: गाउँ समुदायका पुर्ण सरसफाइका सुचकहरू के के हुन सक्छन ?
  समुह नं. ३: वडा, गाउ पालिका तथा न पा .का पुर्ण ससफाइका सुचकहरू के के हुन सक्छन?

- तीन वटै समुहले समुह कार्य सम्पन्न गरे पछि समुह अगुवा मार्फत प्रस्तुती गर्न लगाउने र अन्य समुहले आफ्नो समुहको तर्फबाट केही थप घट गर्नु पर्ने ठानेमा थप्नको लागि अवसर दिने ।

- समुह कार्य र राम्रो प्रस्तुतीको लागि तीन वटै समुहका सहभागीहरूलाई धन्यवाद दिँदै सहजकर्ताले आफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गरी छलफल गर्ने र सहभागीहरूको बुझाईको परिक्षण गर्दै सेशनको अन्त्य गर्ने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्र्दभ सामग्रीहरू
विषय: सरसफाइको वर्तमान अवस्था, खुला दिसा मुक्त क्षेत्र. घोषणा पश्चात देखिएका सकारात्मक तथा सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरू	३० मि.	सहभागीहरूले पूर्ण सरसफाइ अन्तर्गतका स्वच्छता सम्वन्धि लक्षित गर्नुपर्ने ५ प्रमुख बानी ब्यवहारहरू र यसको महत्व बताउन सक्नेछन्	समुह छलफल र प्रस्तुतीकरण	न्युज प्रिन्ट पेपर, मार्कर, मास्किंग टेप, ह्वाइट बोर्ड	

औचित्य:

सरसफाइ अभियानको नतिजा स्वरूप अहिले प्रायः सबै समुदाय खुला दिसामुक्त क्षेत्र घोषणा भइसकेका छन । समुदाय खुला दिसामुक्त भएपछि समुदायमा सरसफाइ र स्वच्छता अवस्थाको विश्लेषणले सहजकर्तालाई के कस्ता कुरामा जोड दिनु पर्दछ भन्ने जानकारी प्राप्त हुन्छ भने, सहभागीहरूलाई आफ्नो समुदायमा अब उप्रान्त प्राथमिकता दिनु पर्ने विषय (सरसफाइका बानी व्यवहारहरू) बारे महशुसीकरण हुने भएकोले यो शेशन राखिएको छ ।

सहजकर्ताको तयारी:

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको "स्वस्थकर बानी व्यवहार गर्ने मेरो बाचा" शिर्षक अन्तरगत पर्ने स्वच्छताका पाँच बानी ब्यवहारहरू अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्ने

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री:

"स्वस्थकर बानी व्यवहार गर्ने मेरो बाचा"
लक्षित गर्नुपर्ने स्वच्छताका पाँच बानीव्यवहारहरू

- चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग (चर्पी प्रयोग गरेपछि प्रत्येक पटक सफाइ गर्ने बानी)
- जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने बानी
- बच्चाको दिसा व्यवस्थापन गर्ने बानी
- महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन गर्ने बानी
- खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग तथा शुद्धिकरण गर्ने बानी

किन यी ब्यवहारलाई महत्व दिने त ?

चर्पी बनाएर मात्र दिसा मुखमा पर्ने जोखिमबाट मानिसहरू पुर्ण रूपले सुरक्षित नहुने भएकाले यी बानी ब्यवहारहरू प्रवर्धन गर्न जरूरी छ । घर सँगै जोडिएको नजिकको चर्पी फोहोर भयो भने त्यसबाट विभिन्न रोगका किटाणुहरू उत्पन्न हुनुको साथै विभिन्न जिवजन्तु, पशुपंक्षी तथा हावा मार्फत हाम्रो भान्सा सम्म सजिलै पुग्न सक्छ । घर वरीपरी दुर्गन्ध र प्रदुषण फैलिन्छ । चर्पी फोहोर छ भने मानिसहरू चर्पी प्रयोग गर्नु भन्दा खुला ठाउँमा दिसापिसाब गर्न रूचाउँछन् । यसरी हामीले प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष तरिकाले दिसा खाईरहेका हुन्छौं । त्यसैले चर्पी प्रयोग गरेपछि प्रत्येक व्यक्तिले अनिवार्य रूपले चर्पीको सफाइ गर्न जरूरी छ । दिसा गरेपछि मात्र होइन, खास गरी खाना तयार गर्न, खुवाउन र खान अघि साबुनपानीले हात धोएन भने दिसासँगै अन्य फोहोर खाइन्छ ।

प्रक्रिया :

- सहभागीहरू मध्य २ जनालाई खुला दिसामुक्त क्षेत्र घोषणा भएपछि सरसफाइ सम्वन्धि समुदायमा राम्रो प्रभाव के के देखिएको छ ? भनेर सोध्ने
- अर्को २ जनालाई समुदायका मानिसहरूले अझै के के बानीव्यवहारहरू सुधार्नु पर्छ भन्ने लाग्छ? भनेर सोध्ने ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई ४ समुहमा विभाजन गर्ने र तल दिए अनुसारको विषयमा समुह छलफल गर्न लगाई तयारी गरी समुह नेता मार्फत प्रस्तुतीकरण गर्न अनुरोध गर्ने ।

  समुह नं. १ र २ : खुला दिसा मुक्तक्षेत्र. घोषणा भएपछि सरसफाइ सम्वन्धि समुदायमा देखिएको राम्रो पक्षहरू
  समुह नं. ३ र ४: समुदायका मानिसहरूले सुधार गर्नुपर्ने स्वच्छताका बानी व्यवहारहरू

- समुहको प्रस्तुतीकरण पछि सहजकर्ताले समुह नं ३ र ४ बाट पहिचान गरेको सुधार गर्नुपर्ने बानीव्यवहारहरूमा निम्न अनुसार छलफल चलाई माथीका ५ वटा बानीव्यवहारलाई प्राथमिकिकरण गर्ने:

  समुहबाट **चर्पीको सफाइ, साबुनपानीले हात धुने, बच्चाको दिसा व्यवस्थापन, महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन र खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग** लगायत अरू धेरै बानी व्यवहारहरू आएका हुन सक्छन् । यी मध्ये सरसफाइका लागि सुधार गर्ने पर्ने महत्वपुर्ण बानी व्यवहारहरू कुन कुन हुन भनेर सबै सहभागीहरू सँग छलफल र सहमती गर्दै यी माथीका ५ बानी व्यवहार महत्वपुर्ण हुन् भन्ने निश्कर्षमा पुर्‍याउने ।

अखवारी कागजमा लेखिएका स्वच्छताका पाँच बानीब्यवहारलाई भित्तमा टाँस्ने । एक जनाले अखवारी कागजमा लेखेको प्रत्येक बुँदा एक एक गरी सबैले सुन्ने गरी पढ्ने र सबै सहभागीहरू उठेर पढेको बुँदालाई एकै स्वरमा दोहोर्‌याउन लगाउने । अन्तमा सबै सहभागीहरूलाई छातीमा हात राखी एकै स्वरमा "स्वस्थकर बानी व्यवहार गर्ने मेरो बाचा" भन्न लगाउने

- यसपछि स्वच्छताको पाँच बानी ब्यवहारहरू किन प्रवर्धन गर्न आवश्यक छ त? यसको के महत्व छ? भनेर ३ जनालाई पालैपालो सोध्ने । सहभागीबाट आएको उत्तरलाई समेट्दै भित्तामा लेखिएको कुराहरूमा छोटो व्याख्या गर्ने र विस्तृतमा प्रत्येक बानी ब्यवहारको प्रत्येक शेशनमा बताइने कुरा सहभागीहरूलाई बताउँदै अर्को शेसनमा प्रवेश गर्ने ।
- अन्तमा सहजकर्ताले अब हामी समुदायमा फर्केपछि यिनै बानी व्यवहारलाई लक्षित गरी प्रवर्धनका लागि क्रियाकलाप गर्नेछौं भन्दै शेशनको अन्त गर्ने । लक्षित पाँच बानी ब्यवहार लेखिएको अखवारी कागजलाई तालिम अवधि भरि भित्तामा टाँसी छोड्ने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्रीहरू
चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग किन? चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग अन्तर्गतका बानी व्यवहारहरू के के हुन्	३० मि.	शेसनको अन्तमा सहभागीहरूले ▪ चर्पीको स्वस्थकर प्रयोगको वर्तमान अवस्था बारे जानकारी हाशिल गर्नेछन् ▪ चर्पीको स्वस्थकर प्रयोगको महत्व बताउन सक्नेछन् ▪ चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग अन्तर्गतका ३ बानी व्यवहारहरू बताउन सक्नेछन्	प्रश्न उत्तर, मस्तिष्क मन्थन, फोटो प्रदर्शन	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप, ह्वाइट बोर्ड	

औचित्य :

सामान्यतः चर्पीको सरसफाइलाई हाम्रो घर परिवार, समाज र राज्यले पनि कम प्राथमिकता दिएको पाईन्छ । चर्पी बनाएर मात्र दिसा मुखमा पर्ने जोखिमबाट मानिसहरू पुर्ण रूपले सुरक्षित भइदैन । घर सँगै जोडिएको नजिकको चर्पी फोहोर भयो भने त्यसबाट विभिन्न रोगका किटाणुहरू उत्पन्न हुनुको साथै विभिन्न जीवजन्तु, पशुपंक्षी तथा हावा मार्फत हाम्रो भान्सा सम्म सजिलै पुग्न सक्छ । घर वरीपरी दुर्गन्ध र प्रदुषण फैलिन्छ । यसरी हामीले प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष तरिकाले दिसा खाईरहेका हुन्छौं । चर्पी फोहोर छ भने मानिसहरू चर्पी प्रयोग गर्नु भन्दा खुला ठाउँमा दिसापिसाब गर्न रूचाउँछन् । चर्पीको सरसफाइ स्वास्थ्य, प्रतिष्ठा र विकाससँग सँगै यो मानव सभ्यता देखाउने ऐना पनि हो । त्यसैले चर्पी प्रयोग गरेपछि प्रत्येक व्यक्तिले अनिवार्य रूपले चर्पीको सफाइ गर्न जरूरी छ भन्ने महशुस गराई समुदायमा चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग गर्ने बानीब्यवहार प्रवर्धन गर्न सहभागीहरूलाई उत्प्रेरित गर्ने यस शेसनको अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारी:

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको चर्पी सफाइको महत्व, वर्तमान अवस्था र चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग अन्तरगत पर्ने तनी बानी ब्यवहारहरू अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्रीः चर्पी सफाइको महत्व ?

चर्पी दिवसः हरेक वर्ष नोभेम्बर १९ मा (मंशिरको पहिलो हप्ता)

चर्पी बनाएर मात्र दिसा मुखमा पर्ने जोखिमबाट मानिसहरू पुर्ण रूपले सुरक्षित नहुने भएकाले, यी बानी ब्यवहारहरू प्रवर्धन गर्न जरूरी छ । घर सँगै जोडिएको नजिकको चर्पी फोहोर भयो भने त्यसबाट विभिन्न रोगका किटाणुहरू उत्पन्न हुनुको साथै विभिन्न जीवजन्तु, पशुपंक्षी तथा हावा मार्फत हाम्रो भान्सा सम्म सजिलै पुग्न सक्छ । घर वरीपरी दुर्गन्ध र प्रदुषण फैलिन्छाचर्पी फोहोर छ भने मानिसहरू चर्पी प्रयोग गर्नु भन्दा खुला ठाउँमा दिसापिसाब गर्न रूचाउँछन् । यसरी हामीले प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष तरिकाले दिसा खाईरहेका हुन्छौं । यसले गर्दा दिसाको कारणबाट लाग्ने रोगहरू आंउ, रगतमासी, जुका, हैजा, झाडापखाला, जियाइडिया, टाइफाइड, जण्डिस आदि रोगहरूवाट मुक्त हुन सकिरहेका छैनौं । त्यसैले चर्पी प्रयोग गरेपछि प्रत्येक व्यक्तिले अनिवार्य रूपले चर्पीको सफाइ गर्न जरूरी छ ।

हाम्रो समुदायमा देखिएका चर्पीको सरसफाइको अवस्था (उदाहरणका लागि):





चर्पीको स्वथकर प्रयोग अन्तर्गत पर्ने व्यवहारहरू :

१) परिवारका सबै सदस्यले नियमित रूपमा चर्पीको प्रयोग गर्ने बानी,
२) प्रत्येक व्यक्तिले चर्पीको उचित तरिकाले प्रयोग गर्ने, प्रयोग गरिसकेपछि सफा गरिहाल्ने बानी र निश्चित समय अन्तरालमा (सफा गर्ने सामाग्री जस्तै हर्पिक, फिनाइल तथा स्थानीय स्तरमा पाइने सामाग्रीको प्रयोग गरी नियमित रूपले सफा गर्ने
३) विग्रे भत्केमा वा खाडल भरिएमा तुरून्त मर्मत संभार गरी नियमित प्रयोगमा ल्याउने ।

प्रक्रियाः

- विश्व चर्पी दिवस कहिले मनाईन्छ भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र सही जवाफ दिनेलाई पुरस्कार दिई पुन यो चर्पी दिवस किन मनाईन्छ होला भनी सोध्ने र यो मनाउनुको महत्व स्पष्ट पार्ने ।
- समुदायमा चर्पीको सफाइको अवस्था कस्तो देख्नुहुन्छ? भनेर ३ जना सहभागीलाई सोध्ने, उनिहरूबाट आएको उत्तरमा अरू सहभागीहरूलाइ तपाईहरूको समुदायमा पनि यस्तै छ? भनेर सोध्ने ।
- चर्पी सफा तथा स्वच्छ राख्नको लागि प्रयोग गर्ने व्यक्तिले कस्ता बानीब्यवहार अपनाउन पर्ला? भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने । सबैले भनी सकेपछि धन्यवाद दिँदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्ने । (चर्पीको अवस्थाको फोटोहरू र स्वस्थकर चर्पी अन्तरगत अपनाउनुपर्ने बानी व्यवहारहरू)

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्री
चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग नहुनाका कारणहरू	३० मि.	सहभागीहरूले समुदायका मानिसहरूमा चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग गर्ने बानी नहुनाका ३ कारणहरू (बाधक तत्वहरू) बताउन सक्नेछन्	छलफल, प्रस्तुतीकरण	अखबारी कागज, मार्कर, मास्किङ टेप	तालिम म्यानुअल

औचित्य:

सामान्यतः चर्पीको सरसफाइलाई हाम्रो घर परिवार, समाज र राज्यले पनि कम प्राथमिकता दिएको पाईन्छ । जस्तैः चर्पी त हो चर्पीमा दिसापिसाब र दुर्गन्ध त भैहाल्छ नी, भन्ने सोच राखिन्छ । चर्पी फोहोर भयो भने, समुदायका अधिकांश मानिसहरूमा "घरमा बस्ने महिलाहरूले गरिहाल्छन् नी" भन्ने जस्ता धारणा रहेको पनि पाईएको छ । यस्ता विभिन्न सोच धारणा र कतिपय ज्ञानका अभावका कारणहरूले गर्दा चर्पीलाई स्वस्थकर ढंगले प्रयोग गर्ने गरिएको पाइदैन । समुदायमा भएका यी विभिन्न कारणहरूको विश्लेषण गरी यी कारणहरू हटाउने प्रयास गर्न सहभागीहरूलाइ उत्प्ररित गर्ने यो शेसनको अभिप्राय रहेको छ

सहजकर्ताको तयारी:

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग नहुनुको कारणहरू अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्ने

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री: चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग नहुनुको कारणहरू

धारणा: चर्पी सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाहरूको हो भन्ने मनोवृती/धारणा छ

ज्ञान:

- चर्पी सधैं स्वस्थकर राख्न चर्पी प्रयोग कर्ताले के के गर्नुपर्छ (कस्ता कस्ता बानी अपनाउनुपर्छ) भन्ने ज्ञानमा कमी
- स्वथकर चर्पी कस्तो हुनुपर्छ भन्ने बारे ज्ञानमा कमी
- चर्पी सफा गर्ने स्थानिय तथा अन्य सामग्रीहरू के के हुन, प्रयोग कसरी गर्ने र चर्पीलाई कसरी सफा राख्नु पर्दछ भन्ने बारे ज्ञानको कमी

सामाजिक नितिनियम:

- चर्पीको सफाइ कहिले कहिले गर्ने कसरी गर्ने भन्ने बारे परिवारमा र समुदायमा पनी छलफल चासो हुँदैन किनकी
- चर्पीको प्रयोग गर्ने र सफाइ गर्ने भनेको निजि कुरा हो, यसले अरूलाई केही असर गदैंन भन्ने धारणा छ ।

पहुँच तथा उपलब्धता: दुर्गम क्षेत्रमा चर्पी सफा गर्ने सामग्रीको कमी

प्रक्रिया:

- अघिल्लो शेसनमा छलफल भए अनुसार हाम्रो समुदायको चर्पीहरू स्वस्थकर वा सफा छैनन् भन्ने देखियो । अब भन्नुहोस सफा नहुनुका कारण के होला? मान्छेहरूको कस्तो बानी, सोच वा धारणाले गर्दा यस्तो भएको छ? भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने । सबैले भनी सकेपछि धन्यवाद दिंदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्ने । चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग नहुनुको कारणहरू (अध्ययनमा पाईएका वाधक तत्वहरू)

  प्रस्तुत गरिसकेपछि सहभागीहरूलाई चर्पी सफा नहुनुका कारणहरू मनन गर्न र दोहोर्‌याएर भन्न लगाई शेसन अन्त गर्ने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सर्न्दभ सामग्री
चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग गर्ने बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि मुख्य सन्देशहरू तथा क्रियाकलापहरू	६० मि.	सहभागीहरूले माथी उल्लेखित बाधक तत्वहरूको आधारमा चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग सम्वन्धि मुख्य सन्देशहरू बताउन सक्नेछन् । समुदायमा सन्देश पुर्‌याउनका लागि गरिने क्रियाकलापबारे बताउन सक्नेछन्	लघु प्रवचन प्रस्तुतीकरण अभ्यास	अखबारी कागज, मार्कर, मास्किङ टेप	फ्लिप चार्ट, भिडिओ

औचित्यः

अघिल्लो शेसनमा हाम्रो समुदायमा चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग नहुनुका कारणहरू पहिचान भएका छन् । अब उक्त कारणहरू वा धारणाहरूलाई हटाइ चर्पीलाई स्वस्थकर ढंगले प्रयोग गर्ने बानी बसाल्नका लागि समुदायमा दिनुपर्ने सन्देशहरूका बारेमा जानकारी दिनुका साथै उक्त सन्देश विभिन्न क्रियाकलाप वा माध्यमबाट (विशेष गरी फ्लिपचार्टको माध्यमबाट) समुदायसम्म पुऱ्याउने तरिका बारे सिकाउने यो शेसनको अभिप्राय रहेको छ

सहजकर्ताको तयारीः

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग गर्ने बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि मुख्य सन्देशहरू तथा क्रियाकलापहरू अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्ने

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्रीः मुख्य सन्देशहरू	
चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग नहुनुको कारणहरू	**सन्देशहरू**
चर्पी सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाहरूको हो भन्ने धारणा	■ चर्पी सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाको मात्र नभै सबैको हो । चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि आफ्नो फोहोर आफैले सफा गरेर निस्कनु सबैको नैतिक जिम्मेवारी हो (अनुशासन हो) ■ चर्पीमा गएपछि आफ्नो फोहोर आफै सफा गरौं, उदाहरणीय बनौं
चर्पी सधैं स्वस्थकर राख्न चर्पी प्रयोग कर्ताले के के गर्नुपर्छ (कस्ता कस्ता बानी अपनाउनुपर्छ) भन्ने ज्ञानमा कमी	"प्रत्येक पटक दिसा पिसाब गरिसकेपछि अनिवार्य रूपमा पानीले बगाउनुहोस्" ■ सबैले दिसा पिसाब प्यानको बाहिर वरीपरी होइन प्यान भित्र नै गर्नुहोस् ■ चर्पीमा एक जोर चप्पल राख्ने र चर्पी प्रयोग गर्दा ती चप्पल मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ■ बच्चाले दिसा गरि सकेपछि घरको अन्य सदस्यले अनिवार्य रूपमा चर्पी सफा गर्नुहोस्
स्वथकर चर्पी कस्तो हुनुपर्छ भन्ने बारे ज्ञानमा कमी	**वास्तवमा स्वस्थकर चर्पी यस्तो हुनुपर्छ ?** ■ **मुखः** चर्पी भित्र बाहिर कतै पनी दिसाका दागहरू नभएको अवस्था जसले गर्दा चर्पीमा गरिएको **दिसा फर्केर मुखमा नआउने ।** (चर्पीको प्यान, वरीपरीको भुई, भित्ताहरू र बाहिर खाडलको वरीपरी) ■ **आँखाः** चर्पी भित्र र बाहिर **हेर्दा सफा देखिने** (चर्पीको प्यान, वरीपरीको भुई भित्ताहरूमा दिसाका दागहरू वा अन्य कागज, काठढुङ्गा तथा घाँस जस्ता फोहोर मैला नदेखिने अवस्था) ■ **नाकः** नाकमा दुर्गन्ध नआउने । (दिसा पिसाब सुर्तिजन्य तथा माधक पदार्थको कडा दुर्गन्ध नआउने) ■ **मनः** मनमा सुरक्षित/ढुक्क महशुस हुने (चर्पी प्रयोग गर्दा आनन्द महशुस हुनुका साथै सुरक्षाका लागि ढोका तथा भित्रबाट छेस्किनी लाग्ने भएको)
स्वस्थकर चर्पीको फाईदा बारे ज्ञान बढाउने ।	**स्वस्थकर चर्पीको फाईदाहरू** **चर्पी स्वस्थकर भयो भने** १. चर्पी प्रयोग गर्दा आनन्द आउने र पेट सफा भई स्वस्थ भइने, २ वरपरी वा छरछिमेकीको चर्पी स्वस्थकर भयो भने दुर्गन्ध र प्रदुषणबाट बच्ने, ३. दिसा मुखमा पर्ने संभावना कम हुने । यसले गर्दा मानिसको दिसा र दिसामा रहेका किटाणु खाएर लाग्ने बिभिन्न किसिमका सरूवा रोगहरू जस्तै आंउ, रगतमासी, जुका, हैजा, झाडापखाला, जियाइडिया, टाइफाइड, जण्डिस आदि लाग्नबाट बच्ने, ४. समाजमा इज्जत तथा मान प्रतिष्ठा बढ्ने ५. बालक, बृद्धबृद्धा सबै जना दिसा पिसाब गर्न खुला ठाउँमा भन्दा चर्पीमा जान रूचाउने, ६. समयको बचत, आर्थिक स्थितिमा सुधार हुने आदि ।

चर्पीको सफाइ कहिले कहिले गर्ने कसरी गर्ने भन्ने बारे परिवारमा र समुदायमा पनी छलफल तथा चासो हुँदैन	चर्पी स्वस्थकर (सफा) राख्नका लागि परिवारमा छलफल गरी, कम्तीमा हप्ताको एक चोटी चर्पी सफा गर्ने केमिकल वा स्थानिय स्तरमा पाइने सामग्री जस्तैः नुन, खरानी जस्ता सामग्री प्रयोग गरेर चर्पीको सम्पुर्ण भागलाई सफा गर्ने पारिवारीक योजना बनाऔं चर्पी स्वस्थकर होस् , चर्पी जाँदा घिन होइन आनन्द आवोस, चर्पीको सम्पुर्ण भागलाई सफा गर्नुहोस् आफु, परिवार र छिमेकीलाई समेत स्वस्थ बनाउनुहोस् आफ्नो घरको चर्पी स्वस्थकर वा सफा गर्नुस आफ्नो समुदयमा सम्मानीत/प्रशंसनिय बन्नुस र अरूलाई पनी चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग गर्न हौसला दिनुहोस् ।

प्रक्रियाः

- सहजकर्ताले अघिल्लो शेसनमा चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग नहुनुका कारणहरू पहिचान भएका छन् जस्तैः चर्पी फोहोर भयो भन "घरमा बस्ने महिलाहरूले सफा गरिहाल्छन् नी" भन्ने सोच छ, भनाईको अर्थ घर भित्र वरीपरी र चर्पी समेतको सरसफाइको काम महिलाको जिम्मेवारी हो भन्ने धारणा छ । अब भन्नुहोस् यस्ता सोच भएका व्यक्तिलाई बदल्नका लागि कस्तो सन्देश दिनु पर्ला (के कुरा भनेर सम्झाउनु पर्ला)? भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने । सबैले भनी सकेपछि धन्यवाद दिँदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्ने (चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग सम्वन्धि मुख्य सन्देशहरू) ।
- प्रस्तुत गरिसकेपछि सबै सहभागीहरूलाई छातीमा हात राखी एकै स्वरमा निम्न बानी व्यवहार अपनाउने "मेरो बाचा" भन्न लगाउने
  - "चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि आफ्नो फोहोर आफैले सफा गर्ने मेरो बाचा"
  - "प्रत्येक पटक दिसा पिसाब गरिसकेपछि अनिबार्य रूपमा पानीले बगाउने मेरो बाचा"
  - "परिवारमा छलफल गरी पालैपालो कम्तीमा हप्ताको एक पटक चर्पी सफा गर्ने केमिकल वा स्थानिय स्तरमा पाइने सामग्री प्रयोग गरेर चर्पीको सम्पुर्ण भागलाई सफा गर्ने मेरो बाचा"
- माथीका सन्देशहरू लाई विभिन्न क्रियाकलाप र माध्यमहरू जस्तैः विभिन्न चित्रहरू, नाटक, गित, व्यक्तिगत भेटघाट, समुह छलफल आदि बाट समुदाय सम्म पुऱ्याउन सकिन्छ । यी मध्ये अब फ्लिपचार्टको चित्रहरू मार्फत समुहमा छलफल गर्ने तरिका सिकाउने कुरा सहभागीहरूलाई बताउने । र समुदायमा फ्लिपचार्ट देखाएर छलफल गर्नुको उद्धेश्य बताउने र प्रयोग गर्ने तरिका सिकाउने ।

फ्लिप चार्ट देखाएर छलफल गर्नुको उद्धेश्यः	मुख्य सन्देशहरू
चर्पी प्रयोग गर्ने सबै व्यक्तिलाई प्रत्येक पटक चर्पी प्रयोग गरीसकेपछि सफा गर्ने जिम्मेवारी प्रयोग गर्ने व्यक्ति कै हो भन्ने महशुस गराउने ।	 

चर्पीलाई स्वस्थकर राख्नका लागि प्रयोग गर्दा र गरिसकेपछि के के बानी अपनाउनुपर्छ भन्नेबारे ज्ञान बढाउने ।	 
चर्पी सफा गर्ने सामग्रीहरू (केमिकल) प्रयोग गरेर चर्पी सफा गर्ने तरिका सिकाउने	
वास्तविक स्वस्थकर वा सफा चर्पी कस्तो हुनुपर्छ भन्ने बारे ज्ञान बढाउने	 
घरका मुली मान्छेलाई कम्तीमा एक हप्तामा एक पटक नियमित रूपले चर्पी सफा गर्ने योजना बनाउन उत्प्रेरित गर्ने ।	

- आफुले सिकाएपछि सहभागीहरूलाई फ्लिपचार्ट देखाएर छलफलका लागि अभ्यास गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूले अभ्यासको मुल्यांकन गर्दै सुझाव सहित शेसनको अन्त गर्ने ।
- अन्तमा सहजकर्ताले अब हामी तालिमबाट फर्केपछि चर्पीको स्वस्थकर प्रयोगका बानी व्यवहारलाई समुदायमा प्रवर्धन गर्न यसरी नै "मेरो बाचा" अभियान चलाउनु पर्ने हुन्छ भन्दै शेशनको अन्त गर्ने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्री
बच्चाको दिसा व्यवस्थापन सम्वन्धि हालको अवस्था र कारणहरू (अध्ययनमा पाइएका बाधक तत्वहरू)	३० मि.	बच्चाको दिसा व्यवस्थापन सम्वन्धि हालको अवस्था बताउनुका साथै उचित व्यवस्थापन हुन नसक्नुका ३ कारणहरू (बाधक तत्व) बताउन सक्नेछन्	मस्तिष्क मन्थन, लघु प्रवचन	अखबारी कागज, मार्कर, मास्किङ टेप	

औचित्य :

हाम्रो समुदायमा अहिले प्रत्येक घरमा चर्पी निर्माण गरे पनि बच्चाको दिसा चर्पीमा विसर्जन गर्नमा कम प्राथमिकता दिएको वा लापर्वाही गरेको पाईन्छ । जस्ले गर्दा समुदाय वा जिल्ला नै खुला दिसा मुक्तक्षेत्र घोषणा भएपनि बाहिर दिसा देखिइ नै रहेको छ र यसको नकारात्मक असर समुदायमा सबैलाई परेको छ । बच्चा भगवान हुन् यिनीहरूको दिसा त हो के हुन्छ र ? बच्चाको दिसा घिन मान्न हुँदैन भन्ने जस्ता विभिन्न धारणा र कतिपय ज्ञानका अभावका कारणले साना बच्चाको दिसा प्राय घरको वरीपरी खुला ठाउँ जस्तैः मलखाद, बाटो, खेतबारी, झाडीतिर, खोलापोखरी आदी तिर फाल्ने गरिन्छ । समुदायमा भएका यस्ता अवस्था र यसका कारणहरूको विश्लेषण गरी उक्त कारणहरू हटाउने प्रयास गर्न सहभागीहरूलाइ उत्प्ररित गर्ने यो शेसनको अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारीः

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको बच्चाको दिसा व्यवस्थापन गर्ने सम्वन्धी आमाहरूको हालको बानीव्यवहार र यसका कारणहरू (उचित तरिकाले चर्पीमा विसर्जन नगर्नुको कारणहरू) अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्ने

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्रीः बच्चाको दिसा व्यवस्थापन

हालको व्यवहार

हिड्न नसक्ने बच्चाको दिसाः बच्चाले कपडामा दिसा गर्‌यो भने बच्चाको आमा वा हेरालुहरूले बच्चा र कपडा दुवै आगनको डिल, भाँडा माझ्ने ठाउँमा, खोला वा धारामा धोएको पाइन्छ । बस्न सक्ने बच्चालाई खुट्टामा राखेर पिँडी वा आँगनमा गराई उक्त दिसालाई घाँसपातले सोरेर घरवरपरको खाली ठाउँ वा बाटो वा खोलाखोल्सीमा फाल्ने गरिन्छ भने कतै कुकुरलाई बोलाएर खुवाउने गरेको पनि पाईन्छ । कसैले सुँगुरको खोरमा फालेको पाईन्छ । बच्चालाई प्रायः जसो जुठेल्नामा लगेर सफा गरिदिएको पाईन्छ । आजकल कसैकसैले बच्चालाई डायपर प्रयोग गरिदिन्छ र दिसापिसाब गर्‌यो भने जथाभावी फ्याकी दिन्छन् ।

हिड्न सक्ने बच्चाको दिसाः बच्चाहरूले बाहिर खुला ठाउँमा दिसा गरे भने बच्चाको आमा वा हेरालुहरू कतिपयले त्यत्तिकै केहि नगरी छाडीदिन्छन् र पछि पशुपंछिले कुखुरा, हाँस, कुकुर आदिले खान्छन् वा त्यहि सुक्छ । कतिपयले घाँसपात वा खुर्पाले उठाएर खुला ठाउँ जस्तैः मलखाद, घर पछाडी, आगनको डिल, मलखाद, सुँगुरको खोर, बाटो, खाल्डो, खोलाखोल्सी, झाडी, नाली, पानी जम्ने पोखरी, ऐलानी जग्गा आदी ठाउँमा बच्चाको दिसा फाल्ने गरेको पाइन्छ ।

चर्पी जान सक्ने अधिकाँश बच्चाहरू पनी चर्पी जाने बानी परेको छैन किनकी अविभावकहरूले चर्पी जान सिकाउने प्रयास गरेको पाइदैन । त्यसैले चर्पीघरको वरीपरी, बाटो, खेतबारी जस्ता खुला ठाउँमा दिसा गरेको पाइन्छ ।

बच्चाको दिसा सफा गरिसकेपछि अधिकाँश आमाहरू वा हेरालुहरूले साबुनपानीले हात धोएको पाइदैन ।

बच्चाको दिसा खुला ठाउँमा फाल्नुका कारणहरू (अध्ययनमा पाईएका वाधक तत्वहरू)

ज्ञानको अभाव:
समुदायका प्रायः जसो सबै मानिसहरू बच्चाको दिसा हानिकारक वा तखरा हुँदैन भन्ने सोच्दछन् । तर बच्चाको दिसा पाका मान्छेको जस्तै हानिकारक हुन्छ ।

बच्चाको दिसा सुरक्षित तरिकाले चर्पीमा कसरी विसर्जन गर्न सकिन्छ भन्नेबारे ज्ञान नभएको पाइन्छ ।

विश्वास र धारणा:
समुदायका मानिसहरूले दुध मात्र खाने बच्चाको दिसो गन्ध नआउने भएकाले हानी रहित हुन्छ भन्ने विश्वास गर्छन् । अन्न खाने बच्चा भए भए पनी पाका मान्छको दिसा भन्दा तुलनात्क रूपमा थोरै, गन्ध नआउने र कम हानीकारक हुन्छ भन्ने विश्वास गर्छन् ।

बच्चाको धेरै माया मानिन्छ, बच्चाको मायाका कारण उनिहरूको दिसा पनी घिन नमान्ने र हानिकरक हुँदैन भन्ने विश्वास भएको पाइन्छ । बच्चाहरू अनभिज्ञ देउता सरह हुने भएकाले बच्चाको दिसा घिन मान्न हुँदैन भन्ने सोच पनी पाइन्छ ।

सामाजिक नितिनियम:
पहिला देखि नै घरका अविभावक तथा छिमेकी सबैले घरमा चर्पी भएपनि बच्चाको दिसा बाहिर नै फाल्ने चलन चल्ती भएकाले एक अर्कालाई कसैले गुनासो गरिदैन किनकी बच्चाको दिसा बाहिर फाल्नु र देखिनु सबैले सामान्य रूपमा लिने र सजिलै स्विकार गरेको पाइन्छ । यदि छिमेकीहरू कसैले उचित व्यवस्थापनका लागि सम्झाइ बुझाइ गर्ने प्रयास गरेमा उल्टै कुरा काट्ने, रिसाउने र झैझगडा समेत हुने गरेको पाइन्छ । विशेष गरी घर वरीपरी आफ्नो जग्गामा फाल्नु उचित नै ठानेको पाइयो।

फोहोर चर्पी :
चर्पी फोहोर र दुर्गन्धीत भएका कारणले बच्चाहरू चर्पी जान घिन मान्ने, अध्यारोका कारण डराउने वा घर भित्र जस्तो लागेर चर्पीमा दिसा गर्न नमानेको भेटिन्छ ।

प्रक्रिया:

- प्रायः जसो तपाईको समुदायमा हिड्न नसक्ने बच्चाले दिसा गर्‌यो भने कहाँ कसरी फाल्ने गरिन्छ? भनेर ३ जना सहभागीलाई सोध्ने, उनिहरूबाट आएको उत्तरमा अरू सहभागीहरूलाइ तपाईहरूको समुदायमा पनि यस्तै छ? भनेर सोध्ने
- त्यसै गरी हिड्न सक्ने (३ देखि ५ वर्ष मुनिका) बच्चालाइ कहाँ कसरी दिसा गराइन्छ? भनेर ३ जना सहभागीलाई सोध्ने, उनिहरूबाट आएको उत्तरमा अरू सहभागीहरूलाइ तपाईहरूको समुदायमा पनि यस्तै छ? भनेर सोध्ने
- अब भन्नुहोस यसो गर्नाको कारण के होला? मान्छेहरूको कस्तो बानी, सोच वा धारणाले गर्दा यस्तो भएको छ? भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने । सबैले भनी सकेपछि धन्यवाद दिँदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्ने (बच्चाको दिसा व्यवस्थापनमा हालको अवस्था र कारणहरू (अध्ययनमा पाईएका वाधक तत्वहरू)
- प्रस्तुत गरिसकेपछि सहभागीहरूलाई चर्पी सफा नहुनुका कारणहरू मनन गर्न र दोहोर्‌याएर भन्न लगाई शेसन अन्त गर्ने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्री
बच्चाको दिसा व्यवस्थापन अन्तर्गत पर्ने व्यवहारहरू के के हुन् र यसको महत्व	३० मि.	सहभागीहरूले बच्चाको दिसा व्यवस्थापन अन्तर्गतका ३ बानी व्यवहारहरू बताउन सक्नेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, लघु प्रवचन	अखबारी कागज, मार्कर, मास्किङ टेप	

औचित्य :

वास्तवमा बच्चाको दिसामा पाका मान्छेको जस्तै हानिकारक किटाणुहरू हुन्छन् । साना नानीहरूको घरवरीपरी खुला ठाउँमा फाल्नाले विभिन्न रोगका किटाणुहरू उत्पन्न हुनुको साथै विभिन्न जिवजन्तु, पशुपंक्षी तथा हावा मार्फत हाम्रो भान्सा सम्म सजिलै पुग्न सक्छ । घर वरीपरी दुर्गन्ध र प्रदुषण फैलिन्छ । हामीले प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष तरिकाले दिसा खाईरहेका हुन्छौं भने साना बच्चाहरू खेल्ने, हिड डुल गर्ने ठाउँ नै घर वरीपरी हुने भएकाले बच्चाहरू नै बढी जोखिममा परिरहेका हुन्छन् । दिसा जस्तो फोहोर मैलासँगको नियमित लसपस वा सम्पर्कले बच्चाहरूको उमेर अनुसार शारीरिक तथा मानसिक बृद्धि विकासमा नराम्रो असर परिरहेको हुन्छ । चर्पी प्रयोग गर्ने तथा सरसफाइ गर्ने बानीले बच्चा अनुशासित, सभ्य र प्रशंसनीय बन्छन् । त्यसैले बच्चाको दिसा चर्पीमा नै विसर्जन गर्ने बानीव्यवहार प्रवर्धन गर्न सहभागीहरूलाई उत्प्रेरित गर्ने यस शेसनको अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्रीः

बच्चाको दिसा व्यवस्थापन अन्तर्गतका ३ बानी व्यवहारहरू

१. **हिड्न नसक्ने बच्चाको दिसालाई चर्पीमा विसर्जन गर्ने** (हिडन नसक्ने बच्चाहरूको दिसा व्यवस्थापनका लागि कपडाको नेपकिन वा डायपरको प्रयोग गर्ने, दिसा लागेका कपडालाई छुट्टै प्लाष्टिकको भाँडा (बाटा) मा धोएर उक्त पानी चर्पीमा नै फाल्ने गरौं । यदि पुनः प्रयोग गर्न नसकिने डायपर हो भने खाडल खनेर माटोले पुरी दिने ।

२. **हिड्न सक्ने बच्चाहरूलाई उचित तरिकाले चर्पीको प्रयोग गर्न बानी पार्ने** (हिड्न सक्ने बच्चाहरूलाई चप्पल लगाएर चर्पीमा नै दिसा गर्न बानी पारौं)। दिसापिसाब गरिसकेपछि प्यानमा पानी हालेर सफा गर्न सिकाऔं ।

३. **बच्चाले खुला ठाउँमा दिसा गरेमा कुनै साधन मार्फत चर्पीमा नै विसर्जन गर्ने (यदि बाहिर कतै दिसा गरेमा दिसा कुनै साधन जस्तैः सावेल द्वारा चर्पीमा लगेर विसर्जन गरौ** भुईको बाँकी दिसालाई माटोले पुरीदिनुहोस् वा लिपि दिनुहोस । दिसा बाहिर फाल्नु परेमा खाल्डोमा राखेर पुरी दिऔं ।

बच्चाको दिसा व्यवस्थापनको महत्व

- वरीपरीको वातावरण स्वच्छ भए पछि हाम्रो भान्सा स्वच्छ हन्छ, जसले गर्दा खाना सुरक्षित हुने ।
- दिसाको कारणबाट लाग्ने रोगहरू जस्तैः झाडापखाला, आउँ, रगतमासी, जुका, हैजा, जियाइडिया, टाइफाइड, जण्डिस आदि रोगहरूबाट सुरक्षित हुने ।
- घर वरीपरी दुर्गन्ध र प्रदुषण मुक्त वा कम हुने ।
- साना बच्चाहरू खेल्ने, हिड डुल गर्ने ठाउँ सफा प्रदुषण मुक्त भएकाले बच्चाहरूको उमेर अनुसार शारीरिक तथा मानसिक बृद्धि विकास राम्रो हुन्छ ।
- चर्पी प्रयोग गर्ने तथा सरसफाइ गर्ने बानीले बच्चा अनुशासित, सभ्य र समुदायमा प्रशंसनीय बन्छन्

प्रक्रियाः

- अघिल्लो शेसनमा छलफल गरेको विषयलाई जोड्दै सहभागीहरूलाई अब भन्नुस समुदायमा बच्चाको दिसालाई जसरी फालिरहेका छन् त्यो ठिकै छ? यदि ठिक छैन भने के गर्नु पर्ला भनेर सोध्ने । जस्तैः बस्न हिड्न नसक्ने बच्चाहरूले कपडामा दिसा गरे भने कहाँ कसरी सफा गर्नुपर्ला ? बच्चाहरू बाहिर दिसा गरे भने के गर्नुपर्ला आदि भनेर छलफल गर्ने र सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने । सबैले भनि सकेपछि धन्यवाद दिँदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्ने । (बच्चाको दिसा व्यवस्थापन अन्तर्गतका ३ बानी व्यवहारहरू)

- अन्तमा सहभागीहरूलाई बच्चाको दिसा चर्पीमा नै विसर्जन गर्ने "मेरो बाचा" भन्न लगाई प्रतिवद्धता लिने । र शेसनको अर्को विषय वस्तु शुरू गर्ने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्री
बच्चाको दिसा व्यवस्थापन गर्ने बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि मुख्य सन्देशहरू	६० मि.	सहभागीहरूले अध्ययनमा पाइएका बाधक तत्वहरूको आधारमा सन्देशहरू बताउन सक्नेछन् र उक्त सन्देश नाटक प्रदर्शन मार्फत प्रवाह गर्न सक्नेछन् ।	लघु प्रवचन, समुह अभ्यास	बच्चाको कपडा, लुगा धुने बाटा, प्लाष्टिक पोटी	पुर्ण सरसफाइका बानीव्यवहार परिवर्तन सम्वन्धि फ्लिप चार्ट

औचित्यः

यो भन्दा अगाडी समुदायमा बच्चाको दिसा चर्पीमा विसर्जन नगर्नुका कारणहरूको बारेमा छलफल भएको छ । अब उक्त कारणहरू वा धारणाहरूलाई हटाइ बच्चाको दिसालाई चर्पीमा नै विसर्जन गर्ने बानी बसाल्नका लागि समुदायमा दिनुपर्ने सन्देशहरूका बारेमा जानकारी दिनुका साथै उक्त सन्देश विभिन्न क्रियाकलाप वा माध्यमबाट (विशेष गरी फ्लिपचार्टको माध्यमबाट) समुदायसम्म पुऱ्याउने तरिका बारे सिकाउने यो शेसनको अभिप्राय रहेको छ

सहजकर्ताको तयारीः

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको बच्चाको दिसा चर्पीमा नै विसर्जन गर्ने बानी व्यवहार प्रवर्धनका लागि मुख्य सन्देशहरू तथा क्रियाकलापहरू अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्ने

सहजकर्ताको लागि सन्दर्भ सामग्रीः बच्चाको दिसा व्यवस्थापन सम्वन्धी मुख्य सन्देशहरू	
बच्चाको दिसा खुला ठाउँमा फाल्नुका कारणहरू	**सन्देशले समेट्नु पर्ने मुख्य विषयहरू**
बच्चाको दिसा पाका मान्छेको जस्तै हानिकारक वा खतरा हुन्छ भन्ने ज्ञानमा कमी	बच्चाको दिसा पनी हानीकारक हुन्छ किन भने पाका मान्छेको दिसामा हुने रोगका जिवाणुहरू जस्तैः झाडापखाला, आउँमासी, हैजा, जण्डिस, हेपाटाइटीस रोगका किटाणुहरू बच्चाको दिसामा पनी हुन्छ । त्यसैले स्वस्थकर रूपले चर्पीमा नै विसर्जन गरौं । व्यवस्थापन गरिसकेपछि साबुन पानीले हात धोऔं ।
बच्चाको धेरै माया मानिन्छ, बच्चाको मायाका कारण उनिहरूको दिसा पनि घीन नमान्ने र हानीकरक हुँदैन, भए पनि कम हानीकारक हुन्छ भन्ने विश्वास छ । बच्चाहरू अनभिज्ञ देउता सरह हुने भएकाले बच्चाको दिसा घीन मान्न हुँदैन भन्ने सोच पनि पाइन्छ	**बच्चाको दिसा जथाभावी खुला ठाउँमा फालेर आफ्नो बच्चालाई नै जोखिममा पारिरहनु भएको त छैन?** साना बच्चाहरू अनभिज्ञ वा भगवान सरह नै भए पनि उनीहरूको दिसा घिनलाग्दो र बच्चाहरूलाई नै बढी जोखिममा पार्नुका साथै सबैका लागि हानीकारक हो । ■ लामो समयसम्म दिसा सँगको लसपस वा सम्पर्कले (प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष तरिकाले दिसा खाँदा) बच्चाको पेटमा पाचन प्रणालीलाई नोक्सान पुर्‍याएको हुन्छ यसले गर्दा खाएको खानाबाट हाम्रो शरीरले पोषिलो तत्व लिन सक्दैन र बच्चाको उमेर अनुसार शारीरिक तथा बौद्धिक बृद्धि विकास राम्रोसँग हुँदैन । त्यसैले दिसा खुला ठाउँमा होइन स्वस्थकर रूपले चर्पीमा नै विसर्जन गरौं, बच्चाको स्वास्थ्यका लागि बच्चालाई दिसा सँग सम्पर्क हुनबाट सुरक्षित राखौं ।

बच्चाको दिसा व्यवस्थापन गर्ने आमा व्यक्तिगत जिम्मेवारी हो भन्ने सोच छ । समुदायले चासो राख्ने यस सम्वन्धी नीति नियम बनाएको पाइँदैन	बच्चाको दिसा उचित व्यवस्थापन गर्न आमाहरूको जिम्मेवारी मात्रै नभै समुदाय सबैको सरोकारको बिषय हो । साना बच्चाहरूले बाहिर दिसा गर्नु वा बाहिर फाल्नु सामान्य कुरा होइन । यसले वातावरण नै प्रदुषित भै समुदायकै स्वास्थ्य र इज्जत प्रतिष्ठामा नै हानी हुने भएकाले समुदायले चासो राख्नु जरूरी छ । त्यसैले समुदायमा जसरी खुला दिसा गर्न नपाइने चलन (नीति नियम) छ त्यसरी नै बच्चाको दिसा पनी बाहिर फाल्न नहुने सामाजिक चलन (नीति नियम) बनाऔं ।
बच्चाको दिसा सुरक्षित तरिकाले चर्पीमा कसरी विसर्जन गर्न सकिन्छ भन्नेबारे ज्ञानमा कमी ।	हिडन नसक्ने बच्चाहरूको दिसा व्यवस्थापनका लागि कपडाको नेपकिन वा डायपरको प्रयोग गर्ने, दिसा लागेका कपडालाई छुट्टै प्लाष्टिकको भाँडा (बाटा) मा धोएर उक्त पानी चर्पीमा नै फाल्ने गरौं । यदि पुनः प्रयोग गर्न नसकिने डायपर हो भने खाडलमा राखेर माटोले पुरौं । **बच्चाको दिसा उचित व्यवस्थापन गर्नुहोस समुदायमा प्रतिष्ठित व्यक्तिहरूबाट प्रशंसनीय बन्नुहोस् ।** ■ हिड्न सक्ने बच्चाहरूलाई चप्पल लगाएर चर्पीमा नै दिसा गर्न बानी पारौं । यदि बाहिर कतै दिसा गरेमा दिसा कुनै साधन जस्तैः सावेल द्वारा चर्पीमा लगेर विसर्जन गरौ भुईको बाँकी दिसालाई माटोले पुरीदिनुहोस् वा लिपि दिनुहोस । **आफ्ना बच्चाहरूलाई चर्पि प्रयोग गर्न बानी पार्नुहोस्, तपाईको बच्चालाई सबैले माया तथा प्रशंसा गर्नेछन् ।**

प्रक्रिया:

- सहजकर्ताले अघिल्लो शेसनमा बच्चाको दिसा चर्पीमा विसर्जन नगरी बाहिर फाल्नुका कारणहरू पहिचान भएका छन् जस्तैः बच्चाको दिसा त हो के हुन्छ र ? भनाईको अर्थ बच्चाको दिसाले केहि हानी हुँदैन भन्ने सोच छ । अब भन्नुहोस् यस्ता सोच भएका व्यक्तिलाई बदल्नका लागि कस्तो सन्देश दिनु पर्ला (के कुरा भनेर सम्झाउनु पर्ला)? भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने । सबैले भनी सकेपछि धन्यवाद दिँदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्ने (बच्चाको दिसा व्यवस्थापन सम्वन्धि मुख्य सन्देशहरू) ।
- माथीका सन्देशहरू प्रस्तुत गरिसकेपछि सबै सहभागीहरूलाई छातीमा हात राखी एकै स्वरमा निम्न बानी व्यवहार अपनाउने "मेरो बाचा" भन्न लगाउने
  - "बच्चाहरूको दिसा लागेको कपडा बाल्टी वा बाटामा धोएर उक्त दिसा सहितको पानी चर्पीमा विसर्जन गर्ने मेरो बाचा"
  - "हिड्न सक्ने बच्चाहरूलाई उचित तरिकाले चर्पीको प्रयोग गर्न सिकाउने मेरो बाचा"
  - "बच्चाले खुला ठाउँमा दिसा गरेमा कुनै साधन मार्फत चर्पीमा नै विसर्जन गर्ने वा बाहिर खाल्डोमा माटोले पुरीदिने मेरो बाचा"
- त्यसपछि माथीका सन्देशहरूलाई विभिन्न क्रियाकलाप र माध्यमहरू जस्तैः विभिन्न चित्रहरू, नाटक, गित, व्यक्तिगत भेटघाट, समुह छलफल आदि बाट समुदाय सम्म पुऱ्याउन सकिन्छ । यी मध्ये अब फ्लिपचार्टको चित्रहरू मार्फत समुहमा छलफल गर्ने तरिका सिकाउने कुरा सहभागीहरूलाई बताउने । र समुदायमा फ्लिपचार्ट देखाएर छलफल गर्नुको उद्धेश्य बताउने र प्रयोग गर्ने तरिका सिकाउने ।
- आफुले सिकाएपछि सहभागीहरूलाई फ्लिपचार्ट देखाएर छलफलका लागि अभ्यास गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूले अभ्यासको मुल्यांकन गर्दै सुझाव दिर्ने ।

फ्लिप चार्ट देखाएर छलफल गर्नुको उद्धेश्यः	मुख्य सन्देशहरू
बच्चाको दिसा पाका मान्छेको जस्तै हानिकारक वा तखरा हुन्छ भन्ने ज्ञान बढाउने	
साना बच्चाहरू अनभिज्ञ वा भगवान सरह नै भए पनी उनिहरूको दिसा घिनलाग्दो र बच्चाहरूलाई नै बढी जोखिममा पार्नु र सबैका लागि हानीकारक हो भन्ने विश्वास दिलाउने ।	

बच्चाको दिसा उचित व्यवस्थापन गर्न आमाहरूको मात्रै नभै समुदाय सबैको जिम्मेवारी भएकाले सामाजिक नियम बनाउन उत्प्रेरित गर्ने ।	
बच्चाको दिसा चर्पीमा विसर्जन गर्ने तरिका सिकाउने	

■ अन्तमा सहजकर्ताले अब हामी तालिमबाट फर्केपछि बच्चाको दिसा चर्पीमा व्यवस्थापन गर्ने बानी व्यवहारलाई समुदायमा प्रवर्धन गर्न यसरी नै **"मेरो बाचा"** अभियान चलाउनु पर्ने हुन्छ भन्दै शेशनको अन्त गर्ने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्री
साबुन पानीले हात धुनुपर्ने ६ जोखिमपुर्ण अवस्था र यसको महत्व	३० मि.	सहभागीहरूले साबुन पानीले हात धुनुपर्ने ६ जोखिमपुर्ण अवस्था बताउन सक्नेछन् साबुन पानीले हात धुँदा हुने कम्तीमा ३ फाइदाहरू बताउन सक्नेछन्	मस्तिष्क मन्थन, लघु प्रवचन	अखबारी कागज, मार्कर, मास्किङ टेप	

औचित्य :

आजको एक्काईसौ सताब्दीमा पनि साबुन पानीले हात धुनुपर्दछ भनी विकासोन्मुख देशका नागरिकहरू सिकाउनुपर्दछ भन्ने कुरा विकसित देशका मानिसहरूले सुने भने अचम्म मान्दछन होला तर अहिले पनि विश्वका लगभग ८० वटा देशहरूमा हात धुनु पर्दछ भन्ने कुरालाई अभियानकै रूपमा अगाडी बढाउनु परेको छ । हाम्रो देशमा पनि हरेक वर्ष फैलने भाडा पखालाजन्य रोगहरूको रोकथामका लागि चर्पीको प्रयोग मात्र प्रयाप्त छैन यसका साथै साबुन पानीले हात धुने जस्ता स्वच्छताका बानी व्यवहार अपनाउनु पर्ने सन्देशलाई जोडतोडका साथ अगाडी बढाई व्यहारमा उतार्न कत्ति पनि ढिलाई गर्न नहुने समय भई सकेको छ । हाम्रो समुदायमा कुन कुन अवस्था जोखिमपुर्ण हो र यस अवस्थामा साबुन पानीले हात धुँदा के फाईदा हुन्छ भन्ने बारे अनभिज्ञ रहेको पाईएको हुनाले यस शेसनमा साबुनपानीले हात धुनुपर्ने जोखिमपुर्ण अवस्था बारे छलफल गरि सहभागीहरूलाई यसको महत्व महशुस गराउने अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारी:

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको जोखिमपुण अवस्थामा साबुनपनीले हात धुनुको महत्व छोटकरीमा (बुँदामा लेखिएका कुराहरू) अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्ने

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री:

जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुनुको महत्व/फाईदा

हात मानिसको ज्यादै नै महत्वपूर्ण अङ्ग हो । व्यक्तिगत सरसफाइ अन्तर्गत हातको सरसफाइलाई मुख्य अंशको रूपमा लिइन्छ । मानिसको हात भएन भने अरूको भरमा परजीवी सरह बाँच्नु पर्ने हुन्छ । तर यिनै हातहरूको सरसफाइ नभएको खण्डमा मानिसहरू विभिन्न रोगका शिकार पनि हुन्छन् जस्तै झाडापखाला, आउँमासी, टाइफाइड आदि ।

मानिसको सबैभन्दा बढी फोहोर हुने अङ्ग हात नै हो । प्रायः सबै किसिमका काम गर्दा हामीले हातको प्रयोग गरेका हुन्छौ । एकातिर उही हातको प्रयोग गरेर राम्रो तथा सफा स्थानमा काम गरिन्छ, । उदाहरणका लागि खानेकुरा पकाउने, खुवाउने खाने काम भने अर्कातिर त्यही हातले फोहोरमैला पनि छुनुपर्ने हुन्छ, उदाहरणका लागि दिसा धुने काम । एकातिर हात धुनुपर्दछ भन्ने ज्ञान भएका व्यक्तिहरूले समेत हात नधोइकन खाना खाने गरेको पाइन्छ भने अर्कातर्फ जोखिमपूर्ण अवस्थामा हात धुनुपर्दछ भन्ने ज्ञान नभएका मानिसहरूको संख्या पनि कम छैन । झाडापखालाजन्य रोगहरू लाग्नुको मुख्य कारण फोहोर हातको प्रयोग हो भनिन्छ । Water Aid (2002) को प्रतिवेदन The Human Waste अनुसार ८० प्रतिशत रोगहरू अस्वस्थकर बानी व्यवहार कारणले लाग्दछ,

जोखिमपुर्ण अवस्थामा आफुले साबुनपानीले हात धुनु बच्चा र परिवारलाई स्वस्थ राख्ने वा सरूवा रोगको रोकथामको लागि सबै भन्दा प्रभावकारी र सजिलो उपाय हो ।

जोखिमपुर्ण अवस्थामा हात साबुनपानीले धोयो भने मात्रै पनि

- दिसा तथा फोहोर मुखमा पर्नबाट बचिन्छ र झाडा पखालाजन्य रोगहरूमा ४४ प्रतिशतले कमी ल्याउन सकिने जानकारी विश्व स्वास्थ्य संगठनले दिएको
- बच्चाहरूलाइ झाडा पखालाका कारणले हुने मृत्यु करीब ५० प्रतिशतले घटाउन सकिन्छ ।
- पेटमा पर्ने जुकाको इन्फेक्सन उल्लेख्य रूपमा कम गर्न सक्छ ।
- ५० पतिशत स्वासप्रश्वास सम्वन्धि समस्या कम गर्न सक्छ ।
- घाउ, खटिरा तथा छालासम्बन्धी रोगहरूबाट बचिन्छ ।
- हात सफा, सुन्दर देखिन्छ ।
- व्यक्तित्व आकर्षक बनाउनमा सहयोग पुग्छ आदि ।

साबुनपानीले हात धुनुपर्ने जोखिमपुर्ण अवस्थामा :

- खाना पकाउनु, खुवाउनु, खानु र नवजान शिशुलाई छुनु अघि
- चर्पी गएपछि, साना बच्चाको दिसा सफा गरेपछि र अन्य फोहोर तथा विषादी कुरा छोएपछि साबुनपानीले हात धुनुपर्ने जोखिमपुर्ण अवस्थाहरू हुन् ।

प्रक्रिया:

- सहभागीहरूलाई तपाईले विशेष गरी कुन कुन अवस्थामा हात धुनका लागि साबुन प्रयोग गर्नुहुन्छ भने र सोध्ने
- साबुनपानीले हात धुँदा के के फाईदा हुन्छ? वा किन साबुनपानीले हात धुने ? भनेर ३ जना सहभागीलाई सोध्ने
- तपाईको विचारमा कुन कुन अवस्थामा हात धुन बढी जरूरी हो त भनेर ३ जना सहभागीलाई सोध्ने । सहभागीहरूका जवाफलाई धन्यवाद दिँदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्ने । (साबुनपानीले हात धुनुपर्ने ६ जोखिमपुर्ण अवस्थाहरू र यसको महत्व)
- अन्तमा सहभागीहरूलाई साबुनपानीले हात धुने सम्वन्धी निम्न अनुसारको बाचा गर्न लगाउने :
  - खाना पकाउनु, खुवाउनु, खानु र नवजान शिशुलाई छुनु अघि साबुनपानीले हात धुने "मेरो बाचा"
  - चर्पी गएपछि, साना बच्चाको दिसा सफा गरेपछि र अन्य फोहोर तथा विषादी कुरा छोएपछि साबुनपानीले हात धुने "मेरो बाचा"

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्री
समुदायमा जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने बारे हालको अवस्था र कारणहरू (अध्ययनमा पाइएका बाधक तत्वहरू)	३० मि.	जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने सम्वन्धि हालको अवस्था बताउनुका साथै यसका ३ कारणहरू बताउन सक्नेछन्	मस्तिष्क मन्थन, लघु प्रवचन,	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप, ल्यापटप, प्रोजेक्टर,	

औचित्य :

यस शेसनमा हाम्रो समुदायका प्राय मानिसहरू कुन कुन अवस्थामा साबुन पानीले हात धुन्छन् र कुन अवस्थामा साबुनपानीले धुँदैनन् र किन धुदैनन् भन्ने बारे विश्लेषण गर्न सहभागीहरूलाई अभिप्रेरित गरिन्छ

सहजकर्ताको तयारी:

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको जोखिमुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने बारे समुदायको हालको बानीब्यवहार र यसका कारणहरू (जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात नधुनुका कारणहरू) अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्ने

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री:

जोखिमुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने बारे समुदायको हालको बानीब्यवहार :

धेरै जसो मान्छेहरूले चर्पी गएपछि, हात फोहोर कालो भएपछि, फोहोर कुरा छोएपछि हात धुन साबुनपानी प्रयोग गरेको देखिन्छ भने खाना पकाउन अघि, खुवाउनु, खानु अघि र साना बच्चाको दिसा सफा गरेपछि हात नधुने र धोएपनि पानीले मात्र धुने गरेको देखिन्छ । यो अवस्थामा धेरैजसोले साबुनपानी प्रयोग गरेको पाईदैन ।

खाना पकाउन अघि, खुवाउनु, खानु अघि र साना बच्चाको दिसा सफा गरेपछि हात हात नधुने कारणहरू (अध्ययनमा पाईएका वाधक तत्वहरू) :

ज्ञान

- कुन कुन अवस्थामा साबुनपानीले नै हात धुनु पर्छ भन्ने ज्ञानको अभाव
- आफुले दिसा गरेपछि, गाइवस्तुको (सुँगुरको) गोठ तथा खाना राख्ने ठाउँ सफा गरेपछि, खाना पकाएपछि र खाना खाएर कालो भाँडा माझेपछि साबुन प्रयोग गरिन्छ तर खाना पकाउनु, खानु र खुवाउनु अघि पानीले मात्र धोइन्छ

विश्वास र धारणाः

- हातमा आँखाले देखिने फोहोर वा कडा गन्ध आउने भएपछि मात्रै हात फोहोर भएको महशुस गर्ने तर नदेखिए सफा छ भन्ने विश्वास ।
- हात पानीले मात्रै धोए पनि सफा हुन्छ भन्ने धारणा

सामाजिक नितिनियम र पारिवारीक सहयोग :

- घरकाका अविभावकहरूले आफ्ना परिवारका सदस्यहरूलाई साबुनले हात धुन हौशला दिनुको सट्टा आफुले पनी नधुने र साबुन प्रयोग गर्दा पैसा धेरै खर्च हुने डरले गाली गर्ने वा साबुन नदिने गरिन्छ ।
- अन्य सरसफाइको तुलनामा जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने कुरामा एक अर्कामा चासो राखिदैन यदि राखियो भने रिसाउने, चित्त दुखाने ।

डर (जोखिम प्रतिको सचेतता)

- घरका अविभावक र बुढापाकाले साबुनले हात नधोए पनि धेरै वर्ष बाँचेकै छन्, निरोगी छन् भन्ने धारणा छ । (नधोए पनी केही असर गर्दैन
- झाडापखाला, रूघाखोकी, निमोनिया र ज्वरो जस्ता धेरैजसो लागी रहने रोगहरू सरसफाइको कमी भन्दा पनि मौसम तथा फेरिदा, बढी गर्मी, नया दाँत आउँदा, धेरै खाएर र नयाँ अन्न खाँदा लाग्छ भन्ने विश्वास छ

प्रक्रियाः

- सहभागीहरू तीन जनालाई तपाइहरूको समुदायमा विशेष गरी कुन कुन अवस्थामा हात धुनका लागि साबुनपानी प्रयोग गरेको देख्नुहुन्छ? ।
- उनिहरूबाट आएको उत्तरमा अरू सहभागीहरूलाइ तपाईहरूको समुदायमा पनि यस्तै छ? भनेर सोध्ने
- सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने । सबैले भनी सकेपछि धन्यवाद दिँदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्ने (जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने हालको बानीब्यवहार)
- छलफल गर्दा समुदायमा चर्पी गएपछि, हात फोहोर कालो भएपछि, फोहोर कुरा छोएपछि हात धुन साबुनपानी प्रयोग गरेको देखिन्छ भने खाना पकाउन अघि, खुवाउनु, खानु अघि र साना बच्चाको दिसा सफा गरेपछि हात हात नधुने र धोएपनि पानीले मात्र धुने गरेको देखिन्छ भन्ने थाहा भयो ।अब भन्नुहोस खाना पकाउन अघि, खुवाउनु, खानु अघि र साना बच्चाको दिसा सफा गरेपछि हात नधुने र धोएपनि पानीले मात्र धुने कारण के होला? मान्छेहरूको कस्तो बानी, सोच वा धारणाले गर्दा नधोएका होलान? भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने ।
- सबैले भनी सकेपछि धन्यवाद दिँदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्ने (कारणहरू, अध्ययनमा पाइएका बाधक तत्वहरू)

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्री
साबुन पानीले हात धुने व्यवहार प्रवर्धनका लागि मुख्य सन्देश तथा कृयाकलापहरू (जागृतमुलक अभ्यास)	९० मि.	सहभागीहरूले: अध्ययनमा पाइएका बाधक तत्वहरूको आधारमा साबुन पानीले हात धुने व्यवहार प्रवर्धनका लागि मुख्य सन्देशहरू बताउन सक्नेछन् र जागृतीमुलक अभ्यासको प्रदर्शन गर्न सक्नेछन्	प्रदर्शन, लघु नाटिका, फ्लिपचार्ट	साबुन पानी, उसिनेको अण्डा, ३ वटा पारदर्शी गिलास	पुर्ण सरसफाइका बानीव्यवहार परिवर्तन सम्वन्धि फ्लिप चार्ट, भिडिओ

औचित्यः

यो भन्दा अगाडी समुदायमा खाना पकाउन अघि, खुवाउनु, खानु अघि र साना बच्चाको दिसा सफा गरेपछि साबुनपानीले हात नधुनाका कारणहरूको बारेमा छलफल भएको छ । अब उक्त कारणहरू वा धारणाहरूलाई हटाइ उक्त जोखिमपुर्ण अवस्थाहरूमा साबुनपानीले हात धुने बानी बसाल्नका लागि समुदायमा दिनुपर्ने सन्देशहरूका बारेमा जानकारी दिनुका साथै उक्त सन्देश विभिन्न क्रियाकलाप वा माध्यमबाट (विशेष गरी फ्लिपचार्टको माध्यमबाट) समुदायसम्म पुऱ्याउने तरिका बारे सिकाउने यो शेसनको अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारीः

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको जोखिमपुर्ण अवस्थाहरूमा साबुनपानीले हात धुने बानी बसाल्नका लागि समुदायमा दिनुपर्ने मुख्य सन्देशहरू तथा क्रियाकलापहरू अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्ने

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्रीः जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने सन्देशहरू	
जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात नधुने कारणहरू	**सन्देशले समेट्नु पर्ने मुख्य विषयहरू**
हेर्दा सफा देखिने र गन्ध नआउँने हात पनि वास्तवमा फाहोर हुन्छ भन्ने ज्ञानमा कमी	हेर्दा फोहोर **नदेखिए पनि वास्तवमा हातमा थुप्रै फाहोर हुन्छन्**, ति फोहोरमा आँखाले नदेखिने रोग किटाणु हुन्छन् । यदि हात साबुन पानीले नधुने हो भने आफ्नै हातबाट विभिन्न रोग सर्न सक्छ । (झट्ट हेर्दा हात फोहोर जस्तो नदेखिए तापनि हाम्रा हात वास्तवमा कति फोहोर हुन्छन् भन्ने थाहा पाउन सधैं हात पर्ने ठाउँ जस्तै : ढोका, कमीजको बाहुलाको टाँक भएको स्थान र झ्याल ढोकामा राखिएको पर्दा हेर्दा पनि प्रष्ट हुन्छ । **तपाईलाई थाहा छ ?** ■ १ ग्राम दिसामा कती किटाणु हुन्छन् ? दश खरब किटाणु हुन्छ त हाम्रो नाङ्गो आँखाले देख्न सक्दैनौं । ■ किटाणुहरू पानीले भिज्यो भने अझ सक्रिय हुन्छ । त्यसैले पानीले मात्र भिजेको हातबाट हजार गुणाले किटाणु सर्ने संभावना हुन्छ । ■ हाम्रो हातको औंला देखि कुहिना सम्म २०००००० देखि १०००००००० सम्म किटाणुहरू हुन्छन् । चर्पीको प्रयोग गरेपछि यो दोब्बर हुन्छ, यी किटाणुहरू ३ घण्टा सम्म बाँच्छन् र यी सबै किटाणुहरू साबुनको प्रयोगले मात्र हटाउन सकिन्छ ।
हात पानीले मात्र पनि सफा हुन्छ साबुन आवश्यक पर्दैन भन्ने विश्वास	■ हातमा भएका आँखाले नदेखिने फोहोरलाइ सफा गर्न **साबुन नै आवश्यक पर्छ पानीले मात्र प्रयाप्त** हुँदैन । सफा सेतो तर भिजेको वस्तु जस्तैः उसिनेको बोक्रा निकालेको अण्डाको अण्डा, भिजेको सफा सेतो कपडा, धोएको मुला आदिमा तपाईको पानीले मात्र धोएको हात र साबुनपानीले धोएको हातले छोएर हेनुस् फोहोर देख्न सकिन्छ । अभ्यास गरेर प्रत्यक्ष महशुस गर्न सक्नुहुन्छ
कुन कुन अवस्थामा साबुनपानीले नै हात धुनु पर्छ भन्ने ज्ञानमा कमी	**साबुनपानीले हात धुनैपर्ने ६ जोखिम पुर्ण अवस्थाः** चर्पी प्रयोग गरीसकेपछि वा आँखाले देखिने फोहोर छोएपछि मात्र होइन अघिपछि पनि हात फोहोर हुने प्रसस्तै सम्भावना हुने भएकोले **खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि** साबुपानीले हात धुन उत्तिकै महत्वपुर्ण छ त्यसैले खाना पकाउने र खुवाउने व्यक्तिको हात फोहोर भएमा आफु मात्र होइन परिवारकै स्वास्थमा नकारात्मक असर पर्न जान्छ त्यसैले **अघिः** खाना पकाउनु, खानु, खुवाउनु र नवजात शिशुलाई छुनु अघि **पछिः** चर्पी प्रयोग गरेपछि, बच्चाको दिसा सफा गरेपछि र फोहोर बस्तु वा विषादी छोएपछि साबुन पानीले नङ्ग तथा औलाको कुना काप्चा सफा हुने गरी मिचिमिची हात धोऔं । यसका लागि आवश्यक परेको बेलामा सजिलै हात धुन सकिने पायक पर्ने ठाउँमा हात धुने निश्चित स्थानको निर्माण गरी जोखिमपुर्ण अवस्थामा सधैं साबुनपानी प्रयोग गरौं ।

जेखिमपुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुँदा झडापखाला जस्ता विभिन्न सरूवा रोगको रोकथाम हुन्छ भन्ने ज्ञानमा कमी	६ जोखिमपुर्ण अवस्थामा आफुले साबुनपानीले हात धुनु बच्चा र परिवारलाई स्वस्थ राख्ने वा सरूवा रोगको रोकथामको लागि सबै भन्दा प्रभावकारी र सजिलो उपाय हो । ■ **हात साबुनपानीले धोयो भने मात्रै पनि** - ४४ प्रतिशत झाडा पखाला तथा यस्तै अन्य सरूवा रोगको रोकथाम गर्न सकिन्छ - हात साबुनपानीले धोयो भने मात्रै पनि बच्चाहरूलाइ झाडा पखालाका कारणले हुने मृत्यु करीब ५० प्रतिशतले घटाउन सकिन्छ । - पेटमा पर्ने जुकाको इन्फेक्सन उल्लेख्य रूपमा कम गर्न सक्छ । - ५० पतिशत स्वासप्रश्वास सम्वन्धि समस्या कम गर्न सक्छ ।

प्रक्रिया:

सहजकर्ताले अघिल्लो शेसनमा जोखमिपुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात नधुने कारणहरू पहिचान भएका छन् जस्तैः हातमा आँखाले देखिने फोहोर वा कडा गन्ध आउने भएपछि मात्रै हात फोहोर भएको महशुस गर्ने तर नदेखिए सफा छ भन्ने विश्वास, हात पानीले मात्रै धोए पनि सफा हुन्छ भन्ने धारणा छ । अब भन्नुहोस् यस्ता सोच भएका व्यक्तिलाई बदल्नका लागि कस्तो सन्देश दिनु पर्ला (के कुरा भनेर सम्झाउनु पर्ला)? भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने । सबैले भनी सकेपछि धन्यवाद दिँदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्ने (जोखिमपुर्ण साबुन पानीले हात धुने व्यवहार प्रवर्धनका लागि मुख्य सन्देशहरू) ।

- प्रस्तुत गरिसकेपछि सबै सहभागीहरूलाई छातीमा हात राखी एकै स्वरमा निम्न बानी व्यवहार अपनाउने "मेरो बाचा" भन्न लगाउने
  - "खाना पकाउनु, खानु, खुवाउनु र नवजात शिशुलाई छुनु अघि सधैं साबुनपानीले हात धुने मेरो बाचा"
  - "चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि बच्चाको दिसा सफा गरेपछि र फोहोर बस्तु वा विषादी छोएपछि सधैं साबुनपानीले हात धुने मेरो बाचा"

त्यसपछि माथीका सन्देशहरूलाई विभिन्न माध्यम र क्रियाकलापहरू जस्तैः विभिन्न खेलहरू, चित्रहरू, नाटक, गित, व्यक्तिगत भेटघाट, समुह छलफल आदि बाट समुदाय सम्म पुऱ्याउन सकिन्छ । यी मध्ये अब हामी केहि खेल तथा नाटक जस्ता अभ्यासहरू गर्नुका साथै फ्लिपचार्टको चित्रहरू मार्फत समुहमा छलफल गर्ने तरिका सिकाउने कुरा सहभागीहरूलाई बताउने ।

समुदायमा निम्न अनुसारको फ्लिपचार्ट देखाएर छलफल गर्नुको उद्धेश्य बताउने र प्रयोग गर्ने तरिका सिकाउने ।

फ्लिप चार्ट देखाएर छलफल गर्नुको उद्धेश्य:	मुख्य सन्देशहरू
हेर्दा सफा देखिने र गन्ध नआउँने हात पनि वास्तवमा फाहोर हुन्छ भन्ने ज्ञान बढाउने	

हात राम्ररी सफा गर्न साबुन चाहिन्छ पानीले मात्र सफा हुँदैन भन्ने विश्वास दिलाउने ।	
कुन कुन अवस्थामा साबुनपानीले नै हात धुनु पर्छ भन्ने ज्ञान बढाउने	 
जेखिमपुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुँदा झडापखाला जस्ता विभिन्न सरूवा रोगको रोकथाम भइ बच्चाहरूको स्वास्थ राम्रो हुन्छ भन्ने ज्ञान बढाउने	

आफुले सिकाएपछि सहभागीहरूलाई फ्लिपचार्ट देखाएर छलफलका लागि अभ्यास गर्न लगाउने ।

- सहभागीहरूलाई अभ्यासको मुल्यांकन गर्दै सुझाव दिने ।
- अब हामी तालिमबाट फर्केपछि जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने बानी व्यवहारलाई समुदायमा प्रवर्धन गर्न यसरी नै **"मेरो बाचा"** अभियान चलाउनु पर्ने हुन्छ भन्दै सहजकर्ताले शेशनको अन्त गर्ने ।
- त्यसपछि माथीका सन्देशहरूलाई निम्न अनुसारको जागृतीमुलक खेलहरू खेलाउने र अभ्यास गर्न लगाउने ।

१. **अण्डा खाने प्रतियोगीता** : (ज्ञान भएर मात्र बानी परिवर्तन हुँदैन यसका लागि भित्र देखि महशुस हुनुपर्छ र बानी पार्नु पर्छ)

- पाँच जना सहभागीहरूलाई सवयंसेवकको रूपमा बोलाउने, एक ठाउँमा ५ वटा उसिनेको अण्डा राख्ने त्यसको अलि पर खेलाडी सहभागीहरूलाई नसुनाइकन साबुन पानी पनि राख्ने । र प्रतियोगितात्मक खेलको नियम सुनाउने । (खेलको नियमः पाँच जना खेलाडी बराबर लाईनमा उभिने, सहजकर्ताले १, २, ३ को ३ भने पछी खेलाडीहरू जो छिटो अण्डा छेउमा पुगेर, अण्डा खान सक्छ उ नै पहिलो हुने पुरस्कृत हुने बताउने । पाँज जना बाहेक सबै सहभागीहरू एक शब्द पनि नबोली वरीपरीबाट हेर्ने) ।
- खेलाडी सहभागीहरूलाई कसले सबै भन्दा पहिला अण्डा खान सक्छ खानुस भन्ने । सहजकर्ता अन्य सहभागीहरूले उनीहरू मध्ये कस्ले साबुनपानीले हात धोएर खाए अवलोकन गर्ने र खाईसके पछि छलफल चलाउने ।
- साबुनपानीले हात धोएर खाएको सहभागीलाई एउटा हात धुने साबुन दिएर पुरस्कृत गर्ने र अरूलाई किन साबुनपानीले हात नधोइ खानुभयो भनेर छलफल चलाउने । अन्तमा ज्ञान भएर मात्र बानी परिवर्तन हुँदैन यसका लागि भित्र देखि महशुस हुनुपर्छ र बानी पार्नु पर्छ भन्ने निचोड निकाल्ने ।

२. **प्रदर्शनः अण्डामा फोहोर देखाउने** (हेर्दा सफा देखिए पनी हातमा थुप्रै फोहोर हुन्छ)

- सबै सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा उभिन लगाउने, सहजकर्ताले पहिला सबैले देख्ने गरी आफ्नो हात साबुनपानीले धुने र उसिनेका अरू दुइवटा अण्डाको बोक्रा निकालेर सहभागीहरूलाई देखाउने, यी अण्डाहरूमा फोहोर देखिन्छ त? भनेर सहभागीहरूलाई सोधने, छैन भन्छन् किनकी अण्डा फोहोर छैन । त्यसपछि दुईतिर बाट उक्त अण्डा सहभागीहरूको हात हात बाट पास गरेर दुवैतिर छेउसम्म पुर्याउने र उक्त अण्डा पुनः सहजकर्ताले लिने । त्यसपछि फेरी सबै सहभागीलाई यी अण्डा सफा छन् की फोहोर छन् भनेर देखाउने । अण्डा फोहोर भैसकेको हुन्छ । अन्तमा देख्नु भयो हाम्रो हातमा फोहोर नदेखिए पनि वास्तवमा थुप्रै फोहोर हुन्छ भनेर सहभागीहरूलाई महशुस गराउने ।

३. **पारदर्शी गिलास र पानीको अभ्यासः** (हातका सबै फोहोर बाहिर निकाल्न साबुन नै चाहिन्छ, पानीले मात्र सफा हुँदैन)

- सबै सहभागीहरूलाई आ आफ्नो हात अगाडी फैलाएर सबै जनाले सबै जनालाई देखाउने र सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई सबै भन्दा सफा हात कसको छ भनी सोध्ने र सबैको सहमतीमा सफा हात हुने सहभागी छनौट गर्ने ।
- सफा हात भनी छनौट भएका सहभागीलाई अगाडी ल्याएर सबैको सामुन्ने पानीले बाटामा हात धुन लगाउने र निजले धोएको पानी एउटा सिसाको गिलासमा राखेर हेर्ने, कति फोहोर आएछ भनेर छलफल गर्ने ।
- त्यसपछि त्यहि हात साबुन पानीले हात राम्रो सँग मिचिमिची धुन लगाउने र धोएको पानी अर्को गिलासमा राख्ने र अन्तमा साबुनले धोएको हातलाई फेरी पानीले मात्र धुन लगाइ अर्को गिलासमा राख्ने र ति तिनै गिलासको पानीलाइ हेरेर तुलना गनुहोस कुन गिलासको पानीमा बढी फोहोर देखिन्छ? पक्कै पनी साबुन सहितको पानीको गिलासमा बढी फोहोर देखिन्छ
- त्यसपछी सहभागीहरूलाई विश्वास हुनेछ की साबुनले नै हातका सबै फोहोर बाहिर निकाल्न सक्छ, पानीले मात्र धोयो भने धेरै फोहोर हातमा नै रहन्छ ।

४. **भूमिका प्रदर्शन (Role play) : (हातमा नदेखिने किटाणुहरू रहेका हुन्छन्)**
(श्रीमान् र श्रीमती वादविवाद गरिरहेका छन्)

श्रीमती : आँखाले नदेखिने वस्तुहरूले मानिसलाई हानी पुऱ्याउँछ, तपाईंलाई थाहा छ यो कुरा ?"

श्रीमान् : वाहियात्, तँ डाक्टर होस् र ? खुबै जान्ने हुन्छेस् क्यै थाहै नपाईकन ।

श्रीमती : लौ भैगो उसोभए । ए, त्यहांबाट त्यो खोर्सानी दिनुस न । (श्रीमान्ले खुर्सानी दिन्छ) पिरो छ कि छैन, एउटा भांचेर हेर्नुस् त ? (श्रीमान्ले खुर्सानी भाँच्छ, श्रीमती केही आत्तिएको स्वरमा), लौ न नि तपाईंको आँखामा कीरा पस्न लाग्यो ।

श्रीमान् : (आत्तिएर खुर्सानी भाँचेको हातले आँखा मिच्छ) आत्था, आँखा पोल्यो नि बाबै, मरें म त

श्रीमती : किन कराउनु भएको ? म त तपाईको औलामा केही पनि देख्दिन । अब त आँखाले देख्न नसकिने वस्तुले पनि हानी गर्दोरहेछ भनेर थाहा भयो होइन ?

श्रीमान् : हो बाबा हो, यही सिकाउन मलाई यत्रो सजाय दिएकी ? झट्ट पानी ल्या त आँखा धुनलाई, हत्तेरिका ।

- माथीका खेल तथा नाटकहरू प्रदर्शन गरिसकेपछि सबै सहभागीहरूलाई छातीमा हात राखी एकै स्वरमा निम्न बानी व्यवहार अपनाउने **"मेरो बाचा"** भन्न लगाउने

अघि: "खाना पकाउनु, खानु, खुवाउनु र नवजात शिशुलाई छुनु अघि साबुनपानीले हात धुने मेरो बाचा"
पछि: "चर्पी प्रयोग गरेपछि, बच्चाको दिसा सफा गरेपछि र फोहोर बस्तु वा विषादी छोएपछि साबुनपानीले हात धुने **मेरो बाचा**"

- अन्तमा विश्व हात धुने दिवस कहिले मनाईन्छ भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र सबै भन्दा पहिला सही जवाफ दिनेलाई स धन्यवाद पुरस्कार दिने । **(विश्व हात धुने दिवस प्रत्येक वर्षको १५ अक्टोबरमा पर्दछ)**

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्री
महिनावारी के हो (समुदाय तहमा माहिनावारी सम्वन्धि धारणाहरू) र यसको प्राकृतिक प्रक्रिया (महिनावारी चक्र),	६० मि.	सहभागीहरूले माहिनावारी हुने प्राकृतिक प्रक्रियाको बारे (महिनावारी चक्र) बताउन सक्नेछन	सामुहिक छलफल, लघु प्रवचन	अखबारी कागज, मार्कर, मास्किङ टेप	महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन प्रशिक्षक प्रशिक्षण मेनुअल (हिन्दी) भिडिओ- (The Menstrual Cycle_biological process)

औचित्य :

हाम्रो समुदायमा महिनावारीलाई एक असामान्य अवस्था मानिन्छ । महिना भरी शरीरमा भएका खराब रगत पाठेघरमा जम्मा हुन्छ र महिनावारी हुँदा पाठेघरमा जम्मा भएको खराब रगत बाहिर निस्कन्छ भन्ने धारणा छ । त्यस्तै महिनावारीलाई भगवानले महिलाहरूलाई दिएको श्राप भन्ने गरेको पनी पाईन्छ । धेरैजसो समुदायमा महिनावारीलाई अशुद्ध वा अपवित्र अवस्था हो भन्ने विश्वास छ । यसले गर्दा महिलाको दैनिक गतिविधिमा विचित्रको नियम लगाएको पाइन्छ । जस्तैः आफ्नै घरको भान्सा, सुत्ने कोठा, पुजा गर्ने ठाउँमा जान प्रतिवन्ध लगाइन्छ । त्यस्तै विद्यालय, मन्दिर, खानेपानीकाधारा जस्ता ठाउँहरूमा जान नपाईने, धार्मिक वा उत्सवका गतिविधहरूमा सामेल हुन नपाईने आदि । यस्ता प्रथाहरूले महिलाको आत्मसम्मानमा मात्रै हैन महिलाको स्वास्थ्य तथा प्रगतीमा नकारात्मक प्रभाव परेको छ । त्यसैले यो शेसनमा महिनावारीको बैज्ञानिक तथ्य के हो र महिनावारी हुने प्रक्रिया के हो भन्ने बारे छलफल गरी महिनावारी सम्वन्धी गलत धारणा हटाउन उत्प्रेरीत गर्ने अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारी:

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको महिनावारी के हो र यो कसरी हुन्छ भन्ने महिनावारी चक्र अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री:

महिनावारी भनेको के हो

महिलाको योनीबाट प्रत्येक महिना प्राय : ३ देखि ७ दिन सम्म रगत बग्ने प्रक्रियालाई महिनावारी भनिन्छ

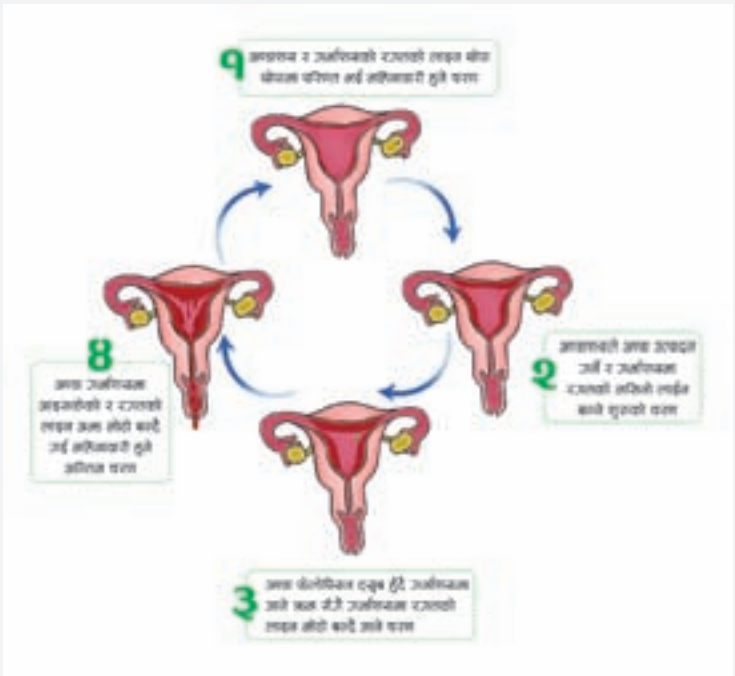
महिनावारी भनेको एउटा प्राकृतिक र स्वस्थ प्रकृया हो । जब महिला किशोरावस्थामा प्रवेश गर्छिन, उनको महिनावारी शुरू हुन्छ । कुनै पनि महिलाको पहिलो महिनावारी ८ देखि १६ वर्षमा शुरू हुन्छ भने ४५ देखि ५५ वर्ष भित्र बन्द हुन्छ वा रोकिन्छ ।

महिनावारी नारीहरूमा हुने सामान्य शारीरिक/प्राकृतिक प्रक्रिया हो जसले महिलाहरूलाई मानव श्रृष्टिकर्ता बन्न (मानवको जन्म दिन) सामर्थ/योग्य बनाउँछ । महिनावारीको बेला बग्ने रगत अशुद्ध/खराब वा हानीकारक रगत होइन महिनावारीले महिलालाई अशुद्ध बनाउँने होइन की मानव जिवन प्रदान गर्न (बच्चा जन्माउन) समर्थ/ योग्य बनाउँछ, यो प्रकृतीले (देउताले) महिलालाई दिएको उपहार हो श्राप होइन । महिला महिनावारी नभए सन्सारमा मानवको कल्पना पनि गर्न सकिदैन

महिलाको शरिरमा हुने पाठेघरले बच्चालाई पालन पोषण गर्ने तयारी गर्ने क्रममा पाठेघरमा रगतको तह बन्छ यदि महिलाको डिम्ब निसेचन भइ बच्चा बस्यो भने यहि शुद्ध र पोषिलो रगतबाट पाठेघरमा बच्चा पोषित हुन्छ वा हुर्कन्छ र महिनावारी हुँदैन तर बच्चा बसेन भने यहि रगत योनी मार्फत बाहिर निस्कन्छ । यसैलाई महिनावारी भनिन्छ त्यसैले यो रगत भित्रबाट अशुद्ध भइ बाहिर आएको होइन ।

<u>महिनावारी यसरी हुन्छ (मासिक चक्र प्रकृया) :</u>

तल चित्रमा देखाए जस्तै महिनावारी प्रक्रिया यसरी हुन्छ



१. गर्भाशय फेलोपियन ट्युबद्वारा अण्डाशय सँग जोडिएको हुन्छ । अण्डाशयले महिनामा एउटा अण्डा तयार गर्छ । यो पहिलो पटक किशोरीहरूमा करिब ८ देखि १६ सम्म शुरू हुन्छ

२. गर्भाशयमा तयार भएको अण्डा फेलोपियन ट्युब हुँदै गर्भाशयमा जाने क्रम सँगै गर्भाशयमा रगतको लाइन /तह मोटो बन्दै जान्छ

३. फेलोपियन ट्युब हुँदै अण्डा गर्भाशयमा पुग्दा गर्भाशयमा रगतको लाइनरतह बढ्दै मोटो भएको हुन्छ । यदि यही क्रममा अण्डा निसेचन भयो भने यो रगतको तहले बच्चाको लागि उपयुक्त घर वा पोषण हुन्छ

४. यदि अण्डा निसेचन भएन भने यो रगतको तह रगतको थोपाको रूपमा परिणत भई योनी मार्फत बाहिर निस्कन्छ । यसैलाई नै महिनावारी भनिन्छ ।

सन्दर्भ सामग्री: फ्लिप चार्ट - स्वस्थकर बानी व्यवहार अपनाऔं खुशी र सुखी जिवन जिऔं,

प्रक्रिया:

- सहजकर्ताले ३ जना सहभागीहरूलाई तपाईको विचारमा महिनावारीको बेला बग्ने रगत कस्तो हो ? सामान्य राम्रो रगत हो वा खराब? भनेर सोध्ने
- सहभागीहरूको उत्तर आए पछि अन्य सहभागीहरूलाई तपाई वहाँहरूको विचार सँग सहमत हुनुहुन्छ? भनेर सोध्ने । असहत भएमा आफ्नो विचार भन्न लगाउने ।
- तपाइको समुदायमा महिनावारीलाई कस्तो अवस्थाको रूपमा लिन्छन् (शुद्ध वा अशुद्ध) भनेर सोध्ने ।
- यो बेलामा के के गर्न/छुन हुन्छ र के के हुँदैन? सोध्ने
- सहभागीको उत्तर लेख्दै जाने र अन्तमा सहजकर्ताले महिनावारी के हो, भन्ने बारे सामग्री प्रस्तुत गर्ने र यो कसरी हुन्छ भन्ने महिनावारी चक्रको भिडिओ देखाउने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्री
समुदाय तहमा महिनावारी व्यवस्थापनको अवस्था र यसका कारणहरू (अध्ययनमा पाइएका बाधक तत्वहरू) र महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापनको महत्व,	६० मि.	सहभागीहरूले महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापनको महत्व बताउन सक्नेछन् महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन गर्न नसक्नुको कारणहरू बताउन सक्नेछन्	मस्तिष्क मन्थन, लघु प्रवचन	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप	महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन प्रशिक्षक प्रशिक्षण मेनुअल (हिन्दी)) फर्मेटीभ रिसर्च प्रतिवेदन, एसएनभी नेपाल

औचित्य :

एक महिलाको जीवनकालमा ४० वर्ष महिनावारी हन्छ । नेपाल जस्तो विकासोन्मुख देशका महिलाहरूलाई महिनावारी हुँदा सफा पानी, सफाइ गर्ने सुरक्षित निजी ठाउँ, प्रयोग गर्ने सुरक्षित सामग्री तथा प्रयोग गरिएको सामग्री नष्ट गर्ने ठाउँको अभाव छ । अधिकांस महिलाहरू महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन कसरी गर्ने भन्ने बारे थोरै मात्र ज्ञान भएको पाउँछौं । धेरैजासो समुदायमा महिनावारीलाई अशुद्ध वा अपवित्र अवस्था हो भन्ने धारणा छ । यसले गर्दा महिलाको दैनिक गतिविधिमा विचित्रको नियम लगाएको पाइन्छ । जस्तैः आफ्नै घरको भान्सा, सुत्ने कोठा, पुजा गर्ने ठाउँमा जान प्रतिवन्ध लगाइन्छ । त्यस्तै विद्यालय, मन्दिर, धारा जस्ता ठाउँहरूमा जान नपाइने, धार्मिक वा उत्सवका गतिविधहरूमा सामेल हुन नपाईने आदि । यस्ता प्रथाहरूले महिलाको आत्मसम्मानमा मात्रै हैन महिलाको स्वास्थ्य तथा प्रगतीमा नकारात्मक प्रभाव परेको छ । यसमा सुरक्षित सामग्री तथा सफाइ गर्ने सुविधाको अभाव र त्यसैमा कस्तो सामग्री प्रयोग गर्ने, प्रयोग गरिएको सामग्रीहरू कसरी धुने, कस्तो ठाउँमा सुकाउने, फेरी प्रयोग गर्नलाई कस्तो ठाउँमा राख्ने भन्ने ज्ञानको अभाव भएको कारण स्थिती अझ खराब भएको छ । परिणामस्वरूप प्रत्येक महिनावारी मानसिक, भावनात्मक र शारीरिक कष्टले भरिएको हुन्छ । त्यसैले महिलाहरू भन्ने गर्छन महिनावारी त नभैदिएको भए हुन्थ्यो, महिलालाई मात्र यस्तो श्राप किन दिएको होला?

विद्यालयमा महिनावारी व्यवस्थापन गर्ने सुविधा नभएको साथै विभिन्न गलत धारणाका कारण छात्राहरू विद्यालय जान छोड्छन् । यसले गर्दा महिलाहरूको शिक्षामा प्रभाव परिरहेको छ । त्यसैले महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन महिलाहरूको आत्म सम्मान हित र प्रगतीका लागि महत्वपुर्ण विषय हो । तर विभिन्न गलत धारणा र सोचका कारण महिनावारी भएको महिलालाई अछुत, घृणा र अशुद्ध मान्दै यसको व्यवस्थपानमा बेवास्ता गरेको पाईन्छ । यो शेसनमा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनको महत्व महशुस गराउनु साथै समुदायमा महिनावारीको स्वस्थकर तरिकाले व्यवस्थापन नहुनका कारणहरू छलफल गर्ने अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारी:

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको समुदायमा महिनावारीको स्वस्थकर तरिकाले व्यवस्थापन नहुनका कारणहरू अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्ने ।

सहजकर्ताको लागि सन्दर्भ सामग्री: महिनावारीको उचित व्यवस्थापनको महत्व

यदि स्वथकर तरिकाले व्यवस्थापन गरेन भने:

- महिनावारीको बेला अछुत व्यवहार गर्ने, अलग्ग राख्ने, घृणा गर्ने, लाज मान्ने, पोषिलो खाना नखाने, सफा तथा सुरक्षित ठाउँमा नबस्ने आदि जस्ता व्यवहारले प्रत्येक महिनावारी मानसिक, भावनात्मक र शारीरिक कष्टले भरिएको हुन्छ ।
- महिनावारीको समयमा फोहोर कपडा वा प्याड प्रयोग गर्दा: योनी मार्फत गर्भाशय अथवा पाठेघर सम्म ब्याक्टेरियाहरूको प्रबेश भई प्रजनन अंगमा विभिन्न रोग लाग्न सक्छ ।
- रगतले भिजेको प्याड वा कपडा धेरै बेर सम्म प्रयोग गरिरह्यो भने योनी पोल्नुका साथै छालामा समेत संक्रमण हुन सक्छ ।
- दिसापिसाब गरेपछि पछाडीबाट अगाडी तर्फ पुछ्दा वा धुँदा योनी भित्र सम्म दिसाको किटाणुहरूको संक्रमण हुन्छ,
- महिनावारी भएको बेला यौन सम्पर्क गर्दा यौन रोग जस्तै एचआइभी सर्न सक्छ भने हेपाटाइटिस रोग सर्न सक्छ
- पटक पटक योनीमा पानीले बलपुर्वक छ्याप्दा ब्याक्टेरियाको संक्रमण हुन सक्छ ।
- सामग्रीहरू फेर्ने बेलामा र फेरीसकेपछि हात साबुनपानीले हात नधुँदा हेपाटाइटिस या ब्याक्टेरियाको संक्रमण हुन सक्छ ।
- प्रयोग गरिएको सामग्री जथाभावी फ्याक्दा वातावरणीय प्रदुषण हुन्छ ।

त्यसैले महिनावारीको स्वस्थकर तरिकाले व्यवस्थापनको जरूरी छ किनकी यसबाट

- प्रजनन अंगमा हुने विभिन्न संक्रमण बच्न सकिन्छ
- शरीरको दुर्गन्ध आउन दिदैन
- महिलाको प्रजनन स्वास्थमा राम्रो प्रभाव पर्छ
- आराम, ताजा तथा आत्म विश्वास महशुस हुन्छ ।

(सन्दर्भ सामग्री: महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन प्रशिक्षक प्रशिक्षण मेनुअल (हिन्दी))

महिनावारी व्यवस्थापन सम्वन्धी हालको बानीव्यवहार :

- परिवार र समुदायमा महिला पुरूषहरू महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन सम्वन्धी छलफल तथा जानकारीहरू आदानप्रदान गरेको पाइदैन । पुरूषहरूले यस बारेमा कुरा गर्न चाहदैनन ।
- आफ्नै घरको भान्सा, सुत्ने कोठा, पुजा गर्ने ठाउँमा जान प्रतिवन्ध लगाइन्छ । त्यस्तै विद्यालय, मन्दिर, धारा जस्ता ठाउँहरूमा जान नपाइने, धार्मिक वा उत्सवका गतिविधहरूमा सामेल हुनबाट बञ्चित ।
- महिनावारी हुँदा पुरानो फोहोर सामग्री प्रयोग गर्ने, कतिपय ठाउँमा उक्त सामग्री साबुनले नधुने पानीले मात्र धुने, धोइसकेपछि साबुनले हात नधुने, धोएको सामग्री (विशेष गरी प्याडको रूपमा प्रयोग गरिएको कपडा, पेन्टी) अरूले नदेख्ने ठाउँ अध्यारो कुनातिर, अन्य कपडाले माथीबाट ढाकेर, झाडी, घाँस वा चउरतिर भुईमा सुकाउने गरेको पाइन्छ ।
- पुनः प्रयोग गर्नका लागि भण्डारण गर्दा प्लाष्टिकको थैलीमा पोको पारेर फोहोर कुनातिर, अन्य पुराना कपडाहरू सँग, अरूले नदेख्ने गरी छानामा घुसारेर राखेको पाइन्छ
- फेरी प्रयोग गर्न नपर्ने सामग्रीहरू चर्पी भित्र, खोला खोल्सा, झाडी, नाली बाटो चउर जथाभावी फ्याकेको देखिन्छ

महिनावारीको स्वस्थकर तरिकाले व्यवस्थापन नहुनका कारणहरू

ज्ञान:

- महिनावारी के हो र कसरी हुन्छ वा यसको प्राकृतिक प्रक्रिया के हो भन्ने ज्ञानको अभाव ।
- महिनावारी हुँदा कस्ता खाले सामग्री कसरी बनाउने, प्रयोग गर्ने, भण्डारण गर्ने र विसर्जन गर्ने बारे प्रयाप्त ज्ञानको अभाव ।

विश्वास:

- महिनावारीको बेला बग्ने रगत अशुद्ध/खराब वा हानीकारक रगत हो र महिनावारीको बेला महिला अशुद्ध हुन्छ भन्ने सबैको विश्वास रहेको पाइन्छ ।

मानसिक/मनोवैज्ञानिक धारणा:

- सबै महिलाहरूमा महिनावारी लाज हुने,, आत्मा ग्लानी हुने र घिन लाग्ने विषय हो भन्ने धारणा छ ।

सामाजिक सहयोग (जिम्मेवारी/निर्णय):

- महिनावारीको व्यवस्थापन गर्ने महिलाहरूको व्यक्तिगत मामला हो यसमा परिवारका पुरूष र समुदायका अन्य सदस्यहरूको चासोको विषय वा जिम्मेवारी होइन भन्ने सोच छ ।

धारणा/मनोवृत्तिः

- सामान्य अवस्थामा महिनावारी हुँदा सेनेटरी प्याड किन्नु वा नयाँ वा सफा कपडा प्रयोग गर्नु पैसाको अनावश्यक खर्च मात्रै हो भन्ने धारणा छ किनकी महिनावारी भनेको फोहोर हुने हुँदा यसलाइ फोहोर सामग्रीले नै प्रयोग गर्दा हुन्छ भन्ने धारणा ।

सकारात्मक उत्प्रेरणाः

- महिनावारीको बेला प्रयोग गरेको प्याड वा कपडा छिटो छिटो फेर्दा वा नुहाइ धुवाइ गर्दा आफुलाई ताजा तथा शरीर हल्का भएको महशुस हुने, गन्ध नआउने र घिन नलाग्ने भएकाले अरूका नजिक वा अगाडी जान पनि ढुक्क हुने तथा अंग इनफेक्शन हुने डर पनि नहुने हुन्छ ।

उपलब्धता तथा पहुचः

- महिनावारीको बेला सफाइ गर्ने सुविधा जस्तै चर्पीमा कपडा फेर्ने ठाउँ, नुहाउने धुने र प्रयोग गरेको सामग्री विसर्जन गर्ने भाँडा (बिन) जस्ता सुविधाको अभाव छ भने बाहिर पायक पर्ने ठाउँमा प्रयोग गरिएको सामग्री विसर्जन गर्ने खाडलको व्यवस्था छैन
- स्थानिय स्तरका पसलहरूमा सेनीटरी प्याडको अभाव

(सन्दर्भ सामग्रीः फर्मेटिभ रिसर्च प्रतिवेदन एसएनभी नेपाल

प्रक्रियाः

- सहभागीहरूलाई तीन समुहमा विभाजन गर्ने र निम्न अनुसारको प्रश्नमा एक समुहलाई एक प्रश्न छलफल गर्न लगाउने

समुह १ः महिनावारी हुँदा तपाई कस्तो सामग्री प्रयोग गर्नुहुन्छ? दिनमा कति पटक फेर्नुहुन्छ
समुह २ः महिनावारी हुँदा लगाएको सामग्री कसरी धुनुहुन्छ? कहाँ सुकाउनु हुन्छ
समुह ३ः अर्को महिनामा पुनः प्रयोग गर्ने सामग्री कहाँ कसरी राख्नु हुन्छ?

- उनिहरूबाट आएको उत्तरमा अरू सहभागीहरूलाइ तपाईहरूको समुदायमा पनि यस्तै छ? भनेर सोध्ने
- सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने । सबैले भनी सकेपछि धन्यवाद दिँदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्ने (महिनावारी व्यवस्थापन सम्वन्धी हालको बानीव्यवहार)
- महिनावारीको उचित व्यवस्थापनको महत्व बारे आफुले तयारको सामग्री प्रस्तुत गर्ने
- छलफल गर्दा महिनावारीको बारेमा पुरूषहरूले कुरा गर्न चाहदैनन, भान्सा, पुजा, पानी, सुत्ने कोठा छुन नदिने, महिनावारीको बेला पुरानो तथा फोहोर कपडा र प्याड प्रयोग गर्ने, उचित सफाइ नगर्ने, प्याडहरू जथाभावी फ्याक्ने जस्ता बानी ब्यवहार छन् भन्ने कुरा आयो । अब भन्नुहोस् यस्तो व्यवहार किन गरेको होला? कारण के होला? भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने ।
- सबैले भनी सकेपछि धन्यवाद दिँदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्ने (महिनावारीको स्वस्थकर तरिकाले व्यवस्थापन नहुनका कारणहरू)

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्री
समुदाय तहमा महिनावारी स्वच्छता प्रवर्धनका लागि मुख्य सन्देश तथा कृयाकलापहरू	९० मि.	सहभागीहरूले महिनावारी स्वच्छता सम्वन्धि मुख्य सन्देश बताउन सक्नेछन्, स्थानीय स्तरमा पाइने कपडाहरूको स्वस्थकर र सजिलो प्याड बनाउन सक्नेछन् ।	लघु प्रवचन, सामुहिक छलफल, अभ्यास	मास्किंग टेप, वाइट बोर्ड, ल्यापटप, प्रोजेक्टर, कपडाहरू,	फ्लिप चार्ट : स्वस्थकर बानी ब्यवहार अपनाऔं खुशी र सुखी जिवन जिऔं,

औचित्यः

अघिल्लो शेसनमा समुदायमा महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन नहुनाको विभिन्न कारणहरूको बारेमा छलफल भएको छ । अब उक्त कारणहरू वा धारणाहरूलाई हटाइ महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन सम्वन्धी बानीब्यवहार प्रवर्धन गर्न समुदायमा दिनुपर्ने सन्देशहरूका बारेमा जानकारी दिनुका साथै उक्त सन्देश विभिन्न क्रियाकलाप वा माध्यमबाट (विशेष गरी फ्लिपचार्टको माध्यमबाट) समुदायसम्म पुऱ्याउने तरिका बारे सिकाउने यो शेसनको अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारीः

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन सम्वन्धी बानीब्यवहार प्रवर्धन गर्न समुदायमा दिनुपर्ने मुख्य सन्देशहरू तथा क्रियाकलापहरू अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्ने ।

सहजकर्ताको तयारीः

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन सम्वन्धी बानीब्यवहार प्रवर्धन गर्न समुदायमा दिनुपर्ने मुख्य सन्देशहरू अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्नुका साथै सहभागीहरूलाई दिनका लाग हेण्डआउड प्रिन्ट गरेर तयार गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्रीः महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन सम्वन्धी बानीब्यवहार प्रवर्धन गर्न समुदायमा दिनुपर्ने मुख्य सन्देशहरू	
महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थान नहुनुको कारणहरू	**सन्देशले समेट्नु पर्ने मुख्य विषयहरू**
महिनावारी के हो र कसरी हुन्छ वा यसको प्राकृतिक प्रक्रिया के हो भन्ने ज्ञानमा कमी	महिलाको योनीबाट प्रत्येक महिना प्राय : ३ देखि ७ दिन सम्म रगत बग्ने प्रक्रियालाई महिनावारी भन्निछ । जब महिला किशोरावस्थामा प्रवेश गर्छिन, उनको महिनावारी शुरू हुन्छ । कुनै पनि महिलाको पहिलो महिनावारी ९ देखि १६ वर्षमा शुरू हुन्छ भने ४५ देखि ५५ वर्ष भित्र बन्द हुन्छ वा रोकिन्छ । महिनावारी नारीहरूमा हुने सामान्य शारीरिक/प्राकृतिक प्रक्रिया हो जसले महिलाहरूलाई मानव श्रृष्टिकर्ता बन्न (मानवको जन्म दिन) सामर्थ/योग्य बनाउँछ मासिक चक्र प्रकृया : १. गर्भाशय फलोपियन ट्युबद्वारा अण्डाशय सँग जोडिएको हुन्छ । अण्डाशयले महिनामा एउटा अण्डा तयार गर्छ । यो पहिलो पटक किशोरीहरूमा करिब ८ देखि १६ सम्म शुरू हुन्छ २. अण्डाशयमा तयार भएको अण्डा फेलोपियन ट्युब हुँदै गर्भाशयमा जाने क्रम सँगै गर्भाशयमा रगतको लाइन /तह मोटो बन्दै जान्छ ३. फेलोपियन ट्युब हुँदै अण्डा गर्भाशयमा पुग्दा गर्भाशयमा रगतको लाइनरतह बढ्दै मोटो भएको हुन्छ । यदि यही क्रममा अण्डा निसेचन भयो भने यो रगतको तहले बच्चाको लागि उपयुक्त घर वा पोषण हुन्छ ४. यदि अण्डा निसेचन भएन भने यो रगतको तह रगतको थोपाको रूपमा परिगत भई योनी मार्फत बाहिर निस्कन्छ । यसैलाई नै महिनावारी भनिन्छ

महिनावारीको बेला बग्ने रगत अशुद्ध/खराब वा हानीकारक रगत हो र महिनावारीको बेला महिला अशुद्ध हन्छ भन्ने सबैको विश्वास ।	महिनावारीको बेला बग्ने रगत सामान्य रगत हो, अशुद्ध/खराब वा हानीकारक रगत होइन । महिनावारीले महिलालाई अशुद्ध बनाउँने होइन की मानव जीवन प्रदान गर्न (बच्चा जन्माउन) समर्थ/ योग्य बनाउँछ, यो प्रकृतीले (देउताले) महिलालाई दिएको उपहार हो, श्राप होइन । महिलाको शरीरमा हुने पाठेघरले बच्चालाई पालन पोषण गर्ने तयारी गर्ने क्रममा पाठेघरमा रगतको तह बन्छ यदि महिलाको डिम्ब निसेचन भइ बच्चा बस्यो भने यहि शुद्ध र पोषिलो रगतबाट पाठेघरमा बच्चालाई सुरक्षित घर वा पोषण प्रदान गर्दछ र महिनावारी हुँदैन तर बच्चा बसेन भने यहि रगत योनी मार्फत बाहिर निस्कन्छ । त्यसैले यो रगत भित्रबाट अशुद्ध भइ बाहिर आएको होइन । महिला महिनावारी नभए सन्सारमा मानवको कल्पना पनि गर्न सकिदैन ।
महिनावारी लाज, आत्मा ग्लानी र घिन लाग्ने विषय हो भन्ने धारणा ।	महिनावारी हुनु महिला र परिवारका लागि आत्मसम्मान र गौरवको कुरा हो, यो लाज मान्नु पर्ने, आत्म ग्लानी हुने कुरा होइन किनकी महिनावारी हुनु भनेको महिलाहरूलाई मानव श्रृष्टिकर्ता बन्न (मानवको जन्म दिन) सामर्थ/योग्य भएको संकेत हो त्यसैले महिनावारीका बेला अछुत वा अपहेलना होइन स्वस्थकर व्यवस्थापन गरी सम्मान र उत्सबका रूपमा स्वीकार गरौं, स्वस्थकर व्यवस्थापनका लागि खुलेर कुरा गरौं ।
महिनावारीको व्यवस्थापन गर्ने महिलाहरूको व्यक्तिगत मामला हो यसमा परिवारका पुरूष र समुदायका अन्य सदस्यहरूको चासोको विषय वा जिम्मेवारी होइन भन्ने सोच छ ।	महिलाहरूको प्रजनन स्वास्थ्यले परिवार र समुदायका अन्य सदस्य र पुरूषहरूसँग पनि उत्तिकै सरोकार राख्दछ । त्यस्तै यसको स्वस्थकर व्यवस्थापनले वातावरणीय स्वच्छता सँग पनि सम्वन्ध राख्ने भएकाले महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन परिवार र समुदायका सबै सदस्यहरूको साझा सामाजिक जिम्मेवारी हो । त्यसैले महिनावारी भएका महिलालाई परिवार र समुदायका सबै सदस्यहरूले स्वस्थकर व्यवस्थापनमा सहयोग गरौं महिनावारीका बारेमा सामाजिक कुरिति हटाई वास्तविकता र स्वस्थकर व्यवस्थापनका लागि खुलेर कुरौं । महिलाहरूको (आमा, श्रीमती र छोरी) प्रजनन स्वास्थ्य रक्षा गरौं ।

महिनावारी हुँदा कस्ता खाले सामग्री कसरी बनाउने, प्रयोग गर्ने, भण्डारण गर्ने र विसर्जन गर्ने बारे प्रयाप्त ज्ञानको अभाव ।	यदि तपाई कपडा प्रयोग गर्ने हो भने सुतीको सफा कपडा प्रयोग गर्नुहोस् । यसलाई सजिलो तरिकाले स्थानीय स्तरमा नै बनाउन सकिन्छ । यदि प्रयोग गरेको कपडा फेरी प्रयोग गर्ने हो भने, निम्न अनुसार सफाइ तथा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । १) प्रयोग गरिएको कपडा वा प्याड ६ घण्टा पछि अनिवार्या रूपमा फेर्ने । २) प्रयोग गरिएको कपडा साबुन पानिले राम्रोसंग धुने, धोएको कपडा घाम लाग्ने सफा ठाउँमा राम्ररी सुकाउने तर भुई वा झारजंगल माथी नसुकाउने । ३) अर्को पटक प्रयोग गर्नका लागि राख्दा सफा कपडाको झोलामा राखेर सफा र सुख्खा ठाउँमा राख्ने (ओस आउने ठाउँ, कुना वा फोहोर कपडा वा सामान सँग नराख्ने) ४) गुप्ताङ्ग सफा पानीले नियमित धुने, धोए पछि सफा कपडा प्रयोग गर्ने । ५) हरेक पटक गुप्ताङ्ग सफा गरेपछि र सामग्री धोएपछि साबुन पानीले हात धुने । यदि फेरी प्रयोग गर्न नसकिने सेनेटरी प्याड प्रयोग गर्ने हो भने वा कपडा पुन प्रयोग गर्न नपर्ने भएपछि व्यवस्थित तरिकाले विसर्जन गर्न निम्न तरिका अपनाउने: प्रयोग गरिएको सामग्री लाई एक ठाउँमा निम्न प्रकारको खाल्डो बनाएर पुर्नु सबै भन्दा उत्तम उपाय हो । १) एक फिट गहिरो र आधा फिट चौडा भएको खाल्डो खन्ने । २) खाल्डो खाने पानीको श्रोत भन्दा कम्तिमा ७ पाइला/मिटर टाढा हुनुपर्छ । ३) खाल्डो अलिकति उठेको जमिनमा हुनुपर्छ,पानी परेको बेला खाल्डोको वरिपरी पानी जम्मा हुन नसकोस् । ४) खाल्डो राम्रोसंग घाम लाग्ने ठाउँमा हुनुपर्छ जसले गर्दा फोहोर गल्न सजिलो हुन्छ । ५) खाल्डोमा सामग्री फालेपछि माथीबाट माटोले पुरीदिने । यदि यसमा गोबर वा अन्य झारपात सँगै राखेर पुर्‌यो भने राम्रो सँग कुहे पछि यसलाई मलको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
महिनावारी हुँदा सेनेटरी प्याड किन्नु वा नयाँ वा सफा कपडा प्रयोग गर्नु पैसाको अनावश्यक खर्च मात्रै हो भन्ने धारणा छ किनकी महिनावारी भनेको फोहोर हुने हुँदा यसलाइ फोहोर सामग्रीले नै प्रयोग गर्दा हुन्छ भन्ने धारणा ।	महिनावारी हुँदा सेनेटरी प्याड किन्नु वा नयाँ / सफा कपडा प्रयोग गर्नु पैसाको अनावश्यक खर्च होइन की पैसाको बचत गर्नु जस्तै हो किनकी महिनावारीको बेला फोहोर सामग्री प्रयोग गर्दा योनी तथा पाठेघरमा इन्फेक्शन हुने संभावना हुन्छ । यदी इन्फेक्शन भयो भने प्याड तथा नया वा सफा कपडाको मुल्यको हजारौं गुणा पैसा खर्च हुन सक्छ । महिनावारीको बेला प्रयोग गरेको प्याड वा कपडा छिटो छिटो फेर्दा वा नुहाइ धुवाइ गर्दा आफुलाई ताजा तथा शरिर हल्का भएको महशुस हुने, गन्ध नआउने र घिन नलाग्ने भएकाले अरूका नजिक वा अगाडी जान पनी ढुक्क हुने तथा अंग इनफेक्शन हुने डर पनि नहुने हुन्छ

प्रक्रिया:

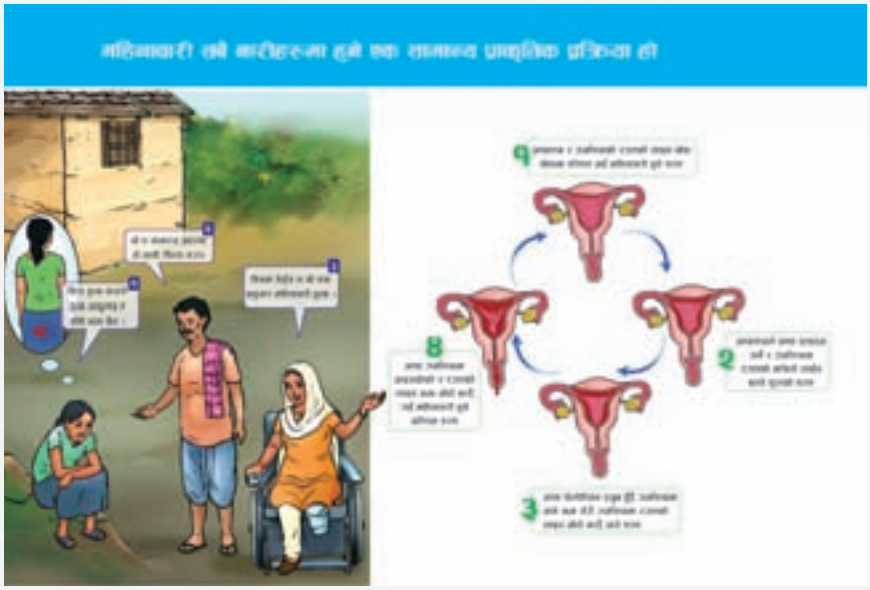
सहजकर्ताले अधिल्लो शेसनमा महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन गर्न नसक्नुको कारणहरू पहिचान भएका छन् जस्तै: महिनावारीको रगत खराब वा अशुद्ध हो भन्ने विश्वास, महिनावारीको समयमा हुने शारीरिक प्रक्रियाको बारेमा ज्ञानमा कमी आदि । अब भन्नुहोस् यस्ता सोच भएका व्यक्तिलाई बदल्नका लागि कस्तो सन्देश दिनु पर्ला (के कुरा भनेर सम्झाउनु पर्ला)? भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने । सबैले भनी सकेपछि धन्यवाद दिँदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्ने (महिनावारीका स्वस्थकर व्यवस्थापन लागि मुख्य सन्देशहरू) ।

- प्रस्तुत गरिसकेपछि सबै सहभागीहरूलाई छातीमा हात राखी एकै स्वरमा निम्न बानी व्यवहार अपनाउने "मेरो बाचा" भन्न लगाउने

  - "महिनावारी प्रक्रियालाई घृणा होइन गौरब विषय मानी, गलत धारणाहरू हटाउन खुलेर कुरा गर्ने मेरो बाचा"
  - "महिनावारी हुँदा सफा सामग्री प्रयोग, नियमित सफाइ र सुरक्षित तरिकाले राख्ने मेरो बाचा"
  - "प्रयोग गरेको सामग्री सुरक्षित तरिकाले विसर्जन गर्ने गराउने मेरो बाचा"

त्यसपछि माथीका सन्देशहरूलाई विभिन्न माध्यम र क्रियाकलापहरू जस्तैः विभिन्न खेलहरू, चित्रहरू, नाटक, गित, व्यक्तिगत भेटघाट, समुह छलफल आदि बाट समुदाय सम्म पुऱ्याउन सकिन्छ । यी मध्ये अब हामी केहि अभ्यासहरू गर्नुका साथै फ्लिपचार्टको चित्रहरू मार्फत समुहमा छलफल गर्ने तरिका सिकाउने कुरा सहभागीहरूलाई बताउने ।

समुदायमा निम्न अनुसारको फ्लिपचार्ट देखाएर छलफल गर्नुको उद्धेश्य बताउने र प्रयोग गर्ने तरिका सिकाउने ।

फ्लिप चार्ट देखाएर छलफल गर्नुको उद्धेश्यः	मुख्य सन्देशहरू
महिनावारी के हो र कसरी हुन्छ वा यसको प्राकृतिक प्रक्रिया के हो भन्ने बारे ज्ञान बढाउने	
महिनावारीको बेला बग्ने रगत सामान्य रगत हो र महिनावारीको बेला महिला अशुद्ध खराब वा अशुद्ध होइन भन्ने विश्वास दिलाउने ।	

महिनावारी आत्मा सम्मान र गौरबको विषय हो भन्ने महशुस गराउने ।	
महिनावारीको व्यवस्थापन गर्ने महिला व्यक्तिगत मामला मात्रै होइन हो यसमा परिवारका तथा समुदायका अन्य सदस्यहरूको पनी जिम्मेवारी हो भन्ने महशुस गराउने	
महिनावारी हुँदा कस्ता खाले सामग्री कसरी बनाउने, प्रयोग गर्ने, भण्डारण गर्ने र विसर्जन गर्ने बारे ज्ञान दिने ।	

महिनावारी के हो र कसरी हुन्छ वा यसको प्राकृतिक प्रक्रिया के हो भन्ने बारे ज्ञान बढाउने

महिनावारीको बेला बग्ने रगत सामान्य रगत हो र महिनावारीको बेला महिला अशुद्ध खराब वा अशुद्ध होइन भन्ने विश्वास दिलाउने ।

महिनावारीको व्यवस्थापन गर्ने महिला व्यक्तिगत मामला मात्रै होइन हो यसमा परिवारका तथा समुदायका अन्य सदस्यहरूको पनी जिम्मेवारी हो भन्ने महशुस गराउने

महिनावारी हुँदा कस्ता खाले सामग्री कसरी बनाउने, प्रयोग गर्ने, भण्डारण गर्ने र विसर्जन गर्ने बारे ज्ञान दिने ।

- आफुले सिकाएपछि सहभागीहरूलाई फ्लिपचार्ट देखाएर छलफलका लागि अभ्यास गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई अभ्यासको मुल्यांकन गर्दै सुझाव दिने ।
- सहजकर्ताले अब हामी तालिमबाट फर्केपछि महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन सम्वन्धी बानी व्यवहारलाई समुदायमा प्रवर्धन गर्न यसरी नै "मेरो बाचा" अभियान चलाउनु पर्ने हुन्छ भन्दै शेशनको अन्त गर्ने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्री
समुदायमा खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग नहुनुका कारणहरू (बाधक तथा उत्प्रेरक तत्वहरू)	३० मि.	समुदायमा खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग नहुनुका कारणहरू बताउन सक्नेछन्	मस्तिष्क मन्थन, लघु प्रवचन,	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप,	

औचित्य :

यस शेसनमा समुदायमा खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग नहुनुका कारणहरू बारे विश्लेषण गर्न सहभागीहरूलाई अभिप्रेरित गरिनेछ

सहजकर्ताको तयारी:

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग नहुनुका कारणहरू अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्ने

सहजकर्ताको लागि सन्दर्भ सामग्री:

खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग सम्वन्धी हालको व्यवहार :

प्राय जसो खानेपानी भर्ने व्यक्तिले पानी भर्नु अघि साबुनपानीले हात नधुने, त्यस्तै खानेपानी राख्ने भाँडाको भित्र बाहिर राम्ररी नमाझ्ने, खानेपानी धारा देखि घरसम्म पुरयाउँदा सफा ढकनले नढाक्ने ढाके पनि पात पराल वा घाँसको बुझो लगाउने र भण्डारण गर्दा सुरक्षित ठाउँमा ढाकेर नराख्ने ।

समुदायमा खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग नहुनका कारणहरू

विश्वास:

- पानी भर्ने बेलामा हात पानीले आफै धोइ हालिन्छ छुट्टै साबुन लगाएर धोइरहन आवश्यक ठान्दैनन् । यसको अर्थ हात सफा गर्न पानी मात्रै प्रयाप्त हुन्छ भन्ने विश्वास छ ।
- हातमा आँखाले देखिने फोहोर वा कडा गन्ध आउने भएपछि मात्रै हात फोहोर भएको महशुस गर्ने तर नदेखिए सफा छ भन्ने विश्वास ।
- झाडापखाला, रूघाखोकी, निमोनिया र ज्वरो जस्ता धेरैजसो लागी रहने रोगहरू खानेपानी फोहोर भएको कारणले भन्दा पनी मौसम तथा फेरिदा, बढी गर्मी, नया दाँत आउँदा, धेरै खाएर र नयाँ अन्न खाँदा लाग्छ भन्ने विश्वास छ ।

ज्ञान:

- खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने बारे ज्ञानमा कमी छ ।
- असुरक्षित पानी र झाडापखाला रोगको सम्वन्ध बारे ज्ञानको अभाव

सहयोगी तत्व

उपलब्धता

- प्राय जसो ठाउँमा खानेपानीको उपलब्धता छ,
- पानीको सुरक्षित प्रयोगको फाइदाबारे थाहा छ ।

मानसिक, भौतिक तथा सामाजिक धारणा:

- खानेपानीको भाँडो खुला राख्यो भने धुलो फोहोर, झिंगा तथा मुसा समेत पर्ने भएकोले घिन (घृणा) लाग्छ ।

(सन्दर्भ सामग्री: फर्मेटिभ रिसर्च प्रतिवेदन एसएनभी नेपाल

प्रक्रिया:

- सहभागीहरू मध्ये ३ जनालाई खानेपानी भर्न जाँदा देखि घरमा लिएर राख्ने र सारेर चलाउने सम्म के के गर्नुहुन्छ? भनेर सोध्ने र भन्न लगाउने ।
- उनिहरूबाट आएको उत्तरमा अरू सहभागीहरूलाइ तपाईहरूको समुदायमा पनि यस्तै छ? भनेर सोध्ने
- तपाईको विचारमा तपाईहरूले वा तपाईको छिमेकीहरूले अहिले जसरी खानेपानी भर्ने, घर लाने र राख्ने गरिरहेका छन् त्यो ठिकै छ वा सुधार्नु पर्छ ? यदि सुधार्नुपर्छ भने के के गर्नुपर्छ ? किन ? भनेर ३ जना सहभागीलाई सोध्ने
- छलफल गर्दा प्राय जसो खानेपानी भर्ने व्यक्तिले पानी भर्नु अघि साबुनपानीले हात नधुने, त्यस्तै खानेपानी राख्ने भाँडाको भित्र बाहिर राम्ररी नमाझ्ने, खानेपानी धारा देखि घरसम्म पुरयाउँदा सफा ढकनले नढाक्ने ढाके पनी पात पराल वा घाँसको बुझो लगाउने र भण्डारण गर्दा सुरक्षित ठाउँमा ढाकेर नराख्ने गरेको पाइयो । अब भन्नुहोस यसो गर्नाको कारण के होला? मान्छेहरूको कस्तो बानी, सोच वा धारणाले गर्दा यस्तो भएको छ? भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने । सबैले भनी सकेपछि धन्यवाद दिदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री (खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग नहुनुका कारणहरू (अध्ययनमा पाईएका वाधक तत्वहरू) प्रस्त'त गर्ने र शेशन अन्त गर्ने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सर्न्दभ सामग्री
समुदाय तहमा खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग सम्वन्धि मुख्य सन्देश तथा कृयाकलापहरू	६० मि.	सहभागीहरूले खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग सम्वन्धि मुख्य सन्देश बताउन सक्नेछन्	लघु प्रवचन, सामुहिक छलफल, अभ्यास	ल्यापटप, प्रोजेक्टर, फ्लिप चार्ट : स्वस्थकर बानी ब्यवहार अपनाऔं खुशी र सुखी जिवन जिऔं	

औचित्य:

हाम्रो देश नेपालको राष्ट्रिय जनगणना अनुसार ८५ प्रतिशत जनसंख्यामा खानेपानीको सुविधा पुगेको छ । पानी मानव, जनावर तथा बोट बिरूवा बाँच्नका लागि प्रकृतिले दिएको अमुल्य बरदान हो । यसको अभावमा प्राणी र वनस्पतिको जीवन असम्भव छ । पानीले मानिसको स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष रूपमा प्रभाब पार्दछ । सुरक्षित पिउने पानीको प्रयोगबाट मात्रै पनि हामी मृत्यू हुने सम्मका रोगहरूबाट बच्न सक्छौं । तर हाम्रो देशमा अधिकांश पाइप जडान गरिएको (सुधारिएको) खानेपानी योजनाबाट आउने) पानीमा पनि केहि न केहि किटाणु भेटिन्छ । त्यसमा पनि अझ खानेपानी भर्दा, धारा देखि घर सम्म पुर्याउँदा र घरमा भण्डारण गर्दा प्रदुषीत हुने संभावना धेरै हुन्छ । त्यसैले यो शेसनमा सहभागीहरूलाई खानेपानीको सुरक्षित प्रयोगको महत्व महशुस गराई यसका लागि सुरक्षित बानीब्यवहार गर्न अभिप्रेरित गरिनेछ । त्यसै गरी खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग गर्ने बानीब्यवहार प्रवर्धन गर्न समुदायमा दिनुपर्ने सन्देशहरूका बारेमा जानकारी दिनुका साथै उक्त सन्देश विभिन्न क्रियाकलाप वा माध्यमबाट (विशेष गरी फ्लिपचार्टको माध्यमबाट) समुदायसम्म पुऱ्याउने तरिका बारे सिकाउने यो शेसनको अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारी:

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग सम्वन्धी बानीब्यवहार प्रवर्धन गर्न समुदायमा दिनुपर्ने मुख्य सन्देशहरू तथा क्रियाकलापहरू अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्ने

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्रीः खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग सम्वन्धी बानीव्यवहार प्रवर्धन गर्न समुदायमा दिनुपर्ने मुख्य सन्देशहरू	
खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग नहुनुको कारणहरू	**सन्देशले समेट्नु पर्ने मुख्य विषयहरू**
पानी भर्ने बेलामा हातको सबै फोहोर पानीले पखालिन्छ भन्ने विश्वास छ ।	हातमा भएका आँखाले नदेखिने फोहोरलाइ सफा गर्न **साबुन नै आवश्यक पर्छ, पानीले मात्र प्रयाप्त** हुँदैन । सफा सेतो तर भिजेको वस्तु जस्तैः उसिनेको बोक्रा निकालेको अण्डाको अण्डा, भिजेको सफा सेतो कपडा, धोएको मुला आदिमा तपाईको पानीले मात्र धोएको हात र साबुनपानीले धोएको हातले छोएर हेनुस् फोहोर देख्न सकिन्छ । अभ्यास गरेर प्रत्यक्ष महशुस गर्न सक्नुहुन्छ ■ हाम्रो हातको औंला देखि कुहिना सम्म २० लाख देखि १, करोड सम्म किटाणुहरू हुन्छन् । चर्पीको प्रयोग गरेपछि यो दोब्बर हुन्छ, यी किटाणुहरू ३ घण्टा सम्म बाँच्छन् र यी सबै किटाणुहरू साबुनको प्रयोगले मात्र हटाउन सकिन्छ ।
पानी भर्नु अघि हातमा आँखाले देखिने फोहोर वा कडा गन्ध आउने भएपछि मात्रै हात फोहोर भएको महशुस गर्ने तर नदेखिए सफा छ भन्ने विश्वास ।	हेर्दा फोहोर **नदेखिए पनि वास्तवमा हातमा थुप्रै फाहोर हुन्छन्**, ति फोहोरमा आँखाले नदेखिने रोगका किटाणु हुन्छन् । यदि हात साबुन पानीले नधुने हो भने आफ्नै हातबाट विभिन्न रोग सर्न सक्छ । (फट्ट हेर्दा हात फोहोर जस्तो नदेखिए तापनि हाम्रा हात वास्तवमा कति फोहोर हुन्छन् भन्ने थाहा पाउन सधैँ हात पर्ने ठाउँ जस्तै : ढोका, कमीजको बाहुलाको टाँक भएको स्थान र भ्याल ढोकामा राखीएको पर्दा हेर्दा पनि प्रष्ट हुन्छ । **तपाईलाई थाहा छ ?** ■ १ ग्राम दिसामा कती किटाणु हुन्छन् ? दश खरब किटाणु हुन्छ त हाम्रो नाङ्गो आँखाले देख्न सक्दैनौं । ■ किटाणुहरू पानीले भिज्यो भने अझ सक्रिय हुन्छ । त्यसैले पानीले मात्र भिजेको हातबाट हजार गुणाले किटाणु सर्ने संभावना हुन्छ ।
असुरक्षित पानी र झाडापखाला रोगको सम्वन्ध बारे ज्ञानको अभाव	झाडापखाला, रूघाखोकी, जण्डिस, टाइफाइड तथा निमोनिया जस्ता धेरैजसो लागी रहने रोगहरू खानेपानी फोहोर भएको कारणले लाग्छ । यसमा बढी गर्मी वा चिसो मौसम हुँदा रोगका किटाणुहरूलाई सहयोगी वातावरण बन्न सक्छ । ■ खानेपानी भर्दा साबुनपानीले हात धोयो भने र पानीको श्रोत तथा घरवरीपरी खुला दिसा भएन भने ४० प्रतिशत झाडापखालाको रोगमा कमी आउन सक्छ । ■ स्वस्थकर तरिकाले खानेपानी भर्ने र छोपेर ओसार पसार गर्ने, घरमा छोपेर भण्डारण गर्ने, पानी प्रयोग गर्ने बेलामा (अर्को भाँडामा सार्दा) प्रदुषण हुन नदिने र पानी खाने भाँडा सफा भयो भने ३० देखि ४० प्रतिशत झाडापखालामा कमि हुन सक्छ । ■ स्वस्थकर तरिकाले खानेपानी भर्ने र घर सम्म पुर्याउँदा र घरमा भण्डारण गर्दा छोपेर राख्ने गर्यो भने ५० प्रतिशत प्रदुषणबाट जोगाउन सकिन्छ ।
खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने बारे ज्ञानमा कमी छ ।	स्वस्थकर तरिकाले खानेपानी भर्नु, घर सम्म लैजाँदा र घरमा भण्डारण गर्दा सुरक्षित तरिका अपनाउनु झाडापखाला, रूघाखोकी, ज्वरो, जण्डिस अदि जस्ता रोगहरू कम गर्नका लागि सबै भन्दा महत्वपुर्ण बानी व्यवहार हो । त्यसैले ■ पानी भर्नु भन्दा पहिला हात सावुन पानीले मिच्ची मिच्ची धुनुहोस्, ■ पानी राख्ने भाँडाको भित्र बाहिर साबुन वा खरानी पानीले राम्ररी सफा गर्नुहोस्, ■ पानी घर सम्म पुर्याउँदा र घरमा भण्डारण गर्दा छोपेर राख्नुहोस् साथै ■ पानी छोप्ने ढकन र पानी खाने भाँडा जस्तैः जग, अंखरा तथा गिलास राम्रोसँग सफा गरेर मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।

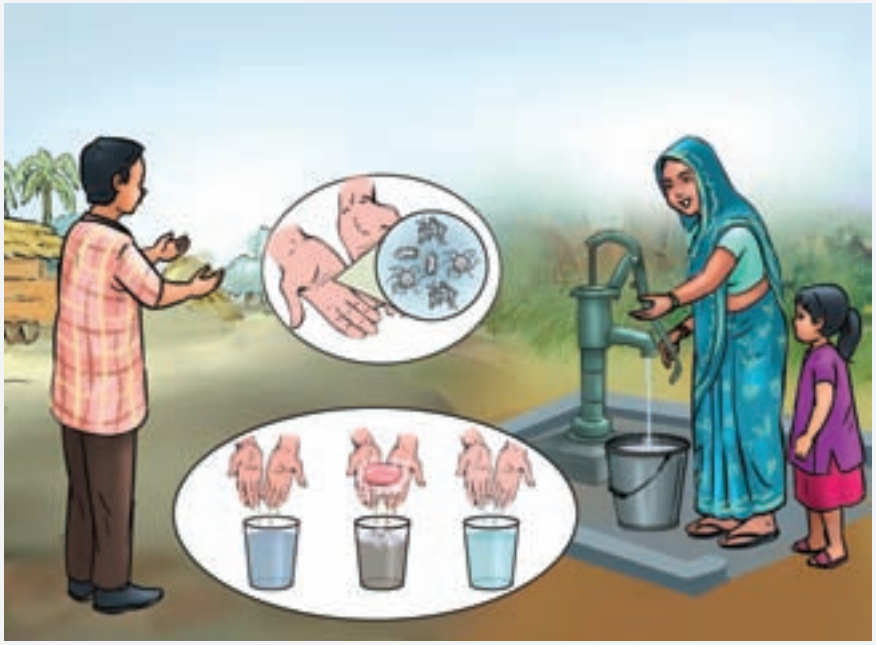
प्रक्रिया:

सहजकर्ताले अघिल्लो शेसनमा खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग गर्न नसक्नुको कारणहरू पहिचान भएका छन् जस्तैः खानेपानी भर्ने बेला हात हेर्दा सफै छ, पानीले धोए सफा भैहाल्छ नी भन्ने विश्वास । त्यस्तै झाडापखाला, जुका, निमोनिया ज्वरो जस्ता रोगहरू फोहोर पानीका कारणले भन्दा मौसम फेरिदा, दाँत आउँदा, गर्मीका कारणले हुन्छ भन्ने विश्वास आदि । अब भन्नुहोस् यस्ता सोच भएका व्यक्तिलाई बदल्नका लागि कस्तो सन्देश दिनु पर्ला (के कुरा भनेर सम्झाउनु पर्ला)? भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने । सबैले भनी सकेपछि धन्यवाद दिँदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्ने (खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग सम्वन्धी मुख्य सन्देशहरू) ।

- प्रस्तुत गरिसकेपछि सबै सहभागीहरूलाई छातीमा हात राखी एकै स्वरमा निम्न बानी व्यवहार अपनाउने "मेरो बाचा" भन्न लगाउने
  - खानेपानी भर्नु अघि साबुनपानीले हात धुने "मेरो बाचा"
  - खानेपानी राख्न तथा प्रयोग गर्न सधैं सफा भाँडाको प्रयोग गर्ने "मेरो बाचा"
  - खानेपानी धारा देखि घरसम्म पुरयाउँदा सफा ढकनले ढाकेर लैजानुका साथै घरमा खानेपानीको भाँडा सधैं ढाकेर सुरक्षित (पशुपंक्षी तथा बच्चाले फोहोर गर्न नसक्ने) ठाउँमा राख्ने "मेरो बाचा"
  - खानेपानीको भाँडा सधैं ढाकेर सुरक्षित (पशुपंक्षी तथा बच्चाले फोहोर गर्न नसक्ने) ठाउँमा राख्ने,

त्यसपछि माथीका सन्देशहरूलाई विभिन्न माध्यम र क्रियाकलापहरू जस्तैः विभिन्न खेलहरू, चित्रहरू, नाटक, गित, व्यक्तिगत भेटघाट, समुह छलफल आदि बाट समुदाय सम्म पुऱ्याउन सकिन्छ । यी मध्ये अब हामी केहि अभ्यासहरू गर्नुका साथै फ्लिपचार्टको चित्रहरू मार्फत समुहमा छलफल गर्ने तरिका सिकाउने कुरा सहभागीहरूलाई बताउने ।

समुदायमा निम्न अनुसारको फ्लिपचार्ट देखाएर छलफल गर्नुको उद्धेश्य बताउने र प्रयोग गर्ने तरिका सिकाउने ।

फ्लिप चार्ट देखाएर छलफल गर्नुको उद्धेश्यः	मुख्य सन्देशहरू
सफा देखिने हातमा पनी फोहोर हुन्छ । ति फोहोर राम्ररी सफा गर्न साबुन नै चाहिन्छ पानीले मात्र सफा हुँदैन भन्ने विश्वास दिलाउने ।	

प्रदुषित वा फोहोर पानीका कारणले झाडापखाला, जण्डिस, टाइफाइड रूघाखोकी, तथा निमोनिया जस्ता रोग लाग्छ बारे ज्ञान बढाउने	
खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने बारे ज्ञान बढाउने ।	

- आफुले सिकाएपछि सहभागीहरूलाई फ्लिपचार्ट देखाएर छलफलका लागि अभ्यास गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई अभ्यासको मुल्यांकन गर्दै सुझाव दिने ।
- सहजकर्ताले अब हामी तालिमबाट फर्केपछि खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग सम्वन्धी बानी व्यवहारलाई समुदायमा प्रवर्धन गर्न यसरी नै "मेरो बाचा" अभियान चलाउनु पर्ने हुन्छ भन्दै शेशनको अन्त गर्ने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्री
खानेपानीको सुद्धिकरण सम्वन्धी हालको अवस्था र कारणहरू	३० मि.	सहभागीहरूले खानेपानीको सुद्धिकरण हालको अवस्था र कारणहरू बताउन सक्नेछन्	मस्तिष्क मन्थन, लघु प्रवचन	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप	

औचित्यः

विभिन्न गलत धारणा र सोचका कारण घरधुरी तहमा नै सजिलै गर्न सकिने खानेपानी शुद्धिकरणका विभिन्न विकल्पहरू प्रयोग नगरेको पाईन्छ । यो शेसनमा हाम्रो समुदायमा खानेपानीको शुद्धिकरण सम्वन्धि के कस्ता सोच धारणा र विश्वासहरू छन् भन्ने बारे छलफल गर्ने र यी विभिन्न कारणहरूको विश्लेषण गरी यी कारणहरू हटाउने प्रयास गर्न सहभागीहरूलाइ उत्प्रेरित गर्ने यो शेसनको अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको लागि सन्दर्भ सामग्रीः

सन १९८१ मा भएको ३४ औ बिश्व स्वास्थ्य सम्मेलनले स्वच्छ पिउने पानीलाई प्राथमिक स्वास्थ्य उपचार (Primary Health Care) को एउटा तत्वको रूपमा समाबेश गरेको छ । लामो समयसम्म उपयोग गर्दा पनि उपभोक्ताको स्वास्थ्यमा कुनै किसिमको नकारात्मक असर पुर्‌याउदैन भने त्यस्तो पानीलाई सुरक्षित पानी (Safe Water) भनिन्छ । स्वास्थ्यलाई हानी गर्ने खालको जैविक तथा रासायनिक तत्व पानीमा मिश्रण भएमा यसलाई पानीको प्रदुषण वा असुरक्षित पानी भनिन्छ । बिभिन्न किसिमको मानव क्रियाकलापको कारण पानी छिटै नै प्रदुषित हुने गर्दछ ।

पानीमा मुख्यतया जैविक र अजैविक तत्वहरू मिसियो भने पानी दुषित हुने गर्दछ ।

जैबिकमा : मानिसको दिसा, मरेका जनावर, किटपतङ्ग र बालीनालीमा प्रयोग गर्ने रसायनिक मलहरू,
अजैविकमा : भौतिक (माटो,बालुवा,सिसाका टुक्राहरू) र रसायनिक तत्वहरू हुन्छन् ।

पानी जतिसुकै सुरक्षित भए पनि हेर्दा कञ्चन देखिएन, पिउदा स्वादिलो भएन भने त्यस्तो पानीलाई स्वीकार गरिदैन । तसर्थ पिउने पानी सुरक्षित भइकन पिउन उपयुक्त समेत हुनु पर्दछ । यसलाइ Wholesome water भनिन्छ । बिश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) को परिभाषा अनुसार पानीमा ४ वटा गुण हुनु पर्दछ ती गुण हुन :

- किटाणुरहित,
- हानिकारक रसायनिक तत्व रहित,
- पिउनमा स्वादिलो,
- घरायसी कामका लागि प्रयोग गर्न उपयूक्त हानिकारक ।

पानीमा हानिकारक जीवाणु, र सायनिक तत्व आदि मिसिएमा पानी प्रदुषित हुने गर्दछ । यस्तो पानी पिउनका लागि तथा अन्य घरायसी प्रयोगका लागि उपयूक्त हुँदैन । पानीमा हानिकारक तत्व भएमा त्यसबाट बच्नको लागी हामीले घरधुरी तहमा विभिन्न सरल तरिकाबाट नै पानीको शुद्धिकरण गरेर प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

घरधुरी तहमा खानेपानीको शुद्धिकरण सम्वन्धी हालको अवस्था :

प्राय जसो घरधुरीमा पानी शुद्धिकरणका अन्य विधिहरू अपनाएको पाइदैन । पानी धमिलो देखियो भने कपडाले छान्ने गरेको देखिन्छ । बिरामी वा सुत्केरी भएको बेला र बृद्ध व्यक्तिहरूले पानी उमालेर होइन मन तातो गरेर पिउने गरेको पाइन्छ । केहि घरधुरीले बजारमा पाइने साधारण फिल्टर प्रयोग गरेको देखिन्छ तर यसको नियमित सफाइ उचित तरिकाले गरेको पाइदैन । पानी क्लोरिनेसन गर्ने जस्तै पियुस, वाटर गार्ड जस्ता रसायनहरूको प्रयोग गर्ने प्रक्रियाको बारेमा अनभिज्ञ रहेको पाईएको छ

समुदायमा खानेपानीको शुद्धिकरण गरेर प्रयोग नगर्नु कारणहरू

विश्वासः

- पाइपबाट आएको पानी आँखाले हेर्दा सफा देखियो भने वा बग्ने पानी सुरक्षित नै हुन्छ भन्ने विश्वास छ ।
- पानी कपडाले छान्यो भने पनी फोहोर मैला छानिएर शुद्ध हुन्छ भन्ने विश्वास छ ।
- झाडापखाला, रूघाखोकी, निमोनिया र ज्वरो जस्ता धेरैजसो लागी रहने रोगहरू खानेपानी फोहोर भएको कारणले भन्दा पनी मौसम तथा फेरिदा, बढी गर्मी, नया दाँत आउँदा, धेरै खाएर र नयाँ अन्न खाँदा लाग्छ भन्ने विश्वास छ ।

ज्ञानः

- असुरक्षित पानी र झाडापखाला रोगको सम्वन्ध बारे ज्ञानको अभाव
- धेरै जसो उत्तरदाताहरू पानी उमाल्ने विधि बाहेक पानी शुद्धिकरण अन्य विधिबारे अनभिज्ञ छन् ।

धारणा/ मनोभाव :

- जब मान्छे विरामी हुन्छ त्यति बेला मात्रै पानी उमाले खाने, बिमार सञ्चो भएपछि फेरी उमाल्न छाड्ने । यसको अर्थ पानी शुद्धिकरण गर्नु रोगको रोकथामका लागि भन्दा पनी रोग लागे पछी सञ्चो गर्ने औषधी हो भन्ने धारणा छ ।

सामग्रीको गुणस्तरः

- उमालेको पानीको गन्ध आउने भएकाले खान मन नपर्ने ।
- बजारमा पाइने साधारण फिल्टरले सबै किटाणुहरू मार्न सक्दैन भन्ने धारणा छ ।

उपलब्धता

सबै जसो ग्रामिण भेगमा पानी शुद्धिकरण गर्ने फिल्टर तथा वाटरगार्ड उलब्धताको अभाव ।

सहयोगी तत्व

उपलब्धता

- प्राय जसो ठाउँमा खानेपानीको उपलब्धता छ,
- प्रत्येक (साबिकको) गाविसमा स्वास्थ्य सेवा सुविधा (हेल्थपोष्टहरू) उपलब्ध छ ।

मानसीक, भौतिक तथा सामाजिक उत्प्रेरणाः

- फिल्टर गरेको पानी हेर्दा सफा देखिने भएकोले खाँदा सन्तुष्ट वा ढुक्क हुन्छ ।
- घरका पाका मान्छहरूले खाने पानीलाई सुरक्षित तरिकाले राख्ने र शुद्धिकरण गरेर खाने गरेमा अरू साना बच्चाहरूले पनी सिक्ने र समुदायमा सबैले गरे भने समुदायीक रित नै बस्न गइ स्वास्थ्य तथा प्रतिष्ठा बढ्ने हुन्छ ।

(सन्दर्भ सामग्रीः फर्मेटिभ रिसर्च प्रतिवेदन एसएनभी नेपाल

प्रक्रिया

- सहभागीहरू मध्ये ३ जनालाई तपाईहरूले धारा, मुल, कुवा वा इनारबाट ल्याएको पानी सिधै पिउने गर्नुभएको छ वा पानी शुद्धिकरकण गरेर पिउनुहुन्छ ? यदि शुद्धिकरण गर्ने गर्नुभएको छ भने कुन विधि प्रयोग गर्नु भएको छ ? जस्तैः पानी उमाल्ने, फिल्टर गर्ने ? भनेर सोध्ने र भन्न लगाउने ।
- उनिहरूबाट आएको उत्तरमा अरू सहभागीहरूलाइ तपाईहरूको समुदायमा पनि यस्तै छ? भनेर सोध्ने ।
- घरधुरी तहमा सजिलै उपलब्ध हुने खानेपानी सुद्धिकरण विकल्पहरू (जस्तैः पानी उमाल्ने) हुँदाहुँदै पनी त्यस्ता विधीहरू नअपनाउने किन होला? भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने ।
- सबैले भनी सकेपछि धन्यवाद दिँदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्ने (कारणहरू, अध्ययनमा पाइएका बाधक तत्वहरू)

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्री
खानेपानीको शुद्धिकरण लागि विकल्पहरू तथा अन्य सन्देशहरू	९० मि.	सहभागीहरूले खानेपानी शुद्धिकरण सम्वन्धि विकल्पहरू तथा अन्य सन्देशहरू बताउन सक्नेछन्,	मस्तिष्क मन्थन, लघु प्रवचन,	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप, वाइट बोर्ड, ल्यापटप, प्रोजेक्टर	पुर्ण सरसफाइका बानीव्यवहार परिवर्तन सम्वन्धि फ्लिप चार्ट

औचित्यः

स्वास्थ्यलाई हानी गर्ने खालको जैविक तथा रासायनिक तत्व पानीमा मिश्रण भएमा यसलाई पानीको प्रदुषण वा असुरक्षित पानी भनिन्छ । बिभिन्न किसिमको मानव क्रियाकलापको कारण पानी छिटै नै प्रदुषित हुने गर्दछ । पाइप जडान गरिएको (सुधारिएको) खानेपानी योजनाबाट आउने पानीमा पनि केहि न केहि प्रदुषण भैरहेको हुन्छ । सबै (१०० प्रतिशत) किटाणु रहित वा प्रदुषण रहित हुँदैन । यस्तो पानी पिउनका लागि तथा अन्य घरायसी प्रयोगका लागि उपयूक्त हुँदैन । पानीमा हानिकारक तत्व भएमा त्यसबाट बच्नको लागी हामीले घरधुरी तहमा विभिन्न सरल तरिकाबाट नै पानीको शुद्धिकरण गरेर प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुराको जानकारी दिइ सहभागीहरूलाई घरधुरी तहमा शुद्धिकरण गरेर मात्रै पानी खाने बानी गर्न उत्प्रेरित गर्नुका साथै खानेपानीको सुद्धिकरण गरेर मात्र प्रयोग गर्ने बानीब्यवहार प्रवर्धन गर्न समुदायमा दिनुपर्ने सन्देशहरूका बारेमा जानकारी दिने र उक्त सन्देश विभिन्न क्रियाकलाप वा माध्यमबाट (विशेष गरी फ्लिपचार्टको माध्यमबाट) समुदायसम्म पुऱ्याउने तरिका बारे सिकाउने यो शेसनको अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारीः

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको खानेपानी शुद्धिकरण सम्वन्धी बानीब्यवहार प्रवर्धन गर्न समुदायमा दिनुपर्ने मुख्य सन्देशहरू अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्नुका साथै सहभागीहरूलाई दिनका लाग हेण्डआउड प्रिन्ट गरेर तयार गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्रीः खानेपानीको शुद्धिकरणका सम्वन्धी बानीब्यवहार प्रवर्धन गर्न समुदायमा दिनुपर्ने मुख्य सन्देशहरू	
खानेपानी शुद्धिकरण नगर्नुको कारणहरू	**सन्देशले समेट्नु पर्ने मुख्य विषयहरू**
विश्वासः पाइपबाट आएको पानी आँखाले हेर्दा सफा देखियो भने वा बग्ने पानी सुरक्षित नै हुन्छ भन्ने विश्वास छ ।	पाइप जडान गरिएको (सुधारिएको) खानेपानी योजनाबाट आउने पानीमा पनि केहि न केहि किटाणु भैरहन्छ । सबै (१०० प्रतिशत) किटाणु रहित वा प्रदुषण रहित हुँदैन । खानेपानीको श्रोतलाई राम्रो सँग सुरक्षित गर्‌यो भने बालबच्चामा हुने २५ प्रतिशत झाडापखालाको जोखिमलाई घटाउन सकिन्छ । त्यसैले सबै खाले बाँकी किटाणुहरू मार्नका लागि वा पानीलाई १०० प्रतिशत किटाणु रहित बनाउनका लागि घरायसी तहमा शुद्धिकरण गर्न जरूरी छ ।
पानी कपडाले छान्यो भने पनी फोहोर मैला छानिएर शुद्ध हुन्छ भन्ने विश्वास छ ।	पानीलाई कपडाले छान्दा देखिने ठोस वस्तुहरू मात्र छानिन्छ तर आँखाले नदेखिने खतरनाक किटाणुहरू पानीमा रहिरहन्छ । त्यसैले कपडाले छानेको पानीलाई पनी अन्य विधिबाट शुद्धिकरण गरेर आँखाले नदेखिने खतरनाक किटाणुहरूलाई समेत हटाएर मात्र पिउनुहोस ।
जब मान्छे विरामी हुन्छ त्यति बेला मात्रै पानी उमालेर खाने, बिमार सञ्चो भएपछि फेरी उमाल्न छाड्ने । यसको अर्थ पानी शुद्धिकरण गर्नु रोगको रोकथामका लागि भन्दा पनी रोग लागे पछी सञ्चो गर्ने औषधी हो भन्ने धारणा छ ।	शुद्धिकरण गरिएको पानी पिउनाले विरामी निको पार्ने भन्दा पनी विरामी हुनबाट जोगाउने हो । त्यसैले विरामी हुँदाको बखत मात्र होइन विरामी हुनबाट जोगिनका लागि शुद्धिकरण गरिएको पानी सधैं पिउनुहोस् । सुद्ध पानीको प्रयोग गर्दा झाडापखालाजन्य रोगहरूमा १५ प्रतिशतले कमी आउँछ । सधैं शुद्धिकरण गरिएको पानी पिउनुहोस्, सन्तुष्टी लिनुका साथै ढुक्क हुनुहोस् । घरका पाका मान्छहरूले खाने पानीलाई सुरक्षित तरिकाले राख्ने र शुद्धिकरण गरेर खाने गरेमा अरू साना बच्चाहरूले पनी सिक्ने र समुदायमा सबैले गरे भने समुदायीक रित नै बस्न गइ स्वास्थ्य तथा प्रतिष्ठा बढ्ने पनि त हुन्छ ।

पानी शुद्धिकरण गर्ने विभिन्न विकल्पको प्रयोग गर्ने विधि वा प्रक्रिया बारे अनभिज्ञ छन् ।

घरधुरी तहमा खानेपानीको शुद्धिकरणका विकल्पहरू र यसका प्रक्रियाहरू :

१. उमाल्ने:

प्रक्रिया: शुद्धिकरणका लागि पानी उम्लेपछि दुई मिनेट सम्म उम्लीरहन दिनुहोस् त्यसपछि सुरक्षित तरिकाले छोपेर राख्नुहोस् आवश्यकता अनुसार सेलाएपछि सफा भाँडामा राखेर पिउनुहोस् ।

२. फिल्टर गर्ने:

२.१ बजारमा पाइने साधारण क्याण्डल फिल्टर:

प्रक्रिया:

पानीलाई फिल्टरको माथिल्लो (क्याण्डल भएको) भाँडोमा क्याण्डल माथी नपर्ने गरी विस्तारै खन्याउने किनकी पानीको फोहराले क्याण्डल टुट्ने फुट्ने हुन सक्छ । कतै टुटेफुटेको भेटिएमा फेर्नुपर्छ नत्र उक्त ठाउँबाट पानी नछानिईकन तल्लो भाँडोमा झर्छ ।

पानी छानिन कम भयो भने नियमित रूपमा क्याण्डललाई सफा गरिरहनुपर्छ । क्याण्डलमा जमेको फोहोरलाई हटाउनका लागि नरम खालको ब्रुस तथा कपडाले हल्का रूपमा रगडेर धुनुपर्छ । यसलाई सफा पानीले मात्र धुनुपर्छ, साबुन, क्लोरिन वा अन्य रसायनहरूले धुन हुँदैन । क्याण्डललाई फोहोर हातले छुन हुँदैन र धुने बेलामा फोहोर ठाउँमा राख्न हुँदैन । फिल्टर पानी जम्मा हुने भाँडा, यसको टुटी र ढकन साबुनपानीले नियमित सफा गरिरहनुपर्छ ।

२.२ कोलाइडल सिल्भर फिल्टर:

प्रक्रिया:

बजारमा पाइने साधारण फिल्टर र कोलाइडल सिल्भर फिल्टरको प्रयोग र सफाइ एउटै प्रक्रिया वा तरिकाले गर्न सकिन्छ ।

२.३ बायोस्याण्ड आर्सेनिक फिल्टर: आइरन र आर्सेनिक युक्त पानी भएको खण्डमा सो हटाउने वायोस्याण्ड फिल्टर हो । चलनचल्तीमा रहेको क्याण्डल फिल्टरले केही मात्रामा जीवाणु मात्र हटाउन सक्दछ तर सम्पूर्ण जीवाणुहरू हटाउन सक्दैन । त्यसैले आर्सेनिक बायो सेण्ड फिल्टर विकास गरिएको छ ।यस फिल्टरमा ईट्टाका टुक्रा, किला, बालुवा र गिट्टीहरू तहगत रूपमा मिलाएर राखिएको हुन्छ । यस फिल्टरले पनीमा रहेको जिवाणु, धमिलोपना, विभिन्न प्रकारका जिवाणु सँगसँगै पानीमा घोलिएर रहेको आर्सेनिक तथा फलामका कणहरू पनि फिल्टर गर्दछ । यो फिल्टर स्थानिय स्तरमा नै निर्माण, मर्मत गर्न सकिन्छ । साथै यस फिल्टरबाट छानिएर आएको पानी बजारमा पाइने फिल्टरको भन्दा चिसो रहन्छ । साधारण तथा यस फिल्टरले १५-२० लिटर पानी प्रशोधन गर्न सक्दछ ।यो पानी साधरण फिल्टरबाट प्रशोधन भएको पानी भन्दा धेरै सुरक्षित हुन्छ । फिल्टर गर्न रसायनको प्रयोग गर्दैन ।

२.४ फिल्टर गर्ने परम्परागत तरिका (फिट्किरी): १५ देखि २० लिटरको पानीको भाँडामा एक चम्चा फिट्किरी राख्ने । आधा घण्टा सम्म पानीलाई थिग्रिन दिने, फोहोर जति भाँडको पिँधमा थिग्रेपछि सफा पानीलाई अर्को सफा भाँडामा सुतीको सफा कपडाले छानेर खन्याउने । यसो गर्दा पानीमा भएको आँखाले देखिने ठोस वस्तुहरू छानिन्छ ।

३. पानी क्लारोरिनेसन : पानीमा क्लोरिन झोल राखेपछि पानीलाई चम्चाले चलाइदिनु पर्दछ र त्यसपछि नचलाइकन ३० मिनेट राख्नु पर्दछ । पानीमा क्लोरिन झोल राखेको ३० मिनेट पछि सो पानी पिउन योग्य हुन्छ तर क्लोरिन मिसाएको पानी उमाल्न जरूरी हुदैन । बजारमा पियूस, वाटर गार्ड जस्ता नामका क्लोरिन झोल पाइन्छन् । कति पानीमा कति थोपा क्लोरिन झोल राख्ने भन्ने बारेमा बट्टामा लेखिएको हुन्छ । जस्तैः पियुस १ लिटर पानीमा ३ थोपा राख्न सकिन्छ ।

४. सोडिस : पानीलाई पारदर्शी बोत्तलमा आधा हालेपछि एकछिन हल्लाउनु पर्छ, त्यसपछि बोत्तललाई भरेर सूर्यको सिधा किरण पर्ने गरि बोत्तललाई ढल्काएर राख्नु पर्छ । बोत्तलको साइज १ लिटर देखि २ लिटर सम्मको ठीक हुन्छ । राम्ररी घाम लागेको दिनमा ७ घण्टासम्म पानीको बोत्तललाई घाममा राखेमा पानी शुद्धिकरण हुन्छ । तर बादल लाग्ने र घाम नलाग्ने गरेको दिनमा २ दिनसम्म पानीको बोत्तललाई घाममा राख्नु पर्छ । पानी परेको बेलामा सोडिस प्रबिधि अपनाउनु हुँदैन । पानी धमिलो छ वा आइरन युक्त छ भने कपडाले छानेर मात्र सोडिस गर्नु पर्छ । पुरानो तथा कुचिएको बोत्तल प्रयोग गर्नु हुदैन । बोत्तल सफा हुनु पर्छ, लेउ लागेको हुनु हुदैन ।

प्रक्रिया:

सहजकर्ताले अघिल्लो शेसनमा खानेपानीको सुद्धिकरण गर्न नसक्नुको कारणहरू पहिचान भएका छन् जस्तैः पाइपबाट आएको पानी शुद्ध नै हुन्छ, वा कपडाले पानी छाने पुग्छ भन्ने जस्ता विश्वास । त्यस्तै झाडापखाला, जुका, निमोनिया ज्वरो जस्ता रोगहरू फोहोर पानीका कारणले भन्दा मौसम फेरिदा, दाँत आउँदा, गर्मीका कारणले हुन्छ भन्ने विश्वास आदि । अब भन्नुहोस् यस्ता सोच भएका व्यक्तिलाई बदल्नका लागि कस्तो सन्देश दिनु पर्ला (के कुरा भनेर सम्झाउनु पर्ला)? भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने । सबैले भनी सकेपछि धन्यवाद दिँदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्ने (खानेपानीको सुद्धिकरण गरेर मात्र प्रयोग गर्ने सम्वन्धी मुख्य सन्देशहरू) ।

प्रस्तुत गरिसकेपछि सबै सहभागीहरूलाई छातीमा हात राखी एकै स्वरमा निम्न बानी व्यवहार अपनाउने "मेरो बाचा" भन्न लगाउने

- घरधुरी तहमा गर्न सकिने खानेपानी सुद्धिकरणको कुनै एक विकल्प प्रयोग गर्ने "मेरो बाचा"
- खानेपानी सुद्धिकरण गर्दा सहि प्रक्रिया अपनाउने "मेरो बाचा"

त्यसपछि माथीका सन्देशहरूलाई विभिन्न माध्यम र क्रियाकलापहरू जस्तैः विभिन्न खेलहरू, चित्रहरू, नाटक, गित, व्यक्तिगत भेटघाट, समुह छलफल आदि बाट समुदाय सम्म पुऱ्याउन सकिन्छ । यी मध्ये अब हामी केहि अभ्यासहरू गर्नुका साथै फ्लिपचार्टको चित्रहरू मार्फत समुहमा छलफल गर्ने तरिका सिकाउने कुरा सहभागीहरूलाई बताउने ।

समुदायमा निम्न अनुसारको फ्लिपचार्ट देखाएर छलफल गर्नुको उद्धेश्य बताउने र प्रयोग गर्ने तरिका सिकाउने ।

फ्लिप चार्ट देखाएर छलफल गर्नुको उद्धेश्यः	मुख्य सन्देशहरू
खानेपानीको श्रोत सुरक्षित भए पनी वा हेर्दा सफा देखिए पनी घरायसी शुद्धिकरण नितान्त आवश्यक छ भन्ने कुरामा विश्वास दिलाउने ।	

बिरामी हुँदाको बखत मात्र होइन विरामी हुनबाट जोगिनका लागि शुद्धिकरण गरिएको पानी सधैं पिउनुपर्छ भन्ने धारणा जगाउने	
घरायसी तहमा प्रयोग गरिने पानी शुद्धीकरण विधिहरू बारे जानकारी दिने	 

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सर्न्दभ सामग्री
सुरक्षित खाना सम्वन्धि हालको अवस्था र कारणहरू	३० मि.	सुरक्षित खानाको प्रयोग सम्वन्धी हालको अवस्था र कारणहरू बताउन सक्नेछन्	प्रश्नउत्तर छलफल लघु प्रवचन,	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप	

औचित्यः

विभिन्न धारणा र सोचका कारण प्राय जसो घरधुरीहरूमा भान्साको प्रयाप्त सफाइ र खानाको सुरक्षित प्रयोग गरेको पाईदैन यो शेसनमा हाम्रो समुदायमा खानाको सुरक्षित प्रयोग सम्वन्धि के कस्ता सोच धारणा र विश्वासहरू छन् भन्ने बारे छलफल गर्ने र यी विभिन्न कारणहरूको विश्लेषण गरी यी कारणहरू हटाउने प्रयास गर्न सहभागीहरूलाइ उत्प्रेरित गर्ने यो शेसनको अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारीः

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको खानाको सुरक्षित प्रयोग सम्वन्धी हालको अवस्था र उक्त बानीब्यवहार नहुनाको कारणहरूबारे सहजकर्तालाई थाहा भए अनुसार केही बुँदाहरू अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्ने ।

सहजकर्ताको लागि सन्दर्भ सामग्रीः

खानाको सुरक्षित प्रयोग सम्वन्धी हालको ब्यवहार :

ग्रामिण भेगका प्राय जसो घरपरिवारमा खाना पकाउने ठाउँ र वरीपरी वा भान्सा कोठाको खाना खाइसकेपछि लिपपोत गर्ने, खाना पकाउने भाँडाहरू सफा गरी घाममा सुकाउने र फोहोर नपर्ने गरी मिलाएर राखेको पाइदैन, विशेष गरी खाना तयार गर्नु अघि खाना तयार गर्ने व्यक्तिले साबुनपानीले हात धोएको पाइदैन । यसै गरी खाना बाँकी रह्यो भने बासी खाना खाने गरेको भेटिन्छ ।

समुदायमा खानाको सुरक्षित प्रयोग नहुनका कारणहरू

विश्वासः

- खाना पकाउँदा धेरै पटक पानी चलाईरहन पर्ने भएकाले हात पानीले सफै हुन्छ भन्ने विश्वास छ ।
- नढाकेको खानामा परेको फोहोर आँखाले देखिएन भने खाना सफा नै छ भन्ने विश्वास हुन्छ । जस्तै भिंगाले गरेको फोहोर नदेखिने भएकाले खाना सफा नै ठानिन्छ ।
- बासी खानामा गन्ध आएको छैन वा आँखाले ढुसी जस्ता कुरा देखिएको छैन भने सडेको छैन भन्ने विश्वास

ज्ञानः

- खानाको सुरक्षित प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने बारे ज्ञानमा कमी छ ।
- बासी तथा नढाकेको खाना र झाडापखाला जस्ता विभिन्न रोगको सम्वन्ध बारे प्रयाप्त ज्ञानको अभाव

धारणाः

- खानामा भिंगा भन्कीनुलाई सामान्य मानिन्छ ।
- बिहानको बाँकी खानालाई बासी मानिदैन ।
- भान्सा सफा गर्नलाई समय हुँदैन भन्ने धारणा
- घरभित्र वा कोठा भित्रको खानामा फोहोर पर्दैन भन्ने धारणा ।

सहयोगी तत्व

उपलब्धता

- भाँडाकुँडा र हात साबुनपानीले धुनलाई प्राय जसो ठाउँमा पानीको उपलब्धता छ,
- ताजा खानाले स्वास्थ्यमा फाइदा पुर्‍याउँछ भन्ने थाहा छ ।

मानसिक, भौतिक तथा सामाजिक उत्प्रेरणा

- खाना खुला राख्यो भने धुलो फोहोर, भिंगा तथा साङ्गलाले फोहोर गर्ने भएकोले घिन (घृणा) लाग्छ, ।

(सन्दर्भ सामग्रीः फर्मेटिभ रिसर्च प्रतिवेदन एसएनभी नेपाल

प्रक्रिया

- प्राय जसो खाना पकाउने ठाउँ र वरीपरी वा भान्सा कोठाको खाना खाइसकेपछि लिपपोत गर्ने, खाना पकाउने भाँडाहरू सफा गरी घाममा सुकाउने र फोहोर नपर्ने गरी मिलाएर राखेको पाइदैन, विशेष गरी खाना तयार गर्नु अघि खाना तयार गर्ने व्यक्तिले साबुनपानीले हात धोएको पाइदैन । यसै गरी खाना बाँकी रह्यो भने बासी खाना खाने गरेको भेटिन्छ भन्ने

छलफलबाट आयो, अब भन्नुहोस यसो गर्नाको कारण के होला? मान्छेहरूको कस्तो बानी, सोच वा धारणाले गर्दा यस्तो भएको छ? भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने । सबैले भनी सकेपछि धन्यवाद दिँदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री -खानाको सुरक्षित प्रयोग नहुनुका कारणहरू (अध्ययनमा पाईएका वाधक तत्वहरू) प्रस्तुत गर्ने र शेशन अन्त गर्ने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री
समुदाय तहमा खानाको सुरक्षित प्रयोग सम्वन्धि मुख्य सन्देश तथा कृयाकलापहरू	४५ मि.	सहभागीहरूले खानाको सुरक्षित प्रयोग सम्वन्धि मुख्य सन्देश बताउन सक्नेछन्	लघु प्रवचन, सामुहिक छलफल, अभ्यास	ल्यापटप, प्रोजेक्टर, फ्लिप चार्ट : खुशी र सुखी जिवनका लागि स्वस्थकर बानी ब्यवहार

औचित्य:

अघिल्लो शेसनमा समुदायमा खानाको सुरक्षित प्रयोग नहुनाको विभिन्न कारणहरूको बारेमा छलफल भएको छ । अब उक्त कारणहरू वा धारणाहरूलाई हटाइ खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग गर्ने बानीब्यवहार प्रवर्धन गर्न समुदायमा दिनुपर्ने सन्देशहरूका बारेमा जानकारी दिनुका साथै उक्त सन्देश विभिन्न क्रियाकलाप वा माध्यमबाट (विशेष गरी फ्लिपचार्टको माध्यमबाट) समुदायसम्म पुऱ्याउने तरिका बारे सिकाउने यो शेसनको अभिप्राय रहेको छ

सहजकर्ताको तयारी:

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको खानाको सुरक्षित प्रयोग सम्वन्धी बानीब्यवहार प्रवर्धन गर्न समुदायमा दिनुपर्ने मुख्य सन्देशहरू तथा क्रियाकलापहरू अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्ने

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री: खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग सम्वन्धी बानीब्यवहार प्रवर्धन गर्न समुदायमा दिनुपर्ने मुख्य सन्देशहरू	
खानाको सुरक्षित प्रयोग नहुनुको कारणहरू	**सन्देशले समेट्नु पर्ने मुख्य विषयहरू**
खानाको सुरक्षित प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने बारे ज्ञानमा कमी छ	खाना पकाउने ठाउँ वरीपरी वा भान्सा कोठा सधैं सफा राख्नु, खाना बनाउनु अघि साबुनपानीले हात धुनु, खानालाई राम्ररी पाक्ने गरी पकाउनु, खाना सफा भाँडामा ढाकेर राख्नु, खाना खानु र खुवाउनु अघि साबुनपानीले हात धुनु, फलफुल, गाजरमुला, काँक्रा र हरियो तरकारी सफा पानीले पखालेर मात्र खानु, खाना बासी नराख्नु आदि खाना सुरक्षित गर्ने महत्वपुर्ण बानी व्यवहारहरू हुन् ।
खाना बनाउने बेलामा हातको सबै फोहोर पानीले पखालिन्छ भन्ने विश्वास छ ।	आँखाले देखिने फोहोर छोएपछि मात्र होइन अघिपछि पनि हात फोहोर हुने प्रसस्तै सम्भावना हुने भएकोले **खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि** साबुपानीले हात धुन महत्वपुर्ण छ हातमा भएका आँखाले नदेखिने फोहोरलाइ सफा गर्न **साबुन नै आवश्यक पर्छ, पानीले मात्र प्रयाप्त** हुँदैन । खाना पकाउने र खुवाउने व्यक्तिको हात फोहोर भएमा आफु मात्र होइन परिवारकै स्वास्थमा नकारात्मक असर पर्न जान्छ त्यसैले खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि साबुनपानीले हात धुन जरूरी छ ।
नढाकेको खानामा परेको फोहोर आँखाले देखिएन भने खाना सफा नै छ भन्ने विश्वास हुन्छ ।	नढाकेको खानामा झिंगा साङ्गलाले गरेको फोहोर नदेखिन सक्छ तर तिनिहरूले थुप्रै फोहोर गरेको हुन सक्छ, ति फोहोरमा आँखाले नदेखिने रोगका किटाणु हुन्छन् । यदि त्यो खाना खाएमा निको नहुने विभिन्न रोग लाग्न सक्छ । **त्यसैले खाना छोपेर राखौं** ।

बासी खानामा गन्ध आएको छैन वा आँखाले ढुसी जस्ता कुरा देखिएको छैन भने सडेको छैन भन्ने विश्वास	बासी खानामा गन्ध नआएपनि बासी खानामा पाकेको निश्चित घण्टा पछि सड्ने प्रक्रिया शुरू भैरहेको हुन्छ भने कतिपय खाना पुनः तताएर खाँदा विग्रने पनी हुन्छ त्यसैले **बासी खाना नखाऔं ।**
असुरक्षित खाना र झाडापखाला रोगको सम्वन्ध बारे ज्ञानको अभाव	धेरै जसो रोग असुरक्षित खानपानका कारणले हुन्छ जस्तैः झाडापखाला, हैजा, आउँ, रगतमासी, विभिन्न प्रकारका जुका, ग्यासट्रीक, जस्ता धेरैजसो लागी रहने रोगहरू झिंगा भन्केको, बासी सडेगलेको र नपाकेको खाना विशेष गरी नपाकेको मासुका कारणले लाग्छ ।

प्रक्रिया:

सहजकर्ताले अघिल्लो शेसनमा खाना सुरक्षित नगर्नाका कारणहरू पहिचान भएका छन् अब भन्नुहोस् यस्ता सोच भएका व्यक्तिलाई बदल्नका लागि कस्तो सन्देश दिनु पर्ला (के कुरा भनेर सम्झाउनु पर्ला)? भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने । सबैले भनी सकेपछि धन्यवाद दिदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्ने (जोखिमपुर्ण साबुन पानीले हात धुने व्यवहार प्रवर्धनका लागि मुख्य सन्देशहरू) ।

- प्रस्तुत गरिसकेपछि सबै सहभागीहरूलाई छातीमा हात राखी एकै स्वरमा निम्न बानी व्यवहार अपनाउने "मेरो बाचा" भन्न लगाउने
  - "भान्सा कोठा सधैं सफा गर्ने मेरो बाचा"
  - "खाना पकाउनु, खानु र खुवाउनु अघि सधैं साबुनपानीले हात धुने मेरो बाचा"
  - "खाना सफा भाँडामा ढाकेर राख्ने मेरो बाचा"
  - "फलफुल, गाजरमुला, काँक्रा र हरियो तरकारी सफा पानीले पखालेर मात्र खाने खुवाउने मेरो बाचा"
  - "बासी सडेगलेको र झिंगा भन्केको खाना नखाने नखुवाउने मेरो बाचा "

त्यसपछि माथीका सन्देशहरूलाई विभिन्न माध्यम र क्रियाकलापहरू जस्तैः विभिन्न खेलहरू, चित्रहरू, नाटक, गित, व्यक्तिगत भेटघाट, समुह छलफल आदि बाट समुदाय सम्म पुऱ्याउन सकिन्छ । यी मध्ये अब हामी केहि खेल तथा नाटक जस्ता अभ्यासहरू गर्नुका साथै फ्लिपचार्टको चित्रहरू मार्फत समुहमा छलफल गर्ने तरिका सिकाउने कुरा सहभागीहरूलाई बताउने ।

समुदायमा निम्न अनुसारको फ्लिपचार्ट देखाएर छलफल गर्नुको उद्धेश्य बताउने र प्रयोग गर्ने तरिका सिकाउने ।

फ्लिप चार्ट देखाएर छलफल गर्नुको उद्धेश्यः	मुख्य सन्देशहरू
खानाको सुरक्षित प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने बारे ज्ञान बढाउने ।	

हात राम्ररी सफा गर्न साबुन चाहिन्छ पानीले मात्र सफा हुँदैन भन्ने विश्वास दिलाउने ।	
नढाकेको खानामा झिंगा साङ्गलाले गरेको फोहोर नदेखिन सक्छ तर तिनिहरूले थुप्रै फोहोर गरेको हुन्छ, ति फोहोरमा रोगका किटाणु हुन्छन्	
सुरक्षित खानाको प्रयोगले झडापखाला जस्ता विभिन्न सरूवा रोगको रोकथाम भइ बच्चाहरूको स्वास्थ राम्रो हुन्छ भन्ने ज्ञान बढाउने	

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्री
घरायसी सरसफाइको अवस्था र यसका कारणहरू	१५ मि.	समुदाय तहमा घरायसी सरसफाइ गर्न नसक्नुको कारणहरू बताउन सक्नेछन्	मस्तिष्क मन्थन, लघु प्रवचन,	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप,	मेनुअल

औचित्य :

हाम्रो समुदायमा धेरैजसो घरमा प्रयाप्त मात्रामा घरायसी सरसफाइ गरेको पाईदैन । जस्ले गर्दा स्वयं घरपरिवार र समुदायमा यसको नकारात्मक असर परेको छ । विभिन्न सोच, धारणा र ज्ञानका अभावका कारणले आफ्नो घर भित्र र बाहिरको सरसफाइमा कमी देखिन्छ । समुदायमा भएका यस्ता अवस्था र यसका कारणहरूको विश्लेषण गरी उक्त कारणहरू हटाउने प्रयास गर्न सहभागीहरूलाइ उत्प्ररित गर्ने यो शेसनको अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारी:

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको घरायसी सरसफाइ सम्वन्धी हालको बानीब्यवहार र यसका कारणहरू अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री: हालको अवस्था

- घर भित्र तथा घर वरीपरी प्रयाप्त सरसफाइ भएको पाइदैन,
- भान्सा कोठामा हावा ओहोरदोहर हुने उचित व्यवस्था तथा धुँवा रहित चुल्होको प्रयोग गरेको देखिदैन,
- घर आगँनबाट निस्कने फोहोरलाई वर्गीकरण गरी कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याई निश्चित ठाउँमा व्यवस्थापन गरेको देखिदैन,
- धारा वा हेण्डपम्पबाट खेरजाने पानी बाटाटे तिर वा यत्रतत्र आँगन वा घर वरपर जमेको देखिन्छ । खेरजाने पानीको समुचित व्यवस्थापन भएको पनी पाइदैन
- पशुपंक्षीलाई गोठ वा खोरमा नराखी बाटोमा वा आँगनमा बाँध्ने गरेको देखिन्छ र मलमूत्र पनी उपयुक्त तरिकाले व्यवस्थापन गरेको पाइदैन ,
- मानव मलमुत्रको व्यवस्थापनको हकमा धेरै जसो घरधुरीमा व्यवस्थित सेप्टीक ट्यांकी वा दुईवटा खाल्डाहरूमा जोडिएको छैन र कतिपय घरधुरीमा पक्की वाटरसील प्यान पनी जोडिएको छैन । त्यस्तै चर्पीको खाडल भरियो भने दिसाजन्य लेदो पदार्थ खाल्डो बाट निकालेर या त खुला नालीमा या खोल्सा खोल्सी, नदी वा खुला ठाउँ, जंगल वा खेत आदीमा फालेको देखिन्छ । उचित व्यवस्थापन भएको पाइदैन

घर आँगन सफा नहुनाको कारणहरू:

धारणा: घरायसी सरसफाइको जिम्मेवारी महिलाहरूको हो भन्ने प्राय जसो मानीसको धारणा पाइन्छ

- घरायसी सरसफाइ निजि कुरा हो, यसले अरूलाई केही असर गदैंन भन्ने धारणा छ ।

सामाजिक नितिनियम: छरछिमेक सबैले पशुपंक्षीको गोठ वा खोर र मलमूत्र त्यस्तै त छ किन हामीले मात्र गर्नु पर्यो भन्ने सोच छ

ज्ञान: घर आगँनबाट निस्कने फोहोरलाई वर्गीकरण गरी कुहिने र नकुहिने फोहोरको सदुपयोग गर्ने ज्ञानमा कमी

- पशुपंक्षीको मलमूत्रले गर्ने नकारात्म असर बारे ज्ञानमा कमी छ

प्रक्रिया:

- अघिल्लो शेसनमा छलफल भए अनुसार हाम्रो समुदायमा घरायसी सरसफाइमा कमी भएको भन्ने देखियो । अब भन्नुहोस सफा नहुनुका कारण के होला? मान्छेहरूको कस्तो बानी, सोच वा धारणाले गर्दा यस्तो भएको छ? भनी सहभागीहरूलाई

सोध्ने र सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने । सबैले भनी सकेपछि धन्यवाद दिँदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्दै शत्र अन्त गर्ने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री
घर आँगन सफा राख्ने सम्वन्धी मुख्य सन्देशहरू तथा क्रियाकलापहरू	४५ मि.	सहभागीहरूले घर आँगनको सफाइ सम्वन्धि मुख्य सन्देशहरू बताउन सक्नेछन् । समुदायमा सन्देश पुर्‍याउनका लागि गरिने क्रियाकलापबारे बताउन सक्नेछन्	लघु प्रवचन प्रस्तुतीकरण अभ्यास	मार्कर, मास्किङ टेप, फ्लिप चार्ट,

औचित्यः

अघिल्लो शेसनमा हाम्रो समुदायमा प्रयाप्त मात्रामा घरायसी सरसफाइ नहुनुका कारणहरू पहिचान भएका छन् । अब उक्त कारणहरू वा धारणाहरूलाई हटाइ घरआँगन सफा गर्ने बानी बसाल्नका लागि समुदायमा दिनुपर्ने सन्देशहरूका बारेमा जानकारी दिनुका साथै उक्त सन्देश विभिन्न क्रियाकलाप वा माध्यमबाट (विशेष गरी फ्लिपचार्टको माध्यमबाट) समुदायसम्म पुर्‍याउने तरिका बारे सिकाउने यो शेसनको अभिप्राय रहेको छ

सहजकर्ताको तयारीः

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको घरायसी सरसफाइ गर्ने बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि मुख्य सन्देशहरू तथा क्रियाकलापहरू अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्ने

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्रीः मुख्य सन्देशहरू	
घर आँगन सफा नहुनुको कारणहरू	**सन्देशहरू**
घर आँगन सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाहरूको हो भन्ने प्राय जसो मानीसको धारणा	घरआँगन सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाको मात्र नभै सबैको हो । घरआँगन सफा राख्नका लागि परिवारको सबै सदस्यको जिम्मेवारी हो । परिवारका सबैजना मिलेर घरआँगन सफा राखौं, समुदायमा उदाहरणीय बनौं
घर भित्र धुँवा धुलो भयो भने श्वासप्रश्वासमा नकारात्मक असर पुर्‍याइरहेको हुन्छ भन्ने ज्ञानमा कमी	घरभित्र धुँवा धुलो भयो भन श्वासप्रश्वासमा नकारात्मक असर पुर्‍याइरहेको हुन्छ । त्यसैले यसबाट बच्न भान्सा कोठामा हावा ओहोरदोहोर हुने उचित व्यवस्था तथा धुँवा रहित चुल्होको प्रयोग गरौं स्वस्थ बनौं ।
कुहिने नकुहिने फोहोरलाई छुट्याई निश्चित ठाउँमा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञानमा कमी ।	झारपात र कुहिने खालका फोहरलाई खाडलमा राखेर मल बनाइ प्रयोग गर्न सकिन्छ, भने प्लाष्टिक जस्ता नकुहिने फोहोरलाई छुट्याई घरको पछाडी निश्चित ठाउँमा खाडल बनाइ व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।
खेर गएको पानीलाई करेसाबारीमा सदुपयोग गर्ने भन्ने ज्ञानमा कमी ।	पानीको धारा वा विशेष गरी हेण्डपम्पको प्लेटफर्म सिमेण्टको पक्की बनाउने र वरीपरी सफा राखौं, खानेपानीको धारा वा हेण्डपम्पमा दिसा लागेको कपडा जस्ता फोहोर चिजहरू नधौं र भान्सा, बाथरूम वा पानीका धारा वा हेण्डपम्पबाट खेर गएको पानीलाई सदुपयोग गरौ जस्तै करेसाबारीमा प्रयोग गर्ने वा निकासका लागि व्यवस्थीत नालीको व्यवस्था गरौं

घरायसी सफाइका लागि अपनाउनु पर्ने बानी ब्यवहार के के हुन् भन्ने बारे ज्ञानमा कमी	घर आगँनबाट निस्कने फोहोरलाई वर्गीकरण गरी कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याउने तथा व्यवस्थापन गर्ने, पशुपंक्षीको गोठ वा खोर र मलमूत्र उपयुक्त तरिकाले व्यवस्थापन गर्ने,
पशुपंक्षीको मलमूत्रले गर्ने नकारात्म असर बारे ज्ञानमा कमी छ	पशुपंक्षीको मलमुत्र पनी मानीसको जस्तै जैविक प्रक्रिया बाट आउने हो, त्यसैले उक्त मलमुत्रमा मानीसको स्वास्थमा हानी गर्ने रोग किटाणुहरू हुन्छन्, जस्तैः पेटमा पर्ने साधारण जुका, फित्ते जुका, झाडापखाला आदि । त्यस्तै घर वरीपरी दुर्गन्ध फैलन्छ यस्ले गर्दा श्वासप्रश्वासमा नकारात्मक असर पुर्‍याइरहेको हुन्छ ।
छरछिमेक सबैले पशुपंक्षीको गोठ वा खोर र मलमूत्र त्यस्तै त छ किन हामीले मात्र गर्नु पर्‍यो भन्ने सोच छ	घरायसी सरसफाइ निजि कुरा मात्र होइन यसले छरछिमेकीलाई समेत राम्रो नराम्रो असर पुर्‍याउँछ । पशुपंक्षीको गोठ वा खोर र मलमूत्रको व्यवस्थापन गर्ने बानीब्यवहार तपाईबाट समुदायले सिक्न सक्छ । समुदायमा एक परिवारले मात्र घरायसी सरसफाइलाइ ध्यान दियो भने समुदायमा प्रशंसा भैरहेको हुन्छ ।
चर्पीको खाडल भरियो भने कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने ज्ञानमा कमी	चर्पीको खाडल भरिए नभरीएको नियमित रूपमा जाँच गरौं, चर्पी भित्र वा खाडलको वरीपरी निम्न संकेतहरू देखियो भने खाडल भरिएको हुन्छः ■ खाडलको वरीपरी चिसो देखिने, गन्ध आउने, चर्पीको प्यानबाट पानी राम्रो फ्लस नहुने र दिसा वा पानी माथी आउने हुन्छ । **चर्पीको खाडल भरियो भने व्यवस्थापन गर्ने दुई तरिका** १) अर्को नयाँ खाडल तयार गर्ने र चर्पीसँग वाई जंक्शनले जोड्ने । भरिएको खाडल प्रयोग नगरी राख्ने । नयाँ खाडल भरिएपछि पुरानो खाडल सफा गरी पुनः प्रयोग गर्ने । यसरी दुइवटा खाडल पालैपालो प्रयोग गर्न सकिन्छ । २) नयाँ खाडल बनाउन संभव नभएमा भरिएको खाडल सुरक्षित तरिकाले सफाइ गर्ने, **खाडललाई दुई तरिकाले सफा गर्न सकिन्छ** ■ मेशिन प्रयोग गरेर सफा गर्ने ■ स्थानीय सामग्री प्रयोग गरेर मानिसले सफा गर्ने यो काम गर्ने व्यक्तिले स्वास्थय सुरक्षाका लागि अनिवार्य रूपमा मास्क, पञ्जा र गमबुट प्रयोग गरेर मात्र काम गर्नु पर्दछ तर खाडल भित्र पस्न हुँदैन । त्यसपछि विसर्जन गर्ने ठाउँ सम्म राम्रो ढाकेर लैजाने र खालड खनी दिसाजन्य लेदोलाई खाडलमा खन्याई माटोले पुरीदिने
घरायसी सरसफाइको फाईदा बारे ज्ञानमा कमी	**घरायसी सरसफाइका फाईदाहरू** १. घर र वरीपरीको वातावरण सफा भयो भने बस्न, खान तथा सुत्न आनन्द आउने । २. दुर्गन्ध र प्रदुषणबाट बच्ने, घर भित्र र वरीपरीको फोहोर विशेष गरी पशुपंक्षीको मलमुत्रले गर्दा लाग्ने बिभिन्न किसिमका रोगहरू लाग्नबाट बच्ने, ३. समाजमा इज्जत तथा मान प्रतिष्ठा बढ्ने ५. घरभित्रको धुँवा नभएको स्वच्छ हावाले श्वासप्रश्वास सम्वन्धी समस्या नहुने आदि ।

प्रक्रियाः

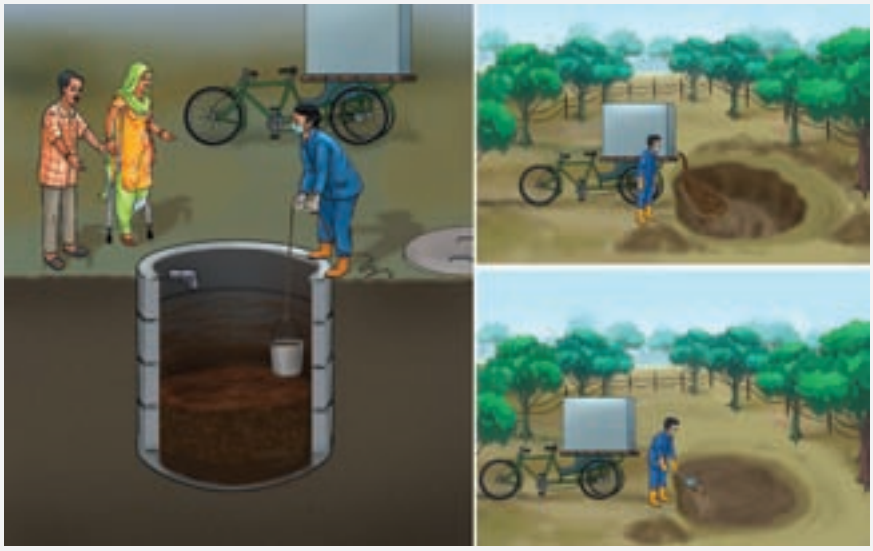
- सहजकर्ताले अघिल्लो शेसनमा घरायसी सरसफाइ नहुनुका कारणहरू पहिचान भएका छन् जस्तैः घरायसी सफाइ "घरमा बस्ने महिलाहरूले सफा गरिहाल्छन् नी" भन्ने सोच छ, भनाईको अर्थ घर भित्र वरीपरी र चर्पी समेतको सरसफाइको काम महिलाको जिम्मेवारी हो भन्ने धारणा छ । अब भन्नुहोस् यस्ता सोच भएका व्यक्तिलाई बदल्नका लागि कस्तो सन्देश दिनु पर्ला (के कुरा भनेर सम्झाउनु पर्ला)? भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने । सबैले भनी सकेपछि धन्यवाद दिँदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्ने

- प्रस्तुत गरिसकेपछि सबै सहभागीहरूलाई छातीमा हात राखी एकै स्वरमा निम्न बानी व्यवहार अपनाउने "घर भित्र तथा घर वरीपरी सफा राख्ने मेरो बाचा" भन्न लगाउने
  - "भान्सा कोठामा हावा ओहोरदोहर हुने उचित व्यवस्था तथा धुँवा रहित चुल्होको प्रयोग गर्ने मेरो बाचा"
  - "घर आगँनबाट निस्कने फोहोरलाई वर्गीकरण गरी कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याउने तथा व्यवस्थापन गर्ने मेरो बाचा"
  - "धारा वा हेण्डपम्पबाट खेर जाने पानीको समुचित व्यवस्थापन गर्ने मेरो बाचा"
  - "पशुपंक्षीको गोठ वा खोर र मलमूत्र उपयुक्त तरिकाले व्यवस्थापन मेरो बाचा"
  - "चर्पीको खाडल भरियो भने सुरक्षित तरिकाले व्यवस्थापन गर्ने मेरो बाचा"
- माथीका सन्देशहरू लाई विभिन्न क्रियाकलाप र माध्यमहरू जस्तैः विभिन्न चित्रहरू, नाटक, गित, व्यक्तिगत भेटघाट, समुह छलफल आदि बाट समुदाय सम्म पुऱ्याउन सकिन्छ । यी मध्ये अब फ्लिपचार्टको चित्रहरू मार्फत समुहमा छलफल गर्ने तरिका सिकाउने कुरा सहभागीहरूलाई बताउने । र समुदायमा फ्लिपचार्ट देखाएर छलफल गर्नुको उद्धेश्य बताउने र प्रयोग गर्ने तरिका सिकाउने ।

फ्लिप चार्ट देखाएर छलफल गर्नुको उद्धेश्यः	मुख्य सन्देशहरू
घरआँगन सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाको मात्र नभै सबैको हो । घरआँगन सफा राख्नका लागि परिवारको सबै सदस्यको जिम्मेवारी हो । परिवारका सबैजना मिलेर घरआँगन, पानीको धारा वा हेण्डपम्प र वरीपरी सफा राख्नुपर्छ भन्ने महशुस गराउने	
घरभित्र धुँवा धुलो भयो भन श्वासप्रश्वासमा नकारात्मक असर पुर्‍याइरहेको हुन्छ । त्यसैले भान्सा कोठामा हावा ओहोरदोहोर हुने उचित व्यवस्था तथा धुँवा रहित चुल्होको प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान बढाउने ।	

झारपात र कुहिने खालका फोहरलाई खाडलमा राखेर मल बनाइ प्रयोग गर्न सकिन्छ, भने प्लाष्टिक जस्ता नकुहिने फोहोरलाई छुट्याई निश्चित ठाउँमा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान दिने ।	
भान्सा, बाथरूम वा पानीका धारा वा हेण्डपम्पबाट खेर गएको पानीलाई सदुपयोग गर्ने जस्तै करेसाबारीमा प्रयोग गर्ने वा निकासका लागि व्यवस्थीत नालीको व्यवस्था गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान बढाउने ।	
पशुपंक्षीको मलमूत्रले छरछिमेकीलाई समेत असर पुर्‍याउँछ । यसको व्यवस्थापन गर्ने बानीव्यवहार आफुबाट समुदायका अन्य घरपरिवारले सिक्न सक्छ भन्ने धारणा जगाउने	

चर्पीको खाडल भरिए नभरिएको थाहा पाउन नियमित जाँच गर्ने तरिका जानकारी गराउने	
खाडल भरियो भने अर्को नयाँ खाडल तयार गर्ने र चर्पीसँग वाई जंक्शनले जोड्ने । भरिएको खाडल प्रयोग नगरी राख्ने । नयाँ खाडल भरिएपछि पुरानो खाडल सफा गरी पुनः प्रयोग गर्ने । यसरी दुइवटा खाडल पालैपालो प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने ज्ञान दिने	
नयाँ खाडल बनाउन संभव नभएमा भरिएको खाडल सुरक्षित तरिकाले मेशिन प्रयोग गरेर सफा गर्न सकिन्छ भन्ने ज्ञान बढाउने	

मेशिन उपलब्ध नभएमा भरिएको खाडल सुरक्षित तरिकाले स्थानीय सामग्री प्रयोग गरेर मानिसले सफा गर्न सकिन्छ भन्ने ज्ञान बढाउने	

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्री
वतावरणीय सरसफाइको अवस्था र यसका कारणहरू	१५ मि.	समुदाय तहमा वातावरण सफा राख्न नसक्नुको कारणहरू बताउन सक्नेछन्	मस्तिष्क मन्थन, लघु प्रवचन,	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप,	मेनुअल

औचित्य :

हाम्रो समुदायमा धेरैजसो घरमा प्रयाप्त मात्रामा वातावरणीय सरसफाइ गरेको पाईदैन । जस्ले गर्दा समुदायमा यसको नकारात्मक असर परेको छ । यसमा विभिन्न व्यक्तिगत र सामाजिक सोच, धारणा र ज्ञानका अभावका कारणले आफ्नो वरीपरीको वातावरणीय सरसफाइमा कमी देखिन्छ । समुदायमा भएका यस्ता अवस्था र यसका कारणहरूको विश्लेषण गरी उक्त कारणहरू हटाउने प्रयास गर्न सहभागीहरूलाइ उत्प्ररित गर्ने यो शेसनको अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारी:

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको वातावरणी सरसफाइ सम्वन्धी हालको अवस्था र यसका कारणहरू अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्रीः हालको अवस्था

- गाउँ, टोल, एवं बाटोघाटो, चौतारा आदि सार्वजनिक स्थानहरूमा फोहोरमैला जस्तै पशुपंक्षी तथा बच्चाहरूको खुला दिसाहरू देखिन्छ, कुहिने तथा नकुहिने फोहोरहरू जताततै देखिन्छ
- संस्थागत तथा सार्वजनिक धारा तथा हेण्डपम्पहरूको वरीपरी फोहोर देखिन्छ भने तिनै पानीका धारा वा हेण्डपम्पबाट खेर गएको पानीलाई सदुपयोग वा व्यवस्थीत नगरी बाटोतिर वा घरवरीपरी जमेको देखिन्छ, त्यसैगरी चाउचाउ, विस्कुट तथा विभिन्न खानेकुरा प्याक गरेका प्लाष्टिकका थैलाहरू, सिसा, फलामका टुक्राहरू पनी जताततै भेटिन्छ ।
- संस्थागत तहमा भएका सेप्टिक ट्यांकीको वा चर्पीका खाल्डाहरू भरिएमा निकालेर खुला ठाउँ जस्तैः जंगल, खेत, खोलाखोल्सी वा पोखरी नदीमा फाल्ने गरेको देखिन्छ र खाल्डाहरू भरिएर प्रयोग गर्न नमिल्ने भएपछि मात्रै सफा गर्ने गरेको देखिन्छ ।
- पालीका वा वडा तहमा ठोस फाहोरमैलाको व्यवस्थानको लागि स्यानिटरी ल्याण्डफिल्ड साइटको पहिचान गरी निर्माणका योजना तर्जुमा भएको छैन,

घरायसी सरसफाइ नहुनाको कारणहरूः

धारणाः

- वातावरणीय सरसफाइ सरकारी निकायको जिम्मेवारी हो भन्ने प्राय जसो मानीसको धारणा पाइन्छ
- भान्सा, बाथरूम वा पानीका धारा वा हेण्डपम्पबाट खेर गएको पानीलाई बाटोतिर वा घरवरीपरी जमेको अवस्था, त्यसैगरी चाउचाउ, विस्कुट तथा विभिन्न खानेकुरा प्याक गरेका प्लाष्टिकका थैलाहरू, सिसा, फलामका टुक्राहरू पनी जताततै भेटिने अवस्थालाई सामान्य रूपमा लिने वा यसले केही असर गर्दैन भन्ने धारणा छ ।

सामाजिक नितिनियमः

छरछिमेक कसैले गर्दैनन् मैले किन गर्ने भन्ने सोच छ,

समुदायमा यसको व्यवस्थापनका लागि कुनै नितनियम तथा योजना तर्जुमा नगरेको ।

ज्ञानः

- घर तथा संस्थागत तहबाट निस्कने फोहोरलाई वर्गीकरण गरी कुहिने र नकुहिने फोहोरको सदुपयोग तथा व्यवस्थापन कसरी गर्ने ज्ञानमा कमी पाइन्छ ।

प्रक्रियाः

- अघिल्लो शेसनमा छलफल भए अनुसार हाम्रो समुदायमा वातावरणीय सरसफाइमा कमी भएको भन्ने देखियो । अब भन्नुहोस सफा नहुनुका कारण के होला? मान्छेहरूको कस्तो बानी, सोच वा धारणाले गर्दा यस्तो भएको छ? भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने । सबैले भनी सकेपछि धन्यवाद दिँदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्दै शत्र अन्त गर्ने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री
वातावरणीय सरसफाइका मुख्य सन्देशहरू तथा क्रियाकलापहरू	४५ मि.	सहभागीहरूले सफा वातावरण सम्वन्धि मुख्य सन्देशहरू बताउन सक्नेछन् । समुदायमा सन्देश पुर्‍याउनका लागि गरिने क्रियाकलापबारे बताउन सक्नेछन्	लघु प्रवचन प्रस्तुतीकरण अभ्यास	मार्कर, मास्किङ टेप, फ्लिप चार्ट,

औचित्यः

अघिल्लो शत्रमा हाम्रो समुदायमा प्रयाप्त मात्रामा वातावरणीय सरसफाइ नगर्नका कारणहरू पहिचान भएका छन् । अब उक्त कारणहरू वा धारणाहरूलाई हटाइ वातावरणीय सफाइका लागि समुदायमा दिनुपर्ने सन्देशहरूका बारेमा जानकारी दिनुका साथै उक्त सन्देश विभिन्न क्रियाकलाप वा माध्यमबाट (विशेष गरी फ्लिपचार्टको माध्यमबाट) समुदायसम्म पुऱ्याउने तरिका बारे सिकाउने यो शत्रको अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारीः

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको वातावरण सफा गर्ने बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि मुख्य सन्देशहरू तथा क्रियाकलापहरू अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्ने

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्रीः मुख्य सन्देशहरू	
वातावरणीय सरसफाइ नहुनुको कारणहरू	**सन्देशहरू**
वातावरण सफा राख्ने जिम्मेवारी सरकारी निकायको हो भन्ने प्राय जसो मानीसको धारणा पाइन्छ	वातावरणीय सरसफाइको जिम्मेवारी सम्वन्धीत सरसकारी निकायको त हो नै त्यसमा अझ हेरक व्यक्ति, घरधुरी र समुदायको बढी जिम्मेवारी हुन्छ किनकी वातावरण सफा हुनुमा व्यक्तिको सभ्य बानीव्यवहारको आवश्यकता पर्दछ । त्यसैले हरेक व्यक्तिले सभ्य र स्वस्थकर बानीव्यवहार अपनाऔं, स्वच्छ वातावरणमा बाचौं ।
वातावरण सफा राख्न अपनाउनु पर्ने बानी व्यवहार बारे ज्ञानमा कमी	**वातावरण सफा राख्न अपनाउनु पर्ने बानी व्यवहारहरू** ■ गाउँ, टोल, एवं बाटोघाटो, चौतारा आदि सार्वजनिक स्थानहरूमा फोहोर मैला नफाली निश्चित स्थानमा मात्र फ्याक्ने गरौं ■ संस्थागत तहमा पानीका धारा वा हेण्डपम्पबाट खेर गएको पानीलाई व्यवस्थीत नाली (बाटोतिर वा घरवरीपरी नजम्ने गरी) निकास हुने व्यवस्था गर्ने । ■ कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टा छुट्टै ठाउँमा व्यवस्थापन गर्ने जस्तैः चाउचाउ, विस्कुट तथा विभिन्न खानेकुरा प्याक गरेका प्लाष्टिकका थैलाहरू, सिसा, फलामका टुक्राहरू जतातते नफाली निश्चित ठाउँमा राख्नका लागि ठाउँठाउँमा "फोहोर मलाई" भन्ने बिन वा सिमेण्टका रिङ्गहरू राख्ने र भरिए पछि निश्चित ठाउँमा व्यवस्थीत गर्ने वा खाल्डो खनी पुर्ने । कुहिने फोहोरहरूलाई छुट्टै खाल्डोमा पुर्ने । ■ समुदाय वा टोलमा फोहोर व्यवस्थापन गर्न समिती बनाई जिम्मेवारी तोक्न सकिन्छ र विशेष गरी ठोस फोहोरमैलाको व्यवस्थानको लागि निश्चित क्षेत्र तोकी व्यवस्थापन गर्ने योजना तर्जुमा गर्ने,
वातावरण सफा हुँदा हुने फाईदा बारे ज्ञानमा कमी	**वतावरणीय सरसफाइका फाईदाहरू** १. गाउँ, टोल, एवं बाटोघाटो, चौतारा आदि सार्वजनिक स्थानहरू सफा भयो भने वातावरण स्वच्छ भइ उक्त क्षेत्रमा बस्ने समुदाय स्वस्थ र सक्रिय हुनुका साथ समुदायको इज्जत र प्रतिष्ठा बढ्छ । २. नयाँ विकासका कार्यहरू हुने संभावना बढ्छ । ४. दुर्गन्ध र प्रदुषणबाट बच्ने, घर भित्र र वरीपरीको फोहोर विशेष गरी पशुपंक्षीको मलमुत्रले गर्दा लाग्ने बिभिन्न किसिमका रोगहरू लाग्नबाट बच्ने आदि

प्रक्रिया:

सहजकर्ताले अघिल्लो शेसनमा वातावरणीय सरसफाइ नहुनुका कारणहरू पहिचान भएका छन् जस्तैः वातावरणीय सरसफाइ सरकारी निकायको जिम्मेवारी हो भन्ने प्राय जसो मानीसको धारणा पाइन्छ, त्यस्तै वातावरणी सरसफाइ गर्नका लागि के के गर्न सकिन्छ जस्ता ज्ञानमा कमी आदि । अब भन्नुहोस् यस्ता सोच भएका व्यक्तिलाई बदल्नका लागि कस्तो सन्देश दिनु पर्ला (के कुरा भनेर सम्झाउनु पर्ला)? भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र सहभागीहरूका जवाफलाई अखवारी कागजमा लेख्दै जाने । सबैले भनी सकेपछि धन्यवाद दिँदै सन्दर्भ सामग्रीबाट आँफुले तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्ने

- प्रस्तुत गरिसकेपछि सबै सहभागीहरूलाई छातीमा हात राखी एकै स्वरमा निम्न बानी व्यवहार अपनाउने " समुदाय र वरीपरीको वातावरण सधै सफा राख्ने मेरो बाचा" भन्न लगाउने
  - "गाउँ, टोल, एवं बाटोघाटो, चौतारा आदि सार्वजनिक स्थानहरूमा फोहोर मैला नफाली निश्चित स्थानमा मात्र फ्याक्ने मेरो बाचा"
  - "संस्थागत तहमा पानीका धारा वा हेण्डपम्पबाट खेर गएको पानीलाई व्यवस्थीत नाली (बाटोतिर वा वरीपरी नजम्ने गरी) निकास हुने व्यवस्था गर्ने मेरो बाचा"
  - "कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टा छुट्टै ठाउँमा व्यवस्थापन गर्ने मेरो बाचा"
  - "समुदाय वा टोलमा फोहोर व्यवस्थापन गर्न समिती बनाई जिम्मेवारी तोक्ने र विशेष गरी ठोस फोहोरमैलाको व्यवस्थानको लागि निश्चित क्षेत्र तोकी व्यवस्थापन गर्न योजना तर्जुमा गर्न पहल गर्ने मेरो बाचा"
- माथीका सन्देशहरू लाई विभिन्न क्रियाकलाप र माध्यमहरू जस्तैः विभिन्न चित्रहरू, नाटक, गित, व्यक्तिगत भेटघाट, समुह छलफल आदि बाट समुदाय सम्म पुऱ्याउन सकिन्छ । यी मध्ये अब फ्लिपचार्टको चित्रहरू मार्फत समुहमा छलफल गर्ने तरिका सिकाउने कुरा सहभागीहरूलाई बताउने । र समुदायमा फ्लिपचार्ट देखाएर छलफल गर्नुको उद्धेश्य बताउने र प्रयोग गर्ने तरिका सिकाउने ।

फ्लिप चार्ट देखाएर छलफल गर्नुको उद्धेश्यः	मुख्य सन्देशहरू
वातावरण सफा राख्न अपनाउनु पर्ने बानी ब्यवहार बारे ज्ञान बढाउने ।	
समुदाय÷टोल स्तरमा ठोस फाहोरमैला व्यवस्थापनको लागि योजना तर्जुमा गर्नुपर्ने महशुस गराउने	

वातावरण सफा राख्ने जिम्मेवारी सम्वन्धीत सरसकारी निकायको त हो नै त्यसमा अझ हेरक व्यक्ति, घरधुरी र समुदायको बढी जिम्मेवारी हुन्छ भन्ने महशुस गराउने	

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्री
बैठक सहयोगी सामग्री (BCC Session guide) को परिचय	६० मि.	सहभागीहरूले समुदाय तहमा साना बैठक सञ्चालन गर्ने सहयोगी सामग्रीको (BCC Session guide) प्रयोग गरी बैठक सञ्चालन गर्न सक्नेछन्	समुह कार्य तथा प्रस्तुतीकरण	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप,	बैठक सञ्चालन गर्ने सहयोगी सामग्री

औचित्यः

बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि समुदाय तहमा सञ्चालन गर्ने साना बैठकहरू, विशेष गरी मासिक रूपमा नियमित बैठक बस्ने विभिन्न समुह वा समितिहरू जस्तै आमा समुहको बैठक सहजीकरण गर्न तयार गरिएको सहयोगी सामग्रीको बारेमा विस्तृत रूपमा परिचय दिदै तालिम पश्चातसमुदाय तहमा यो सहयोगी सामग्री अनुसार तालिम वा बैठकहरू सञ्चालन गर्ने क्षमता अभिवृद्धि गर्ने यस शेसनको अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारी :

तालिम शुरू हुनु अगाडी बैठक सञ्चालन गर्ने सहयोगी सामग्रीको (BCC Session guide) राम्ररी पढ्ने र व्यख्या गर्न सक्ने गरी तयारी गर्ने

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्रीः बैठक सञ्चालन गर्ने सहयोगी सामग्रीको विषय वस्तु	
समय	विषयवस्तु
पहिलो बैठक	
१५ मि.	सहभागीहरूलाई स्वागत, बैठकको सुभारम्भ, बैठठको उद्देश्य तथा सञ्चालनको लागि नितिनियम
१५ मि.	नेपालको सरसफाइको अवस्था तथा पुर्ण सरसफाइका सुचकहरू
३० मि.	खुला दिसा मुक्त क्षेत्र घोषणा पछि चर्पीको सरसफाइको अवस्था र सफाईमा कमि हुनुका कारणहरू, स्वस्थकर चर्पीको महत्व
१५ मि.	स्वच्छताको बानी व्यवहार प्रवर्धनका लागि मेरो बाचा अभियान

६० मि	चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग सम्वन्धी बानीब्यवहार प्रवर्धन गर्ने सन्देशहरू
१५ मि.	चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग गरेको प्रगतीका सुचकहरू
१५ मि.	सहभागीहरूबाट प्रतिवद्धता "मेरो बाचा" र कार्य योजना
१५ मि.	पुनरावलोकन तथा समापन
दोश्रो बैठक	
२० मि.	पहिलो बैठकको कार्य योजना अनुसारको कार्यान्वयनको अवस्था प्रस्तुती (प्रत्येक सहभागीबाट)
१० मि.	बैठकको उद्धेश्य
१५ मि.	बच्चाको दिसा व्यवस्थापन को हालको अवस्था र कारणहरू
९० मि.	बच्चाको दिसा व्यवस्थापन सम्वन्धी बानीब्यवहार प्रवर्धन गर्ने सन्देशहरू
१५ मि	बच्चाको दिसा व्यवस्थापन गरेका प्रगतीका सुचकहरू
१५ मि.	सहभागीहरूबाट प्रतिवद्धता "मेरो बाचा" र कार्य योजना
१५ मि.	पुनरावलोकन तथा समापन
तेश्रो बैठक	
२० मि.	दोश्रो बैठकको कार्य योजना अनुसारको कार्यान्वयनको अवस्था प्रस्तुती (प्रत्येक सहभागीबाट)
१० मि	शत्रको उद्धेश्य
१५ मि.	जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने सम्वन्धि हालको अवस्था र कारणहरू
६० मि.	जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुनेसम्वन्धी बानीब्यवहार प्रवर्धन गर्ने सन्देशहरू
६० मि.	साबुन पानीले हात धुने व्यवहार सम्बन्धी जागृतमुलक अभ्यास
१५ मि.	जोखिमपुर्ण अवस्थामासाबुनपानीले हात धुने सम्वन्धी प्रगतीका सुचकहरू
१५ मि.	सहभागीहरूबाट प्रतिवद्धता "मेरो बाचा" र कार्य योजना
१५ मि.	पुनरावलोकन तथा समापन
चौथो बैठक	
२० मि.	तेश्रो बैठकको कार्य योजना अनुसारको कार्यान्वयनको अवस्था प्रस्तुती (प्रत्येक सहभागीबाट)
१० मि.	शत्रको उद्धेश्य
१५ मि.	समुदाय तहमा महिनावारी व्यवस्थापनको अवस्था र यसका कारणहरू
३० मि.	महिनावारी सम्वन्धी गलत धारणा तथा बास्तविक तथ्यहरू,
६० मि.	महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन सम्वन्धी बानी व्यवहार प्रवर्धन गर्ने सन्देशहरू
१५ मि.	महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन सम्वन्धी प्रगती मापनका सुचकहरू
१५ मि.	सहभागीहरूबाट प्रतिवद्धता "मेरो बाचा" र कार्य योजना
१५ मि.	पुनरावलोकन तथा समापन

पाँचौं बैठक	
२० मि.	चौथो बैठकको कार्य योजना अनुसारको कार्यान्वयनको अवस्था प्रस्तुती (प्रत्येक सहभागीबाट)
१० मि.	शत्रको उद्धेश्य
१५ मि.	खानेपानीको सुरक्षित प्रयोगको अवस्था र सुरक्षित प्रयोग नहुनाका कारणहरू
३० मि.	खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग सम्वन्धी बानीव्यवहार प्रवर्धन गर्ने सन्देशहरू
१० मि.	खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग भएको प्रगती मापन गर्ने सुचकहरू
१५ मि.	खानेपानी शुद्धिकरण सम्वन्धि हालको अवस्था र सुद्धिकरण नगर्नुका कारणहरू
१० मि.	घरधुरी तहमा पानी शुद्धिकरण गर्ने विकल्पहरू
३० मि.	खानेपानीको शुद्धिकरण सम्वन्धी बानीव्यवहार प्रवर्धन गर्ने सन्देशहरू
१५ मि.	खानेपानीको शुद्धिकरणमा भएको प्रगती मापन गर्ने सुचकहरू
१० मि.	खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग र शुद्धिकरण बारे छलफलको पुनरावलोकन
३० मि.	पहिलो देखि पाँचौ बैठक सम्मको कार्य योजना अनुसारको कार्यान्वयनको समिक्षा
३० मि.	सहभागीहरूबाट आगामी दिनका लागि प्रतिबद्धता तथा कार्ययोजनाको तयारी
१५ मि.	पुनरावलोकन तथा समापन

प्रक्रिया:

- माथी उल्लेखित विषयवस्तुको आधारमा समुदाय तहमा सञ्चालन गरिने साना साना बैठकहरूमा हरेक छुट्टा छुट्टै बानी ब्यवहारका लागि सहजीकरण गर्ने विस्तृत सन्दर्भ सामग्री र सहजीकरण गर्ने विधि बारे छुट्टै निर्देशिका तयार गरिएको छ । तालिमबाट फर्केपछि तपाईहरूले यहि सहयोगी सामाग्री (निर्देशीका) को आधारमा बैठकहरू सञ्चालन गर्नुपर्ने हुन्छ भन्ने कुरा बताउने ।
- सबै सहभागीहरूलाई बैठक सञ्चालन सहयोगी सामाग्री (निर्देशीका) वितरण गर्ने र सामग्री भित्र भएका विषयवस्तु, विस्तृत प्रक्रिया र सन्दर्भ सामग्रीका बारेमा बताउने ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई ४ समुहमा विभाजन गर्ने र हरेक समुहलाई १, १ वटा बानी व्यवहारको विषयहरू राम्ररी पढ्न लगाउने । पढीसकेपछि सामग्रीमा भएको प्रक्रिया अनुसार प्रस्तुत गर्नका लागि तयारी गर्न लगाउने । त्यसपछि प्रत्येक समुहबाट ५, ५ मिनेटको शेसन लिने अभ्यास गर्न लगाउने
- सहभागीले शेसन लिइसकेपछि अन्य सहभागीहरूसँग वहाँहरूको सहजीकरणका बारेमा पृष्ठपोषण गर्न लगाउने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री	सन्दर्भ सामग्री
पुर्ण सरसफाइका अनुगमन सुचकहरू तथा अनुगमन प्रक्रिया	६० मि.	सहभागीहरूले पुर्ण सरसफाइ सम्वन्धी समुदाय स्तरमा सञ्चार क्रियाकलाप सञ्चालन गरेपछि गरिने अनुगमन प्रक्रिया बारे बताउन सक्नेछन् ।	छलफल तथा लघु प्रवचन,	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप,	बैठक सञ्चालन गर्ने सहयोगी सामग्री,

औचित्यः

- समुदायमा पुर्ण सरसफाइ तथा स्वच्छताको बानीव्यवहार प्रवर्धन सम्वन्धि सन्देशरूहरू दिन विभिन्न कृयाकलाप वा अभियान चलाए पछि अभियानको प्रभावकारिता कस्तो रह्यो वा अभियानमा दिइएको सन्देश अनुसार समुदायका मानिसहरूको बुझाई वा उक्त व्यवहार सम्वन्धि लक्षित समुहको सोच, धारणा, विश्वास तथा ज्ञानमा परिवर्तन र व्यवहारमा भएको परिवर्तन जाँच गर्न वा हेर्नका लागि निश्चित समयमा अनुगमन गर्नु पर्दछ । अनुगमनका लागि व्यवहार अनुसारको प्रगतिको सुचकहरू निश्चित गरिएको छ । अनुगमन स्वयं व्यक्ति वा परिवारले पनी गर्न सक्ने र बाह्य व्यक्तिहरूले पनी गर्न सक्ने गरी चित्रात्मक अनुगमन फाराम बनाइएको छ । चित्रात्मक फाराम घरधुरी तहमा वितरण गरेर स्वयं अनुगमन गर्न सकिन्छ । यो शेसनमा स्वयं अनुगमन प्रक्रिया र सुचकहरूको बारेमा जानकारी गराउनुका साथै उक्त सुचकहरू प्राप्त गर्न अभिप्रेरित गर्ने यो शेसनको अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारीः

सहजकर्ताले शत्र शुरू हुनु भन्दा अगाडी नै सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरिएको अनुगमन कहिले र कसरी गरिन्छ र अनुगमन गर्दा के के हेरिन्छ भन्ने राम्ररी पढेर प्रष्ट हुने । सम्भव भए सम्म अखबारी कागजमा लेखेर तयार गर्ने ।

सहजकर्ताको लागि सन्दर्भ सामग्री - १

चर्पिको स्वस्थकर प्रयोग सम्बन्धी घरधुरी तहमा भएको प्रगती हेर्ने सुचकहरू

चर्पिको स्वस्थकर प्रयोग		प्रगतीको अवस्था	
सन्देशहरू	मापनका सूचकहरू	मिति	✓
	प्रत्येक पटक चर्पी प्रयोग गरीसकेपछि सफा गर्ने जिम्मेवारी प्रयोग गर्ने व्यक्ति कै हो भन्ने महशुस भएको ।		
	प्रत्येक पटक दिसा पिसाब गरिसकेपछि अनिबार्य रूपमा पानीले बगाउनुपर्छ , दिसा पिसाब प्यान भित्र नै गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान भएको ।		

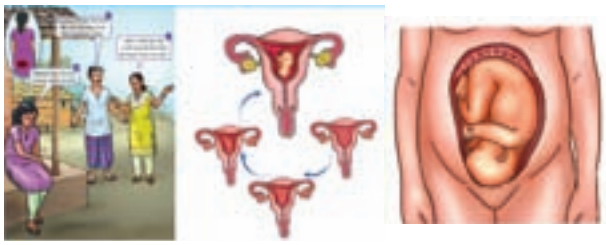
	चर्पीको भित्र बाहिर (चर्पीको प्यान, वरीपरीको भुई, भित्ताहरू र बाहिर खाडलको वरीपरी) कतै पनी दिसाका दागहरू नदेखिएको ।		
	चर्पीमा सरसफाइको सामग्री (पानी, ब्रस, केमिकल, चप्पल आदी) उपलब्ध भएको		
	चर्पीको वरीपरी र भित्र जाँदा कडा दुर्गन्ध नआउने अवस्था चर्पी प्रयोग कर्ताले सुरक्षित महशुस गर्ने अवस्था भएको (जस्तैः बच्चा, बृद्ध, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि सहज हुने बाटो, सिँडी, ढोका र ढोकाको चुक्कुल र बस्ने प्यान भएको ।		

जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हात धुने बानीव्यवहार सम्बन्धी घरधुरी तहमा भएको प्रगती हेर्ने सुचकहरू

जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हात धुने		प्रगतीको अवस्था	
सन्देशहरू	मापनका सूचकहरू	मिति	✓
	हात राम्ररी सफा गर्न साबुन नै चाहिन्छ पानीले मात्र सफा हुँदैन भन्ने विश्वास भएको		

	**खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि** साबुनपानीले हात धुन महत्वपुर्ण छ भन्ने ज्ञान भएको		
	सरूवा रोगको रोकथामका लागि साबुन सबैभन्दा सस्तो, भरपर्दो र सजिलो उपाय हो भन्ने ज्ञान भएको		
	चर्पी तथा भान्सा कोठाको १० कदमको दुरी भित्र साबुन र पानी सहित हात धुने निश्चित स्थान निर्माण भएको		

महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन सम्बन्धी घरधुरी तहमा भएको प्रगती हेर्ने सुचकहरू

महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन		प्रगतीको अवस्था	
सन्देशहरू	मापनका सूचकहरू	मिति	✓
	■ महिनावारी सामान्य शारीरिक प्रक्रिया हो जसले महिलाहरूलाई मानवको जन्म दिन योग्य बनाउँछ भन्ने थाहा भएको ■ महिनावारी चक्रबारे थाहा भएको		
यदि महिला गर्भवती भईन भने महिनावारी हुँदा बग्ने शुद्ध र पोषिलो रगतबाट पाठेघरमा बच्चालाई सुरक्षित घर वा पोषण प्रदान गर्दछ । 	महिनावारीको बेला बग्ने रगत अशुद्ध होइन, सामान्य रगत हो भन्ने विश्वास भएको		
महिनावारीको बेला सफा सामग्रीको प्रयोग, नियमित सफाइ र सुरक्षित भण्डारण वा सुरक्षित विसर्जन गरौं 	■ महिनावारीको अवस्थामा व्यक्तिगत सफाइ र प्रयोग गरेको सामग्रीको सफाइ वा धुनका लागि सुविधा भएको ■ स्यानीटरी प्याड वा कपडा पुन प्रयोग नगर्ने भएपछि विसर्जन गर्नका लागि घरको वरपर निश्चित स्थानमा खाडल बनोएको		
	महिनावारी महिलाको व्यक्तिगत मामला मात्रै होइन, यसको स्वस्थकर व्यवस्थापन गर्न परिवार तथा समुदायको पनी जिम्मेवारी हो भन्ने कुरा समुदायका पुरूषहरूमा महशुस भएको		

बच्चाको दिसा व्यवस्थापन सम्बन्धी घरधुरी तहमा भएको प्रगती हेर्ने सुचकहरू

बच्चाको दिसा व्यवस्थापन		प्रगतीको अवस्था	
सन्देशहरू	मापनका सूचकहरू	मिति	✓
	बच्चाको दिसा पाका मान्छेको जस्तै हानिकारक वा खतरा हुन्छ भन्ने ज्ञान भएका		
	साना बच्चाहरू अनभिज्ञ वा भगवान सरह नै हुन् तर उनिहरूको दिसा घिनलाग्दो र बच्चाहरूलाई नै बढी जोखिममा पार्ने र सबैका लागि हानीकारक हो भन्ने विश्वास गरेको		
	बच्चाको दिसा उचित व्यवस्थापन गर्न आमाहरूको मात्रै नभै समुदाय सबैको जिम्मेवारी हो भन्ने महशुस भएको		
	बच्चाको दिसा चर्पीमा विसर्जन गर्ने तरिका थाहा भएको ।		

खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग तथा शुद्धिकरण सम्बन्धी घरधुरी तहमा भएको प्रगती हेर्ने सुचकहरू

खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग तथा शुद्धिकरण		प्रगतीको अवस्था	
सन्देशहरू	मापनका सूचकहरू	मिति	✓
	हातमा भएको फोहोर राम्ररी सफा गर्न साबुन नै चाहिन्छ पानीले मात्र सफा हुँदैन भन्ने विश्वास भएको र खानेपानी भर्ने व्यक्तिहरूले साबुनपानीले हात धोएको देखिने		
	प्रदुषित वा फोहोर पानीका कारणले झाडापखाला, जण्डिस, टाइफाइड रूघाखोकी, तथा निमोनिया जस्ता रोग लाग्छ भन्ने बारे ज्ञान भएको		
	■ धाराबाट घरसम्म पानी ल्याउँदा ढाकेर लिएको, खानेपानी राख्ने तथा प्रयोग गर्न भाँडा सफा देखिने र खानेपानीको भाँडा सधैं ढाकेर सुरक्षित (पशुपंक्षी तथा बच्चाले फोहोर गर्न नसक्ने) ठाउँमा राखेको देखिने		
	बिरामी हुँदाको बखत मात्र होइन विरामी हुनबाट जोगिनका लागि शुद्धिकरण गरिएको पानी सधैं पिउनुपर्छ भन्ने धारणा भएको		

 	घरायसी तहमा प्रयोग गरिने पानी शुद्धीकरण विधिहरू बारे जानकारी भएको ।		

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री - २

अनुगमन प्रक्रिया: अभियान सञ्चालन भएपछि अभियानको प्रभावकारिता कस्तो रह्यो भनेर हेर्नका लागि विभिन्न चरण वा समयमा ३ तहको प्रगती हेर्न अनुगमन गरिन्छ । १) सञ्चारका के के क्रियाकलाप सञ्चालन भए र कति जनाले सुने वा देखे ? भनेर हेर्ने, २) अभियानमा दिइएको सन्देश अनुसार सुन्ने वा देख्ने मानिसहरूको बुझाई वा उक्त व्यवहार सम्बन्धि लक्षित समुहको सोच, धारणा, विश्वास तथा ज्ञानमा परिवर्तन भएको छ कि छैन? भनेर हेर्ने र ३) ति व्यक्तिहरूको व्यवहारमा भएको परिवर्तन भएको छ कि छैन? भनेर हेर्ने ।

उदाहरणका लागि साबुनपानीले हात धुने बानी व्यवहारको अनुगमन गर्दा:

१. साबुनपानीले हात धुने सम्बन्धी सन्देश समुदायका मानीसहरूले सुने की सुनेन् त? यदि सुने वा देखे भने कति जनाले सुने वा देखे त? मानौं १०० जनाले सुने, भने सन्देशको पहुँच १०० जनामा पुग्यो भन्ने बुझिन्छ ।

२. ति १०० जना मध्ये साबुनपानीले हात धुने सम्बन्धी कति जनाको सोच, धारणा, विश्वास तथा ज्ञानमा परिवर्तन भयो त ? मानौं ४० जनाको धारणा, विश्वास वा ज्ञानमा परिवर्तन भयो भने सन्देश दिनुको वा सञ्चार गर्नुको तत्कालीक उद्धेश्य पुरा भएको मानिन्छ ।

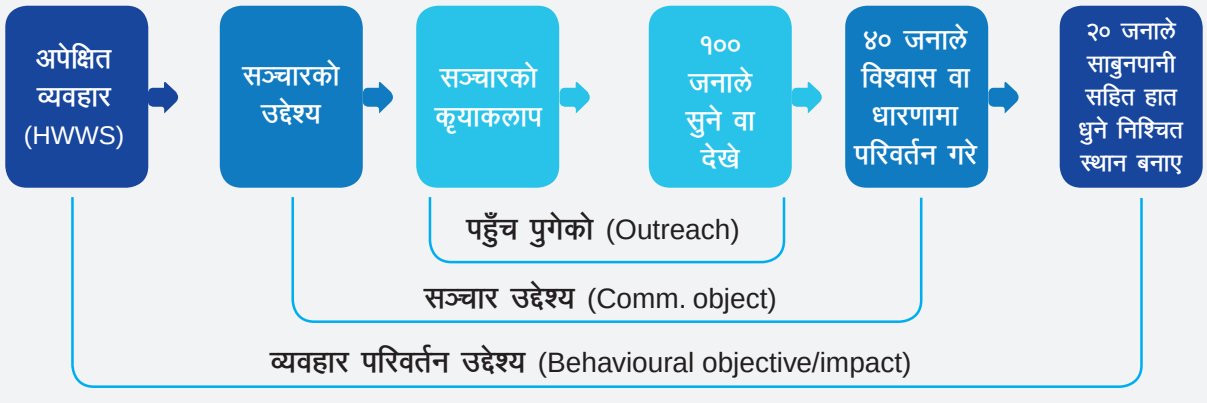
३. मानौं ४० जना मध्येका २० वा ३० जनाले घरमा साबुनपानी सहितको हात धुने निश्चित स्थान बनाएर हात धोए भने त्यो बानी ब्यवहारमा परिवर्तन भएको वा व्यवहार परिवर्तन गर्ने उद्धेश्य प्राप्त भएको मानिन्छ ।

यसलाई तलको चित्र बाट पनी प्रष्ट गर्न सकिन्छ :

यी माथी उल्लेखित ३ कुराहरू हेर्नका लागि निम्न अनुसारको प्रक्रिया मार्फत तथ्यांक तथा सुचकहरूको जानकारी लिनुपर्दछ :

कस्तो खालको नतिजा हामीले मापन गर्ने वा हेर्नु पर्छ त ?

- समुदायका मासिहरूले साबुनपानीले हात धुने सम्बन्धी सन्देश सुने वा देखे त ? **(Outreach)**
- साबुनपानीले हात धुने सम्बन्धी सन्देश सुन्ने वा देख्ने व्यक्तिहरूको धारणा/विश्वासमा परिवर्तन भयो त ? **(Communicatio objectve)**
- ति व्यक्तिहरूले जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धोइरहेका छन् त ? **(Behavioural objective/impact)**



१. सञ्चारका के के कृयाकलाप सञ्चालन गरियो र कति जनाले सुने वा देखे ?

अनुगमनमा के हेर्ने ?							अनुगमन कहिले गर्ने	अनुगमन कसले गर्ने	अनुगमन कसरी गर्ने
सञ्चालन गरेको कृयाकलाप	**मिति**	**स्थान**	**कति जना सहभागी भए ?**				क्रियाकलाप सञ्चालन गरे लगत्तै गर्ने	FCHV, स्थानिय सहजहर्ता	FCHV, स्थानिय सहजहर्ताले उपस्थिती फाराम बनाएर कृयाकलाप सञ्चालन गर्ने समयमा भर्ने र कति जना सहभागी भए भन्ने फाराम भर्ने ।
			महिला	पुरूष	अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू	जम्मा			
आमा समुहमा छलफल									

२. सञ्चार कृयाकलाप पछि समुदाय ज्ञान, धारणा, विश्वास तथा सामाजिक मान्यतामा भएको परिवर्तन हेर्ने सुचकहरू

अनुगमनको प्रक्रिया: सञ्चार कार्यक्रम सञ्चालन पश्चात् सुन्ने वा देख्ने (दर्शक तथा श्रोता) हरूको ज्ञान, सोच धारणा तथा विश्वास परिवर्तनमा भएको प्रगति हेर्न सञ्चार क्रियाकलाप गरेको लगत्तै वा निश्चित समय अन्तरलमा गरिने अनुगमनको प्रक्रिया निम्न अनुसार छन्

अनुगमनमा के हेर्ने	अनुगमन कहिले गर्ने	अनुगमन कसले गर्ने	अनुगमन कसरी गर्ने
लक्षित समुहको ज्ञान, धारणा, विश्वास, सामाजिक मान्यता, आदिमा तल फाराममा उल्लेखित सुचक अनुसार भएको परिवर्तनको अवस्था हेर्ने	क्रियाकलाप सञ्चालन गरे लगत्तै त्यसपछि आवश्यकता अनुसार प्रत्येक, हप्ता वा महिनाको अन्तरालमा नियमित रूपमा गर्ने ।	स्थानिय सहजहर्ता वडा तहको सरसफाइ समिति, (RM/M-WASH-CC), District Advisors, FCHV etc.	तलको फाराममा उल्लेखित सुचकहरू अनुसारको प्रश्नावली तयार गर्ने, १) कृयाकलाप गरेपछि लगत्तै सहभागीहरू ३० जना छन् भने त्यस मध्यबाट १० देखि १५ जनालाई तुरून्तै सोध्ने । २) नियमित रूपमा हप्ता वा महिनामा स्थानिय सहजहर्ता District Advisors, FCHV, वडा तहको सरसफाइ समिति, (RM/M-WASH-CC),का प्रतिनिधहरू सहित घरधुरी भेटघाट गरी तल उल्लेखित सुचकहरूमा भएको परिवर्तन सोध्ने ।

परिवर्तनका सुचकहरू (सञ्चारको उद्धेश्य): सञ्चार कार्यक्रम सञ्चालन पश्चात् गरिने अनुगमनमा दर्शक तथा श्रोताहरूको ज्ञान, सोच/धारणा, विश्वास तथा सामाजिक मान्यतामा भएको परिवर्तन/प्रगति हेर्ने सुचकहरू तल फाराममा उल्लेख गरिएको छ । यदि दर्शक तथा श्रोताहरूमा यी सुचकहरू देखिए भने सञ्चारको उद्धेश्य प्राप्त भएको बुझिनेछ ।

सञ्चारको उद्धेश्य प्राप्त भएको सुचकहरू

चर्पिको स्वस्थकर प्रयोग

- प्रत्येक पटक चर्पी प्रयोग गरीसकेपछि सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाको मात्र होइन की प्रयोग गर्ने व्यक्ति कै हो भन्ने महशुस भएको ।
- चर्पीलाई स्वस्थकर राख्नका लागि प्रयोग गर्दा र गरिसकेपछि के के बानी अपनाउनुपर्छ भन्ने ज्ञान भएको । (जस्तैः "प्रत्येक पटक दिसा पिसाब गरिसकेपछि अनिबार्य रूपमा पानीले बगाउने", दिसा पिसाब प्यानको प्यान भित्र नै गर्ने र चर्पी जाँनका लागि छुट्टै चप्पल प्रयोग गर्ने) ।
- चर्पी सफा गर्ने सामग्रीहरू (केमिकल) प्रयोग गरेर चर्पी सफा गर्ने तरिका थाहा भएको । जस्तैः १चर्पीको प्यान र वरपरीको भुइ पानीले पखाल्ने, २) केमिकलको बोतल राम्ररी हल्लाउने र विर्को खोलेर चर्पीको प्यान र वरीपरीको भुइमा छर्कने, ३) चपकिो प्यान वरीपरीको भुई र भित्ताहरू ब्रुसले राम्ररी घोट्ने र ४) पानीले मखाल्ने, त्यसपछि एक विर्को फिनाइल लाई एक जग पानीमा घोलेर प्यान वरीपरी छर्केर छोड्ने ।
- स्वस्थकर वा सफा चर्पी कस्तो हुनुपर्छ भन्ने बारे ज्ञान भएको । जस्तैः चर्पीको भित्र बाहिर (चर्पीको प्यान, वरीपरीको भुई, भित्ताहरू र बाहिर खाडलको वरीपरी) कतै पनी दिसाका दागहरू नदेखिने, चर्पीको वरीपरी र भित्र जाँदा कडा दुर्गन्ध नआउने र चर्पीमा सरसफाइको सामग्री (पानी, ब्रस, केमिकल, चप्पल आदी) उपलब्ध भएको र चर्पी प्रयोग कर्ताले सुरक्षित महशुस गर्ने अवस्था भएको हुनुपर्छ भन्ने ज्ञान भएको)
- कम्तीमा एक हप्तामा एक पटक नियमित रूपले चर्पी सफा गर्ने केमिकल वा स्थानिय स्तरमा पाइने सामग्री जस्तैः नुन, खरानी जस्ता सामग्री प्रयोग गरेर चर्पीको सम्पुर्ण भागलाई सफा गर्नका लागि परिवारमा छलफल हुने गरेको

बच्चाको दिसा व्यबस्थापन

- बच्चाको दिसा पाका मान्छेको जस्तै हानिकारक वा तखरा हुन्छ भन्ने ज्ञान भएको
- साना बच्चाहरू अनभिज्ञ वा भगवान सरह नै हुन् तर उनिहरूको दिसा घिनलाग्दो र बच्चाहरूलाई नै बढी जोखिममा पार्ने र सबैका लागि हानीकारक हो भन्ने विश्वास गरेको
- बच्चाको दिसा उचित व्यवस्थापन गर्न आमाहरूको मात्रै नभै समुदाय सबैको जिम्मेवारी हो भन्ने महशुस भएको,।
- बच्चाको दिसा चर्पीमा विसर्जन गर्ने तरिका थाहा भएको । **जस्तैः**

हिडन नसक्ने बच्चाहरूको दिसा व्यवस्थापनका लागि कपडाको नेपकिन वा डायपरको प्रयोग गर्ने, दिसा लागेका कपडालाई छुट्टै प्लाष्टिकको भाँडा (बाँटा) मा धोएर उक्त पानी चर्पीमा नै फाल्ने गरौं । यदि पुनः प्रयोग गर्न नसकिने डायपर हो भने खाडलमा राखेर माटोले पुर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान भएको ।

हिड्न सक्ने बच्चाहरूलाई चप्पल लगाएर चर्पीमा नै दिसा गर्न बानी पारौं । यदि बाहिर कतै दिसा गरेमा दिसा कुनै साधन जस्तैः सावेल द्वारा चर्पीमा लगेर विसर्जन गरौ भुईको बाँकी दिसालाई माटोले पुरीदिने वा लिपि दिनुपर्छ भन्ने ज्ञान भएको ।

जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हात धुने

- हेर्दा सफा देखिने र गन्ध नआउँने हात पनि वास्तवमा फाहोर हुन्छ भन्ने ज्ञान भएको
- हात राम्ररी सफा गर्न साबुन नै चाहिन्छ पानीले मात्र सफा हुँदैन भन्ने विश्वास भएको ।
- चर्पी प्रयोग गरीसकेपछि वा आँखाले देखिने फोहोर छोएपछि मात्र नभै अघिपछि पनि हात फोहोर हुने प्रसस्तै सम्भावना हुने भएकोले विशेष गरी **खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि** साबुपानीले हात धुन महत्वपुर्ण छ भन्ने ज्ञान भएको
- जेखिमपुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुनु झडापखाला जस्ता विभिन्न सरूवा रोगको रोकथाम गरी बच्चाहरूको स्वास्थ राम्रो बनाउनका लागि सबैभन्दा सस्तो, भरपर्दो र सजिलो उपाय हो भन्ने ज्ञान भएको

महिनावारी स्वच्छता व्यबस्थापन
■ महिनावारी नारीहरूमा हुने सामान्य शारीरिकरप्राकृतिक प्रक्रिया हो जसले महिलाहरूलाई मानव श्रृष्टिकर्ता बन्न (मानवको जन्म दिन) सामर्थरयोग्य बनाउँछ भन्ने र यसको मासिक चक्रबारे थाहा भएको ■ महिनावारीको बेला बग्ने रगत सामान्य रगत हो, खराब वा अशुद्ध होइन भन्ने विश्वास भएको । ■ महिनावारी हुनु महिला र परिवारका लागि आत्मसम्मान र गौरवको कुरा हो, यो लाज मान्नु पर्ने, आत्म ग्लानी हुने कुरा होइन भन्ने महशुस भइ स्वस्थकर व्यवस्थापनका लागि खुलेर कुरा गर्न सक्ने भएको ं । ■ महिनावारी महिलाको व्यक्तिगत मामला मात्रै होइन, यसको स्वस्थकर व्यवस्थापन गर्न परिवार तथा समुदायको पनी जिम्मेवारी हो भन्ने कुरा समुदायका पुरूषहरूमा महशुस भएको ■ महिनावारी हुँदा सफा सामग्रीको प्रयोग तथा सफाइ गर्ने, सामग्रीलाई घाममा सुकाइ पुनः प्रयोगका लागि सफा ठाउँमा राख्ने र पुनः प्रयोग गर्न नपर्ने सामग्रीलाई खाडलमा पुर्ने बारे ज्ञान भएको
खानेपीको सुरक्षित प्रयोग र सुद्धिकरण
■ सफा देखिने हातमा पनी फोहोर हुन्छ । ति फोहोर राम्ररी सफा गर्न साबुन नै चाहिन्छ पानीले मात्र सफा हुँदैन भन्ने विश्वास भएको । ■ प्रदुषित वा फोहोर पानीका कारणले झाडापखाला, जण्डिस, टाइफाइड रूघाखोकी, तथा निमोनिया जस्ता रोग लाग्छ बारे ज्ञान भएको ■ खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने बारे ज्ञान भएको । जस्तैः १) पानी भर्नु भन्दा पहिला हात सावुन पानीले मिच्ची मिच्ची धुनुपर्छ, २) पानी राख्ने भाँडाको भित्र बाहिर साबुन वा खरानी पानीले राम्ररी सफा गर्नुपर्छ, ३) पानी घर सम्म पुर्‌याउँदा र घरमा भण्डारण गर्दा छोपेर राख्नुपर्छ साथै पानी छोप्ने ढकन सफा हुनुपर्छ र ४) पानी खाने भाँडा जस्तैः जग, अंखरा तथा गिलास राम्रोसँग सफा गरेर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान भएको । ■ खानेपानीको श्रोत सुरक्षित भए पनी वा हेर्दा सफा देखिए पनी घरायसी शुद्धिकरण नितान्त आवश्यक छ भन्ने महशुस भएको ।

३. समुदायमा व्यवहार परिवर्तन भएको सूचकहरू

अनुगमन प्रक्रियाः सञ्चार कार्यक्रम सञ्चालन पश्चात् समुदायको व्यवहार परिवर्तनमा भएको प्रगति हेर्न गरिने अनुगमनमा प्रक्रिया निम्न अनुसार छन्

अनुगमनमा के हेर्ने	अनुगमन कहिले गर्ने	अनुगमन कसले गर्ने	अनुगमन कसरी गर्ने
तल सुचकमा उल्लेख भएका व्यवहारहरूमा भएको परिवर्तन हेर्ने । उदाहरणको लागि जस्तैः जोखिम पुर्ण अवस्थामा सबुनपानीले हात धुने ठाउँको व्यवस्था (साबुनपानी सहित)	क्रियाकलाप सञ्चालन गरे लगत्तै त्यसपछि आवश्यकता अनुसार प्रत्येक, हप्ता वा महिनाको अन्तरालमा नियमित रूपमा गर्ने ।	स्थानिय सहजहर्ता वडा तहको सरसफाइ समिति, (RM/M-WASH-CC), District Advisors, FCHV etc.	तलको फाराममा उल्लेखित सुचकहरू अनुसारको प्रश्नावली तयार गर्ने, १) नियमित रूपमा .... महिनामा स्थानिय सहजहर्ता District Advisors, FCHV, वडा तहको सरसफाइ समिति, (RM/M-WASH-CC), का प्रतिनिधहरू सहित घरधुरी भेटघाट गरी तल उल्लेखित सुचकहरूमा भएको परिवर्तन सोध्ने तथा हेर्ने

सञ्चार कार्यक्रम सञ्चालन पश्चात् समुदायको व्यवहार परिवर्तनमा भएको प्रगति हेर्न गरिने अनुगमनमा हेर्नुपर्ने सुचकहरू निम्न अनुसार छन् :

व्यवहार परिवर्तन मापनका सूचकहरू

चर्पिको स्वस्थकर प्रयोग
■ चर्पीको भित्र बाहिर (चर्पीको प्यान, वरीपरीको भुई, भित्ताहरू र बाहिर खाडलको वरीपरी) कतै पनी दिसाका दागहरू नदेखिएको ।
■ चर्पीको वरीपरी र भित्र जाँदा कडा दुर्गन्ध नआउने अवस्था
■ चर्पीमा सरसफाइको सामग्री (पानी, ब्रस, केमिकल, चप्पल आदी) उपलब्ध भएको ।
■ चर्पी प्रयोग कर्ताले सुरक्षित महशुस गर्ने अवस्था भएको (जस्तैः बच्चा, बृद्ध, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि सहज हुने बाटो, सिँडी, ढोका र ढोकाको चुक्कुल र बस्ने प्यान भएको ।
बच्चाको दिसा व्यबस्थापन
■ हिड्न नसक्ने बच्चाको दिसालाई चर्पीमा विसर्जन गर्ने गरेको (प्लाष्टिकको भाँडा वा बाँटा) मा धोएर उक्त दिसाजन्य पानी चर्पीमा नै फाल्ने गरेकों ।
■ घर वा चर्पी वरीपरी, घर नजिकको बाटो आदि ठाउँहरूमा बच्चाको दिसा नदेखिने
■ हिड्न सक्ने बच्चाहरूले चर्पीको प्रयोग गर्ने गरेको ।
जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हात धुने
■ चर्पी तथा भान्सा कोठाको १० कदमको दुरी भित्र साबुन र पानीले हात धुने निश्चित स्थानको निर्माण भएको
■ उक्त निश्चित स्थानमा नियमित साबुन र पानीको व्यवस्था भएको ।
■ उक्त निश्चित स्थान सफा र पाइपबाट आउने, धारबाट बग्ने पानी हुनु अति राम्रो यदि छैन भने पानी राखिएको भाँडामा बाहिरी प्रदुषण नहुने, धारा र टुटीबाट पानी आउने गरी राखिएको जस्तैः टुटी जडान गरिएको साथै ढकन भएको प्लाष्टिक ड्रम, बाल्टीन, टिपीट्याप आदि भएको ।
महिनावारी स्वच्छता व्यबस्थापन
■ महिनावारीको अवस्थामा व्यक्तिगत सफाइ र प्रयोग गरेको सामग्रीको सफाइ वा धुनका लागि सुविधा भएको जस्तैः चर्पी वा नुहाउने कोठा भित्र कपडारप्याड फेर्न सकिने ठाउँ, पानी, साबुन आदि उपलब्ध भएको ।
■ महिनावारी हुँदा प्रयोग गरिएको स्यानीटरी प्याड, कपडा जस्ता सामग्रीको व्यवस्थापन गर्नका लागि सार्वजनिक, कार्यालय तथा विद्यालयको चर्पीमा ढकन भएको बिन (प्लाष्टिकको बाल्टिन वा अन्य टोकरी) राखिएको ।
■ स्यानीटरी प्याड वा कपडा पुन प्रयोग नगर्ने भएपछि विसर्जन गर्नका लागि घरको वरपर निश्चित स्थानमा खाडल बनाइ विसर्जन गर्ने र पुर्ने गरेको
खानेपीको सुरक्षित प्रयोग र सुद्धिकरण
■ खानेपानी भर्ने व्यक्तिहरूले साबुनपानीले हात धोएको देखिने
■ धाराबाट घरसम्म पानी ल्याउँदा ढाकेर लिएको देखिने
■ खानेपानी राख्ने तथा प्रयोग गर्न भाँडा सफा देखिने ।
■ खानेपानीको भाँडा सधैं ढाकेर सुरक्षित (पशुपंक्षी तथा बच्चाले फोहोर गर्न नसक्ने) ठाउँमा राखेको
■ घरमा खानेपानी सुद्धिकरणका कुनै एक विकल्प (जस्तैः उमाल्ने, फिल्टर, क्लोरिनेशन वा सोडिस) को प्रयोग भएको ।

प्रक्रिया:

- ४ दिन सम्ममा हामीले चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग, जोखिमपुण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने, बच्चाको दिसा व्यवस्थापन, महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन, खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग तथा शुद्धिकरण, खानाको सुरक्षित प्रयोग, घरायसी तथा वातावरणीय सरसफाइका लागि हामीले बाचा अभियान मार्फत यी सन्देशहरू समुदायमा दिनुपर्दछ । सन्देश दिइसकेपछि अनुगमन फाराममा उल्लेख भए अनुसार तिन चरणमा अनुगमन गर्नुपर्दछ । यदि हामीले यी कुराहरू गर्न सकिन्छ भने भने अब प्रत्येक .....(हप्ता वा १५ दिन वा महिनामा) नियमित अनुगमन गर्ने योजना बनाई अनुगमन गर्नुपर्ने बताउने ।
- अनुगमन तिन तहमा गरिन्छ । १) सञ्चारका के के क्रियाकलाप सञ्चालन भए र कति जनाले सुने वा देखे भनेर हेर्ने, २) अभियानमा दिइएको सन्देश अनुसार समुदायका मानिसहरूको बुझाई वा उक्त व्यवहार सम्बन्धी लक्षित समुहको सोच, धारणा, विश्वास तथा ज्ञानमा परिवर्तन हेर्ने र ३) व्यवहारमा भएको परिवर्तन हेर्ने । यी माथी उल्लेखित ३ कुराहरू हेर्नका लागि निम्न अनुसारको प्रक्रिया मार्फत तथ्यांक तथा सुचकहरूको जानकारी लिनुपर्दछ भनेर बताउने ।
- उक्त तिन तहको अनुगमन कस्ले, कसरी र के के कुराहरू (सुचकहरू) हेरिन्छ भनेर माथी सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख गरेका कुराहरूको व्याख्या गर्ने ।
- अनुगमन स्वयं व्यक्ति वा परिवारले पनी गर्न सक्ने र बाह्य व्यक्तिहरूले पनी गर्न सक्ने गरी चित्रात्मक अनुगमन फाराम बनाइएको छ । चित्रात्मक फाराम घरधुरी तहमा वितरण गरेर स्वयं अनुगमन गराउन सकिन्छ भन्ने कुरा सिकाउने ।
- त्यसपछि बैठक बाट फर्केपछि माथी उल्लेखित प्रगतीका सुचकहरू अनुसार कार्य गर्नका लागि अब हामी सबै मिलेर कार्ययोजना बनाऔं भन्दै शत्रको अन्त गर्ने ।

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री
कार्य योजनाको तयारी	३० मि.	सहभागीहरूले बैठक पछि आफुले गर्ने क्रियाकलापको कार्य योजना तयार गर्नेछन्	समुह कार्य	अखबारी कागज, मार्कर, मास्किङ टेप

औचित्य:

४ दिन सम्ममा हामीले चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग, जोखिमपुण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने, बच्चाको दिसा व्यवस्थापन, महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन, खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग तथा शुद्धिकरण, खानाको सुरक्षित प्रयोग, घरायसी तथा वातावरणीय सरसफाइ सम्वन्धी जानकारी, ज्ञान वा शिप हासिल गरीसकेका छौं । अब घर फर्केपछि यी व्यवहारहरू सहित पुर्ण सरसफाइका लागि **मेरो बाचा अभियान** सञ्चालन गर्न कहाँ कस्ले के के गर्न सकिन्छ र कहिले सम्म गर्न सकिन्छ भनेर छलफल गर्दै सहभागीहरू आफ्नो कार्ययोजना तयार गरि उक्त समय सम्म व्यवहार परिवर्तन गर्न उत्प्रेरित गर्ने यो शत्रको अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारी:

शत्र शुरू हुन अघि अखवारी कागजमा निम्न अनुसारको कार्ययोजनाको फाराम तयार गन

क्र.स.	कृयाकलाप	कहाँ	कहिले	कसले
१	आमा समुहको बैठक सहजीकरण			
२	साना बैठकहरू सहजीकरण			
३	घरधुरी भेटघाट तथा अनुगमन			

प्रक्रिया:

- सहभागीहरूलाई सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख भएका कार्यहरू ब्याख्या गरिदिने ।
- सहजकर्ताले प्रत्येक सहभागीका लागि एक एक वटा फाराम तयार गरिदिने र फाराममा भएका कार्यहरू कहाँ गर्ने, कहिले गर्ने भनेर सहभागीहरूलाई भर्न लगाइ कार्ययोजना तयार गर्ने ।
- कार्ययोजना बनाइसकेपछि सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई आ आफ्ना कार्ययोजना आफैसँग लैजाने र योजना अनुसार कार्य गर्न अनुरोध गर्ने ।
- अन्तमा सहभागीको कार्यजना अनुसार कार्यान्वयन भयो की भएन र ब्यवहार परिवर्तन भयो कि भएन भनेर अनुगमन गरिनेछ भन्ने कुरा जानकारी गराउदै शत्रको अन्त गर्ने

विषय	समय	शेसनको उद्देश्य	बिधी	सामग्री
तालिमको पुनरावलोकन तथा समापन	३० मि.	सहभागीहरूले तालिमको पुनरावलोकन गर्नेछन् ।	प्रश्न उत्तर तथा प्रतिवेदन प्रस्तुती	अखबारी कागज, मार्कर, मास्किङ टेप

औचित्य:

पुर्ण सरसफाइ तथा स्वच्छताको बानीव्यवहार प्रवर्धन सम्वन्धि तालिम पछि तालिमको प्रभावकारिता कस्तो रह्यो वा दिइएको सन्देश अनुसार सहभागीको बुझाई वा उक्त व्यवहार सम्वन्धि सोच, धारणा, विश्वास तथा ज्ञान भएको परिवर्तन जाँच गर्ने साथै सहभागीको सहजीकरण शिप अभिवृद्धी भएको हेर्ने यो शेसनको अभिप्राय रहेको छ ।

सहजकर्ताको तयारी:

सहजकर्ताले तालिम पुर्व र पश्चात गरिने मुल्यांकनका लागि प्रश्नावली तयार गर्ने

प्रश्नावली	सहि उत्तर
चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग	
१. चर्पी सफा गर्ने जिम्मेवारी विशेष गरी महिलाको हो । सहि कि गलत? किन?	गलत, किनकी प्रत्येक पटक चर्पी प्रयोग गरीसकेपछि सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाको मात्र नभै की प्रयोग गर्ने व्यक्ति कै हो ।
२. चर्पी प्रयोग गर्ने व्यक्तिले प्रत्येक पटक चर्पी जाँदा के के कार्य गर्न अनिवार्य हुन्छ ? मुख्य ३ कार्य उल्लेख गर्नुहोस्	१. चर्पी जाँनका लागि छुट्टै चप्पल प्रयोग गर्नुपर्छ, २. दिसा पिसाब प्यानको प्यान भित्र नै गर्नुपछ र **३. दिसा पिसाब गरेपछि अनिबार्य रूपमा पानीले बगाउनुपर्छ**
३. चर्पी सफा गर्ने सामग्रीहरू (केमिकल) प्रयोग गरेर चर्पी सफा गर्ने तरिका बताउनुहोस्	१) चर्पीको प्यान र वरपरीको भुइ पानीले पखाल्ने, २) केमिकलको बोतल राम्ररी हल्लाउने र विर्को खोलेर चर्पीको प्यान र वरीपरीको भुइमा छर्कने, ३) चपको प्यान वरीपरीको भुई र भित्ताहरू ब्रुसले राम्ररी घोट्ने र ४) पानीले पखाल्ने, त्यसपछि एक विर्को फिनाइल लाई एक जग पानीमा घोलेर प्यान वरीपरी छर्केर छोड्ने ।

४. स्वस्थकर वा सफा चर्पी कस्तो हुनुपर्छ ?	१) चर्पीको भित्र बाहिर (चर्पीको प्यान, वरीपरीको भुई, भित्ताहरू र बाहिर खाडलको वरीपरी) कतै पनी दिसाका दागहरू नदेखिने, २) चर्पीको वरीपरी र भित्र जाँदा कडा दुर्गन्ध नआउने ३) चर्पीमा सरसफाइको सामग्री (पानी, ब्रस, केमिकल, चप्पल आदी) उपलब्ध भएको ४) सबै प्रकारका शारीरिक अवस्था भएका व्यक्तिले चर्पी प्रयोग गर्दा सजिलो र सुरक्षित महशुस गर्ने अवस्था भएको हुनुपर्छ
५. चर्पी सफा गर्ने केमिकल वा स्थानिय स्तरमा पाइने सामग्री जस्तैः नुन, खरानी आदिले कम्तीमा कति कति दिनमा चर्पीको सबै भाग सफा गर्नुपर्दछ	कम्तीमा एक हप्तामा एक पटक नियमित रूपले चर्पी सफा गर्ने केमिकल वा स्थानिय स्तरमा पाइने सामग्री जस्तैः नुन, खरानी जस्ता सामग्री प्रयोग गरेर चर्पीको सम्पुर्ण भागलाई सफा गर्नका लागि परिवारमा छलफल हुने गरेको ।
बच्चाको दिसा व्यवस्थापन	
१. दुध खाने बच्चाको दिसा घिन मान्न हुँदैन किनकी बच्चा भगवान हुन् । सही हो कि गलत ? किन ?	गलत हो किनकी दुध खाने बच्चाको दिसा पनी हानीकारक हुन्छ त्यसैले यो घिन मान्नु पर्ने र यसलाई उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ
२. पाका मान्छेको दिसा र बच्चाको दिसामा कुन बढी हानिकारक हुन्छ ? किन?	बच्चाको दिसा पनी पाका मान्छेको दिसा जत्तिकै हानीकारक हुन्छ किनकी बच्चाको दिसामा पाका मान्छेको दिसामा जस्तै रोगका किटाणुहरू हुन्छन् ।
३. हिड्न सक्न हिड्न सक्ने र हिड्न नसक्ने बच्चाको दिसा कहाँ कसरी व्यवस्थापन गर्ने?	१. हिड्न सक्ने बच्चाहरूलाई उचित तरिकाले चर्पीको प्रयोग गर्न बानी पार्नुपर्छ, यदि खुला ठाउँमा दिसा गरेमा कुनै साधन मार्फत चर्पीमा नै विसर्जन गर्नुपर्छ, २. हिड्न नसक्ने बच्चाले कपडामा दिसा गर्‌यो भने उक्त कपडालाई छुट्टै प्लाष्टिकको भाँडा (बाँटा) मा धोएर उक्त पानी चर्पीमा नै फाल्नु पर्छ । यदि चर्पीमा फाल्न नमिल्ने हो भने खाडलमा हाली माटोले राम्ररी परिदिनु पछ
४. बच्चाको दिसा व्यवस्थापन गर्ने जिम्मेवारी क कस्को हो?	आमाको मात्र नभै परिवार र समुदाय सबैको हो
जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने	
१. बाहिर काम गर्न गएको छैन, फोहोर छोएको छैन, हेर्दा पनी हात सफा देखिन्छ र गन्ध पनी छैन भने हात साबुनले धोईरहनु पर्दैन । सहि हो की गलत? किन?	गलत, किनकी हेर्दा सफा देखिने र नगनाउँने हात पनि वास्तवमा फाहोर हुन्छ
२. चर्पी गएपछि र अन्य फोहोर छोएपछि साबुनले धोएपछि त पकाउने, खाने वा खुवाउने बेलामा पानीले मात्र धोए पनी हात सफा भैहाल्छ । हो की हैन ?	होइन किनकी अन्य समयमा पनी हातले विभिन्न ठाउँमा छोएको हुन्छ तर फोहोर देखिदैन, हातमा भएका आँखाले नदेखिने फोहोरलाइ सफा गर्न **साबुन नै आवश्यक पर्छ पानीले मात्र प्रयाप्त** हुँदैन
३. साबुनपानीले हात धुनै पर्ने जोखिमपुर्ण अवस्था कुन कुन हो?	चर्पी प्रयोग गरीसकेपछि वा आँखाले देखिने फोहोर छोएपछि मात्र होइन अघिपछि पनि हात फोहोर हुने प्रसस्तै सम्भावना हुने भएकोले **खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि** साबुपानीले हात धुन उत्तिकै महत्वपुर्ण छ ।

४. साबुनपानीले हात धुँदा के के फाईदा हुन्छ ? कम्तीमा ३ फाईदा बताउनुहोस्	■ दिसा तथा फोहोर मुखमा पर्नबाट बचिन्छ र झाडा पखालाजन्य रोगहरूमा ४४ प्रतिशतले कमी ल्याउन सकिने, ■ बच्चाहरूलाइ झाडा पखालाका कारणले हुने मृत्यु करीब आधा घटाउन सकिन्छ । ■ पेटमा पर्ने जुकाको इन्फेक्सन उल्लेख्य रूपमा कम गर्न सक्छ । ■ ५० पतिशत स्वासप्रश्वास सम्वन्धि समस्या कम गर्न सक्छ । ■ घाउ, खटिरा तथा छालासम्बन्धी रोगहरूबाट बचिन्छ । ■ हात सफा, सुन्दर देखिन्छ । ■ व्यक्तित्व आकर्षक बनाउनमा सहयोग पुग्छ आदि । जस्ता जवाफ आयो भने सहभागीको ज्ञानमा अभिवृद्धि भएको बुझिनेछ ।
महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन	
१. महिनावारी कसरी हुन्छ? प्रक्रिया के के हो बताउनुहोस्	अण्डाशयले महिनामा एउटा अण्डा तयार गर्छ, अण्डाशयमा तयार भएको अण्डा गर्भाशयमा जाँदै गर्दा पाठेघरमा रगतको लाइन /तह मोटो बन्दै जान्छ,, यही क्रममा यदि गर्भधारण भएन भने यो रगतको तह रगतको थोपाको रूपमा परिणत भई योनी मार्फत बाहिर निस्कन्छ । यहि महिनावारी हुने प्रक्रिया हो तर यहि क्रममा गर्भधारण भयो भने यो रगतको तहले बच्चाको लागि उपयुक्त घर वा पोषण हुन्छ
२. महिनावारीको बेला बग्ने रगत सामान्य रगत हो की खराब वा अशुद्ध हो?	महिनावारीको बेला बग्ने रगत सामान्य रगत हो खराब होइन
३. महिनावारी हुनु महिलाका लागि लाजको विषय हो, पुरूषहरू सँग यसको कुरा गर्न हुँदैन । सही हो की गलत? किन ?	गलत, महिनावारी हुनु सबै नारी र परिवार कै गर्वको कुरा हो र यो पुरूषहरूले पनी चासो राख्नुपर्ने विषय भएकाले पुरूषहरू सँग यस विषयमा कुरा गर्न लाज मान्नु पर्दैन
४. महिनावारी हुँदा कस्ता सामग्री प्रयोग गर्ने? सामग्रीको सफाइ कसरी गर्ने ? र विसर्जन कसरी गर्ने? बताउनुहोस्	सफा सामग्री प्रयोग गर्नुपर्छ, दिनमा पटक पटक फेर्ने र गुप्ताङ्गको राम्ररी सफा गर्ने, प्रयोग गरिएको सामग्रीको साबुनपानीले राम्ररी सफा गर्ने र प्रत्यक्ष घाममा सुकाउने र फाल्नु पर्दा खाडल खनेर माटोले पुर्नुपछ
खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग तथा शुद्धीकरण	
१. पानी भर्ने बेलामा हातको सबै फोहोर पानीले पखाली हाल्छ नि साबुन लगाइरहनु आवश्यक पर्दैन । सही हो की गलत? किन?	यो गलत हो किनकी हेर्दा फोहोर **नदेखिए पनि वास्तवमा हातमा थुप्रै फाहोर हुन्छन्**, ति फोहोरमा आँखाले नदेखिने रोगका किटाणु हुन्छन् । यदि हात साबुन पानीले नधुने हो भने आफ्नै हातबाट विभिन्न रोग सर्न सक्छ । (झट्ट हेर्दा हात फोहोर जस्तो नदेखिए तापनि हाम्रा हात वास्तवमा कति फोहोर हुन्छन्
२. असुरक्षित पानी र झाडापखाला रोगको सम्वन्ध बारे बताउनुहोस् भनेर सोध्दा,	झाडापखाला, रूघाखोकी, जण्डिस, टाइफाइड तथा निमोनिया जस्ता धेरैजसो लागी रहने रोगहरू खानेपानी फोहोर भएको कारणले लाग्छ । यसमा बढी गर्मी वा चिसो मौसम हुँदा रोगका किटाणुहरूलाई सहयोगी वातावरण बन्न सक्छ । त्यसैले स्वस्थकर तरिकाले खानेपानी भर्नु, घर सम्म लैजाँदा र घरमा भण्डारण गर्दा सुरक्षित तरिका अपनाउनु झाडापखाला, रूघाखोकी, ज्वरो, जण्डिस अदि जस्ता रोगहरू कम गर्नका लागि सबै भन्दा महत्वपुर्ण बानी व्यवहार हो ।
३. खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग कसरी गर्ने ? बताउनुहोस्	■ पानी भर्नु भन्दा पहिला हात सावुन पानीले मिच्ची मिच्ची धुने, ■ पानी राख्ने भाँडाको भित्र बाहिर साबुन वा खरानी पानीले राम्ररी सफा गर्ने, पानी घर सम्म पुर्‍याउँदा र घरमा भण्डारण गर्दा छोपेर राख्नुका साथै पानी छोप्ने ढकन र पानी खाने भाँडा जस्तैः जग, अंखरा तथा गिलास राम्रोसँग सफा गरेर मात्र प्रयोग गर्ने गर्नुपर्छ ।

४. पानी शुद्धिकरण गर्ने विकल्प के के हुन सक्छ बताउनुहोस्	उमाल्ने, फिल्टर गर्ने, क्लोरिनेशनका लागि पियुष जस्ता झोल वा ट्याबलेटको प्रयोग र सोडिस आदि पानी सुद्धिकरण गर्ने विकल्पहरू हुन् ।
५. खानेपानीको सुरक्षित प्रयोगको महत्व बताउनुहोस् ।	■ खानेपानी भर्दा साबुनपानीले हात धोयो भने र पानीको श्रोत तथा घरवरीपरी खुला दिसा भएन भने झाडापखालाको रोगमा आधा जती कमी आउन सक्छ । ■ स्वस्थकर तरिकाले खानेपानी भर्ने र छोपेर ओसार पसार गर्ने, घरमा छोपेर भण्डारण गर्ने, पानी प्रयोग गर्ने बेलामा (अर्को भाँडामा सार्दा) प्रदुषण हुन नदिने र पानी खाने भाँडा सफा भयो भने झाडापखालामा आधा जति कमि हुन सक्छ । ■ स्वस्थकर तरिकाले खानेपानी भर्ने र घर सम्म पुर्‍याउँदा र घरमा भण्डारण गर्दा छोपेर राख्ने गर्‍यो भने आधा भन्दा बढी बाह्य प्रदुषण हुनबाट जोगाउन सकिन्छ ।
खानाको सुरक्षित प्रयोग	
१. चर्पी गएपछि र अन्य फोहोर छोएपछि साबुनले धोएपछि त पकाउने, खाने वा खुवाउने बेलामा पानीले मात्र धोए पनी हात सफा भैहाल्छ । सहि कि गलत?	गलत, किनकी अधिपछि पनि हात फोहोर हुने प्रसस्तै सम्भावना हुन्छ तर देखिदैन, हेर्दा सफा देखिने र नगनाउँने हात पनि वास्तवमा फाहोर हुने भएकोले **खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि** साबुपानीले हात धुन जरूरी छ ।
२. नढाकेको वा बासी खानामा हेर्दा सफा छ र गन्ध आएको छैन भने खाए हुन्छ । सहि की गलत?	गलत, किनकी झिंगा साङ्गलाले गरेको फोहोर नदेखिन सक्छ तर तिनिहरूले थुप्रै फोहोर गरेको हुन सक्छ, ति फोहोरमा आँखाले नदेखिने रोगका किटाणु हुन्छन् । यदि त्यस्तो खाना खाएमा निको नहुने विभिन्न रोग लाग्न सक्छ बासी खानामा गन्ध नआएपनि खाना पाकेको निश्चित घण्टा पछि सड्ने प्रक्रिया शुरू भैरहेको हुन्छ
३. खाना सुरक्षित गर्न के के बानी अपनाउनुपर्छ ?	१. खाना पकाउने ठाउँ वरीपरी वा भान्सा कोठा सधैं सफा राख्नुपर्छ, २. खाना बनाउनु अघि साबुनपानीले हात धुनुपर्छ ३. खानालाई राम्ररी पाक्ने गरी पकाउने, खाना सफा भाँडामा ढाकेर राख्ने गर्नुपर्छ, ४. खाना खानु र खुवाउनु अघि साबुनपानीले हात धुनुपर्छ ५. फलफुल, गाजरमुला, काँक्रा र हरियो तरकारी सफा पानीले पखालेर मात्र खानुपर्छ
सफा घर आँगन	
१. घरआँगन सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाको हो, सहि कि गलत ?	गलत, सरसफाइ गर्ने जिम्मेवारी महिलाको मात्र नभै सबैको हो । घरआँगन सफा राख्नका लागि परिवारको सबै सदस्यको जिम्मेवारी हो ।
२. घर आँगन सफा राख्न के के बानी ब्यवहार अपनाउन पर्छ?	■ भान्सा कोठामा हावा ओहोरदोहर हुने उचित व्यवस्था तथा धुँवा रहित चुल्होको प्रयोग गर्ने, ■ घर आगँनबाट निस्कने फोहोरलाई वर्गीकरण गरी कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याउने तथा व्यवस्थापन गर्ने, ■ पानीको धारा वा हेण्डपम्पको प्लेटफर्म सिमेण्टको पक्की बनाउने र वरीपरी सफा राख्ने साथै खेर जाने पानीलाई करेसाबारीमा सदुपयोग गर्ने वा समुचित व्यवस्थापन गर्ने, ■ पशुपंक्षीको गोठ वा खोर र मलमूत्र उपयुक्त तरिकाले व्यवस्थापन गर्ने, ■ चर्पीको खाडल भरियो भने सुरक्षित तरिकाले व्यवस्थापन गर्ने

३. चर्पीको खाडल भरियो भने व्यवस्थापन गर्ने २ उपाय बताउनुहोस्	**चर्पीको खाडल भरियो भने व्यवस्थापन गर्ने दुई तरिका** **क)** अर्को नया खाडल तयार गर्ने र चर्पीसँग वाई जंक्शनले जोड्न नयाँ खाडल प्रयोग गर्ने । भरिएको खाडल प्रयोग नगरी राख्ने । नयाँ खाडल भरिएपछि पुरानो खाडल सफा गरी पुनः प्रयोग गर्ने । **ख)** नयाँ खाडल बनाउन संभव नभएमा भरिएको खाडल सुरक्षित तरिकाले सफाइ गर्ने, विसर्जन गर्ने ठाउँ सम्म राम्ररी ढाकेर लैजाने र खालड खनी दिसाजन्य लेदोलाई खाडलमा खन्याई माटोले पुरीदिने ।
सफा वातावरण	
१. वातावरण सफा राख्न मुख्य भुमिका वा जिम्मेवारी कस्को हुन्छ	वातावरण सफा राख्न मुख्य भुमिका र जिम्मेवारी सम्वन्धीत सरसकारी निकायको त हो नै त्यसमा अझ हेरक व्यक्ति, घरधुरी र समुदायको बढी जिम्मेवारी हुन्छ किनकी वातावरण सफा हुनुमा व्यक्तिको सभ्य बानीब्यवहारको आवश्यकता पर्दछ ।
२. वातावरण सफा राख्न अपनाउनु पर्ने बनी ब्यवहारहरू के के हुन्?	**वातावरण सफा राख्न अपनाउनु पर्ने बानी ब्यवहारहरू** ■ गाउँ, टोल, एवं बाटोघाटो, चौतारा आदि सार्वजनिक स्थानहरूमा फोहोर मैला नफाली निश्चित स्थानमा मात्र फ्याक्ने, ■ प्रत्येक घरधुर र सार्वजनिक पानीका धारा वा हेण्डपम्पबाट खेर गएको पानीलाई व्यवस्थीत नाली (बाटोतिर वा घरवरीपरी नजम्ने गरी) निकास हुने व्यवस्था गर्ने । ■ कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टा छुट्टै ठाउँमा व्यवस्थापन गर्ने जस्तैः चाउचाउ, विस्कुट तथा विभिन्न खानेकुरा प्याक गरेका प्लाष्टिकका थैलाहरू, सिसा, फलामका टुक्राहरू जतातै नफाली निश्चित ठाउँमा राख्नका लागि ठाउँठाउँमा "फोहोर मलाई" भन्ने बिन वा सिमेण्टका रिङ्गहरू राख्ने र भरिए पछि निश्चित ठाउँमा व्यवस्थीत गर्ने वा खाल्डो खनी पुर्ने । कुहिने फोहोरहरूलाई छुट्टै खाल्डोमा पुर्ने । ■ समुदाय वा टोलमा फोहोर व्यवस्थापन गर्न समिती बनाई जिम्मेवारी तोक्ने र विशेष गरी ठोस फोहोरमैलाको व्यवस्थानको लागि निश्चित क्षेत्र तोकी व्यवस्थापन गर्ने योजना तर्जुमा गर्ने,

प्रक्रिया:

- सहभागीहरूलाई सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख भएका कार्यहरू ब्याख्या गरिदिने ।
- सहजकर्ताले प्रत्येक सहभागी लाई दिइएको प्रश्नको उत्तर लेख्न लगाउने
- उत्तर लेखि सकेपछि सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई धन्यबाद दिदै सबै शत्रहरू अन्त भएको घोषण गर्ने
- अन्तमा तालिमको औपचारीक वा अनौपचारीक तवरले समान गर्ने ।

समाप्त

नोट

SNV

Nepal Country Office
Sanepa, Lalitpur
P.O. Box 1966, Kathmandu, Nepal

Tel.: 00977 1552 3444
Email: nepal@snv.org

UKaid
from the British people

Australian Aid

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Ministry of Foreign Affairs of the Netherlands