

समुदायको अगुवाईमा स्वस्थ तथा सरसफाईको आनीबानीमा पूर्ण परिवर्तन (TBC) उत्प्रेरकहरुका लागि तालिम पुस्तिका

जुलाइ २०१०



पारवन नपाल ग्रानाण खानपाना रापा सरसफाई पारपाणगा

(RWSSP-WN)

नेपाल-फिल्याण्ड सहयोग

परियोजना समन्वय कार्यालय, पोखरा



प्रकाशक:

**पश्चिम नेपाल ग्रामीण खानेपानी तथा सरसफाई परियोजना,
(RWSSP-WN), पोखरा**

निर्देशिकाको स्थलगत परीक्षण (Field test of the manual)

यो निर्देशिका निम्न स्थानहरुमा स्थलगत परीक्षण गरिएको अगुवा TBC सहजकर्ताहरुको तालिम मा आधारित छ।

१. स्याङ्गजा जिल्ला सदरमुकाममा संचालन गरिएको अगुवा TBC सहजकर्ताहरुको तालिम (३ वटा जिल्लाबाट २८ सहभागीहरु—स्याङ्गजा, पर्वत, प्यूठान)

२. रुपन्देही जिल्लाको बुटवलमा संचालन गरिएको अगुवा TBC सहजकर्ताहरुको तालिम (३ वटा जिल्लाबाट २६ सहभागीहरु—रुपन्देही, कपिलवस्तु, नवलपरासी)

३. दमौलीमा संचालन गरिएको अगुवा TBC सहजकर्ताहरुको तालिम (३ वटा जिल्लाबाट २७ सहभागीहरु (म्यारदी, बारलुङ, तनहुँ))

निर्देशिकाको समिक्षा

श्री बासुदेव न्यौपाने (परामर्शदाता, अगुवा TBC सहजकर्ताहरुको तालिम संयोजक)

निर्देशिकाको नेपाली अनुवाद

श्री हेम वहादुर गुरुङ -(शारीरिक अपाङ्ग व्यक्ति)

सल्लाह तथा सुभावकर्ता

बिमल सर्मा, संगिता खडका, गुनेश्वर महतो, गंगादत्त नेपाल, चन्द्र विष्ट, उद्यब भटराई, नारायण खवास, सम्मर खनाल,

सम्पादन तथा प्राविधिक सल्लाहकारः

श्री अर्तो सोमिनेन
प्रमुख प्राविधिक सल्लाहकार
RWSSP-WN, पोखरा

श्री अमृत कुमार राई
मानव संशाधन विकास/अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विद्
RWSSP-WN, पोखरा

तयार गर्ने:

श्री छवि गौडेल
स्वस्थ तथा सरसफाई विज्ञ
RWSSP-WN, पोखरा

अब हाम्रो पालो, स्वस्थ र सरसफाईको आनीबानी परिवर्तनमा गरौं हातेमालो ।

प्रकाशकको भनाई

नेपालमा हालै मात्र स्वस्थ तथा सरसफाईको विषयले आम मानिसहरुको पर्याप्त ध्यान खिच्न सकेको छ । नेपाल सरकारले पनि स्वस्थ तथा सरसफाई सम्बन्धी “सन् २०१७ सम्ममा सबैका लागि सरसफाईमा शतप्रतिशत (१००%) पहुँच ” पुर्याउने विश्वव्यापी लक्ष्यहरु अग्रिमकार गरेको छ । यो लक्ष्य प्राप्तिका लागि भौतिक योजना तथा निर्माण मन्त्रालयको खानेपानी तथा ढल निकास विभागले विश्वव्यापी पहुँच तर्फको प्रक्रियामा दिशा निर्देश गर्न निम्न दुई महत्वपूर्ण नीति तथा कार्यक्रमको मस्यौदा तयार गरेको छ :

- क) राष्ट्रिय सरसफाई गुरुयोजनाको मस्यौदा (२००९-२०१७)
- ख) नेपालमा पूर्ण सरसफाईको कार्यान्वयन निर्देशिकाको मस्यौदा (२००९)

पश्चिम नेपाल ग्रामीण खानेपानी तथा सरसफाई परियोजना, (RWSSP-WN), पोखरा ले पश्चिमाञ्चल क्षेत्रको आठ जिल्लाहरु म्याग्दी, बागलुङ्ग, पर्वत, तनहुँ, स्याङ्गजा, नवलपरासी, रुपन्देही र कपिलवस्त समेत र मध्य-पश्चिमाञ्चल क्षेत्रको पूर्ठान जिल्ला मा खानेपानी आपूर्ति, स्वस्थ तथा सरसफाई(WASH) मा सहयोग पुर्याउदै नेपालको स्वस्थ तथा सरसफाईका क्षेत्रमा एउटा अत्यन्त नयाँ प्रयासको थाली गरेको छ । यस परियोजनाले कार्यक्रम अवधि सम्ममा कार्यक्रम संचालित जिल्लामा बसोबास गर्ने २ लाख ५० हजार भन्दा बढी वासिन्दाहरुको कहालीलागदो स्वस्थ तथा सरसफाई अवस्थालाई सम्बोधन गर्दछ । यसलाई “काम गर्दै सिक्ने विधिवाट समुदायको अगुवाईमा स्वस्थ तथा सरसफाईको आनीबानीमा पूर्ण परिवर्तन” भनिन्छ । यो अवधारणा जिल्ला तहमा सबैका लागि स्वस्थ तथा सरसफाईको विश्वव्यापी पहुँचको लक्ष्य र ती लक्ष्यहरु प्राप्त गर्नका लागि साझा कार्ययोजना विकास गर्न प्रतिवद्ध सबै पक्षलाई एकत्रित गराउने “सबै प्रणालीहरुलाई एकै थलोमा” [**Whole System in a Room (WSR)**] प्रक्रियाबाट शुरुवात हुन्छ । परिवर्तनका लागि प्रतिवद्धसबै क्षेत्रको लागि WSR एउटा अनिवार्य द्रुत प्रणाली सावित भएको छ । स्वस्थ तथा सरसफाईको आनीबानीमा पूर्ण परिवर्तन (TBC in H & S) को महत्वाकांक्षी लक्ष्य हासिल गर्न WSR र learning by doing “काम गर्दै सिक्ने“ तरिका अपनाउदै क्रियाशील सबै निकायहरुका बीच समन्वय र साझेदारी अभिवृद्धि हुनु अत्यन्त ठूलो खाँचो छ ।

यो अवधारणा स्थानीय विकास मन्त्रालय, स्थानीय पूर्वाधार विकास तथा कृषि सङ्गठक विभाग (MLD/DoLIDAR) र RWSSP-WN द्वारा जिल्ला वास (District WASH) कार्यक्रमका लागि सहयोग गरिएको जिल्ला विकास समितिहरुको बीच गरिएको सम्झौतामा उल्लेखित भएको सिद्धान्त अनुसार कार्य गर्दछ जुन सरकारको WASH (वास) कार्यक्रमहरुसँग सहमति, सहकार्य र ऐकवद्ध भई अगाडि बढ्ने छ । अर्को सम्झौता समुदायमा विश्वव्यापी लक्ष्यहरु हासिल गर्न स्थानीय तहहरु जस्तै: जिल्ला विकास समिति, गाउँ विकास समिति र WASH अभियानका उपभोक्ताहरु बीच हुनेछ ।

यो पद्धति गर्दै जाने, सिक्दै जाने (learning by doing) पद्धति परीक्षणहरुबाट प्रमाणित भएका पहिलेका तरिकाहरु र केही नयाँ तरिकाहरु मिलेर बनेको अनुवांशिक (hybrid) हो । यस पद्धतिमा समुदायको अगुवाईमा पूर्ण सरसफाई, विद्यालयको अगुवाईमा पूर्ण सरसफाई, सहभागितामूलक स्वस्थ तथा सरसफाई रूपान्तरण (PHAST), सरसफाईको व्यापारीकरण, स्वस्थ सुधार ढाँचा, असल तथा ठोस सामाजिक परिचालन तथा व्यवस्थापन जस्ता तरिकाहरुलाई समग्रमा प्रयोग गरिन्छ । तर यसको वास्तविक अद्वितीय विशेषता स्वस्थ तथा सरसफाई को सुधारका निम्न उत्तम अभ्यासहरुको तालमेल मिलाउने मात्र नभई ती तरिकाहरुलाई राष्ट्रिय, क्षेत्रिय र जिल्ला स्तरीय कार्यक्रम र प्रक्रियाहरुमा प्रभावकारी रूपमा सामेल गराउनमा रहेको छ ।

यिनै ध्येय (Mission) र परिकल्पना (Vision) बोकेर RWSSP-WN ले सन् २००९ मा यो **TBC उत्प्रेरकहरुका लागि तालिम निर्देशिका** प्रकाशन गर्ने चुनौतीलाई स्वीकारेको छ । निर्देशिका “काम गर्दै सिक्ने “ पद्धति, बहुस्रोकारवालासँगको बैठक, जिल्ला WASH कार्यकर्ताका लागि जागरण तालिम तथा गोष्ठीहरु संचालन गर्ने,

अब हाम्रो पालो, स्वस्थ र सरसफाईको आनीबानी परिवर्तनमा गरौं हातेमालो ।

तथ्यांक संकलन गर्ने र परिवर्तनका लागि उत्प्रेरणा र सहमती जस्ता विषयहरुमा आधारभूत सिद्धान्तहरुमा आधारीत छ । यो निर्देशिका आफ्नो समुदायहरुमा स्वस्थ तथा सरसफाइको आनीबानीमा पूर्ण परिवर्तन ल्याउन “काम गर्दै सिक्ने “तरिकालाई बुझ्न र सोही अनुसार कार्य गर्न चाहने सबै मानिसहरुले प्रयोग गरुन् भन्ने सोचका साथ तयार गरिएको हो ।

सहजकर्ताहरुका लागि तयार गरिएको यस निर्देशिकाको प्रयोगबाट जिल्ला स्तरीय WASH कार्यकर्ता र सामुदायिक तहका TBC उत्प्रेरकहरुले गाउँहरुलाई खुला गुहुमुक्त गराएर मानिसहरुलाई संवेदनशील समयहरुमा हात धुने र खानेपानीलाई मुहानदेखि मुखसम्म सुरक्षित बनाई आधारभूत स्वस्थ तथा सरसफाइका ५ मुख्य आनीबानीहरु परिवर्तन गराउन र साँस्कृतिक रूपान्तरण ल्याउन मद्दत गर्न सक्नेछन् । निर्देशिकामा स्वस्थ र सरसफाईको आनीबानीमा पूर्ण परिवर्तनको अवधारणा, पहिचान गरिएका तथा अनुभवद्वारा परिष्कृत भएको गर्न योग्य एवं हासिल गर्न सकिने कदमहरुका बारेमा वर्णन गरिएको छ । साँस्कृतिक विविधताले भरिएको समुदायको वस्तुस्थिति सुहाउँदो गरि यी कदमहरुलाई परिमार्जन गर्न सकिन्छ । यसो गर्दा हामीले सिक्दछौं र गर्दै जाने/सिक्दै जाने प्रक्रियाले पनि निरन्तरता पाउनेछ ।

निर्देशिकालाई पढ्नका लागि पढ्ने व्यक्तिहरुको संख्यामा नभई यसमा उल्लेख भएको सिद्धान्तहरु, कार्यशैलीहरु र कदमहरुको व्यावहारिक उपयोगबाट बचाईएका मानव जीवनहरुको संख्याबाट यस निर्देशिकाको सार्थकता मिल्नेछ । आउनुहोस् हामी सबै हाम्रा परिवार तथा बालबालिकाहरुको अमूल्य जीवनलाई बचाउदै अनि असल स्वस्थ तथा सरसफाइका आनीबानीहरु अर्को पिढीका लागि धरोहरका रूपमा हस्तान्तरण गर्दै अगाडि बढ्नौं ।

श्री लोकनाथ रेग्मी
राष्ट्रिय परियोजना संयोजक
RWSSP-WN, पोखरा

श्री अर्तो सुमिनेन्
प्रमुख प्राविधिक सल्लाहकार
RWSSP-WN, पोखरा

निर्देशिकाको बारेमा लेखकको भनाइ

मानवीय संसारमा चुनौतीहरुसंग डराउनेलाई कहिल्यै पनि सफलता प्राप्त हुदैन। अवसरहरु गुमाउनेलाई फेरि त्यस्तो मौका प्राप्त गर्न धेरै समय लाग्छ। मिहनेत गर्नेहरुलाई सधैँ सफलताले पर्खिरहेको हुन्छ। विश्वको स्वस्थ तथा सरसफाईको अवस्थालाई नियाल्दा हामि २१ औ शताब्दिमा पनि कसरी उपयुक्त तरिकाले हात धुने, हात धुनु पर्ने संबेदनशिल समयको बारेमा चेतना दिन १५ अक्टुबर लाई विश्व हात धुने दिवस अनि गुहु मुत को व्यबस्थित विसर्जन कसरी गर्ने बारेमा चेतना दिन १९ नभेम्बर लाई विश्व चर्पि दिवस का रूपमा मनाइ रहेका छौ। नेपालको सन्दर्भमा ५ देखि ११ जुन लाई राष्ट्रिय सरसफाई सप्ताह को रूपमा मनाइ रहेका छौ। खुल्ला गुहु मुक्त अनि स्वस्थ तथा सरसफाईको आनीबानीमा पूर्ण परिवर्तन भएको नेपाल बनाउने अभियान चलाउनु अपरीहार्य भएको छ।

नेपालमा स्वस्थ तथा सरसफाई एउटा जल्दोबल्दो समस्या रहिआएको छ। राष्ट्रिय सरसफाई गुरुयोजनाको मस्यौदा (२००९-२०१७) र तीन वर्षे अन्तरिम योजना (२०६४/६५-२०६६/६७) का अनुसार नेपालमा चर्पीमा मानिसहरुको पहुँच अत्यन्त न्यून (४५.८%) छ; उपलब्ध शौचालयहरु मध्ये पनि कति न त प्रयोगका लागि सुरक्षित छन् न त सफा नै छन्। बहुसंख्यक नेपालीहरु गतिलो चर्पीमा गोप्य रूपमा गुहु हरनु भन्दा तुलनात्मक हिसाबले खुला ठाउमा हागीरहेकाछन्। नेपालको यस्तो अवस्थामा सरकारले घोषणा गरेको सन् २०१७ सम्ममा १०० % सरसफाई हासिल गर्ने विश्वव्यापी पहुँच योजना को अत्यन्त ठूलो महत्व छ। यसको अर्थ मुलुकमा बसोवास गर्ने सबै मानिसहरुमा स्वास्थ्य भई बाँचनका लागि एउटा सुरक्षित र सफा चर्पी प्रयोगका लागिपहुँच स्थापित हुनु पर्दछ। यसले पूर्ण स्वस्थ तथा सरसफाई अभ्यासबाट हासिल हुने आर्थिक लाभ एवं खुला गुहु मुक्त र स्वस्थ समुदायहरुको निर्माण भई गोपनियता र आत्मसम्मानपूर्वक बाँच्ने वातावरण बन्नेछ।

यो निर्देशिका पश्चिम नेपाल ग्रामिण खानेपानी तथा सरसफाई परियोजनापोखरा द्वारा घरधुरी र सामुदायिक तहमा स्वस्थ तथा सरसफाई सम्बन्धी आनीबानीमा पूर्ण परिवर्तन ल्याउन स्थानीय क्षमता विकास गर्नका लागि सघाउ पुर्याउने उद्देश्यले तयार गरिएको हो। यसका साथै समुदायलाई निम्न पाँच प्रमुख स्वस्थ तथा सरसफाईका आनीबानीहरु जस्तै: १) सावुन वा अन्य सफाईका सामाग्री प्रयोग गरी चार जोखिमपूर्ण अवस्थामा हात धुने, २) गुहु को सुरक्षित विसर्जन गर्ने, ३) घरायसी खानेपानीको निर्मलीकरण र सुरक्षित उपयोग, ४) नियमित रूपमा नडु काटने, नुहाउने, लुगा धुने, कपाल कोर्ने, दाँत माँझ्ने र ५) घर भित्र र बाहिरका फोहोरहरुको उचित व्यवस्थापन गर्ने कार्यमा यो निर्देशिकाले उत्प्रेरीत गर्नेछ।

यो तालिम निर्देशिका गाउँ विकास समिति तहमा सीप बाँडन र स्वभाविक अगुवाहरु, महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरु, अगुवा आमाहरु, शिक्षकहरु र स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरुलाई सहयोग गर्न भूमिका खेले आनीबानी परिवर्तन (TBC) उत्प्रेरकहरुका लागि तयार गरिएको हो। यी उत्प्रेरकहरुले व्यक्ति एवं घरपरिवारहरुसँग स्वस्थ तथा सरसफाईका आनीबानीहरु सुधारका लागि गर्न सकिने स-साना कार्यहरुका विषयमा छलफल गरी सरसफाई प्रविधिहरु प्रयोगमा ल्याउने सीपहरु सिकाउने छन्।

प्रारम्भिक रूपमा गाउँलाई खुला गुहु मुक्त तर्फ जागृत गर्नु र अन्तमा प्रत्येक गाविस एवं जिल्लालाई स्वस्थ तथा सरसफाईको आनीबानीमा पूर्ण परिवर्तन (TBCin H&S) घोषणा गर्नमा सहयोगीको भूमिका गर्नु TBC उत्प्रेरकहरुको काम हो। साथै स्वभाविक अगुवाहरु, महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरु, अगुवा आमाहरु, शिक्षकहरु, स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरु लाई खुला गुहु बाट पर्ने असरका बारेमा प्रज्वलीत गर्नु, फिल्को पार्नु TBC उत्प्रेरकहरुको जिम्मेवारी हो।

तालिमका हरेको सत्रका आफ्नै उद्देश्यहरु, सहभागितामूलक विश्लेषण, समूह कार्य, प्रवचन, नाटक, प्रदर्शन र स्थलगत अभ्यास रहेका छन्। यी सबै विषयवस्तुहरु ९ वटा पश्चिम नेपाल ग्रामिण खानेपानी तथा सरसफाई परियोजनाको कार्यक्रम संचालित जिल्लाहरु मा कार्यरत (सन् २००९ को अक्टोबर देखि नोभेम्बरसम्म परियोजना द्वारा

प्रशिक्षित गरिएका) ५४ जना अगुवा TBC सहजकर्ताहरु, ९ जना जिल्ला WASH फोकल पर्सनहरु, ९ जना जिल्ला सहयोग सल्लाहकारहरु र परियोजनाका प्रमुख प्राविधिक सल्लाहकार, विशेषज्ञहरु एवं तालिम परामर्शदाताहरु, को योगदान र सुभावमा आधारित रहेका छन्। TBC उत्तेकहरुको स्रोत पुस्तकमा समावेश गरिएका अध्ययन सामग्रीले निर्देशिकामा समावेश गरिएका सत्रका लागि मौलिक श्रोतहरुका बारेमा महत्वपूर्ण सहयोग पुराउनेछन्।

प्रस्तुत निर्देशिका गुहु मुत को क्षेत्रमा काम गर्न चाहने व्यक्ति, समुदाय, सरकारी तथा गैरसरकारी संघसंस्थाका लागि उपयोगि हुनेछ। यो निर्देशिकाको सहायताले नेपालका सबै गा.वि.सहरु, नगरपालिकाहरु खुल्ला गुहु मुक्त क्षेत्र बनाउनमा उत्प्रेरित हुनेछन्। विभिन्न चुनौतिहरुको सामना गर्नुपर्ने स्थितिलाई बुझदा बुझदै पनि यो निर्देशिका तयार पार्ने जमर्को गरिएको छ। यो भन्दा पनि बढि चुनौति सरोकारवालाहरुले खुल्ला गुहु मुक्त नेपाल बनाउनका लागि व्यहोर्नु पर्नेछ। तर ति चुनौतिहरुबाट तुलनात्मक रूपमा सफलता नै बढि हुनेछ भन्ने विश्वास राखिएको छ।

यो चरणसम्मको विकास भनेको ग्रामीण समुदायहरुमा भएका वार्ड/समूहहरुमा दीगो खानेपानी, सरसफाई तथा स्वस्थ (WASH) कार्यक्रम चलाउन गाउँ विकास समितिमा आधारस्तम्भ खडा गर्ने अभियान हो। यो जागरण अभियानमा सम्बन्धित सबैले हातेमालो गरौ, नेपाललाई खुल्ला गुहु मुक्त देश बनाओ। “जागरण” भन्नाले मुख्य गरी समुदायलाई खुला गुहु मुक्त क्षेत्र बनाउनलाई गरिने कार्य हो र अन्तमा स्वस्थ तथा सरसफाई सँग सम्बन्धित आनीबानीमा पूर्ण परिवर्तन गराउनु हो।

यो निर्देशिका आफैमा पूर्ण भने अवश्य छैन। यसमा समावेश गरिएका विषय बस्तुहरु पनि सम्पूर्ण समुदायका लागि जस्ताको तस्तै प्रयोग गर्न भने मिल्ने छैनन, त्यस्तो परिस्थितिमा आ आफनो समुदायको स्तरअनुसार यसलाई सहायकको रूपमा मात्र प्रयोग गर्नु नै वाञ्छनीय हुने कुरा यस क्षेत्रमा संलग्न सबैमा अनुरोध गर्दछु।

लेखक

सूझाव पठाउने ठेगाना

छावि गौडेल

९६ माछापुछे मिनीमार्ग, रानीपौवा १२, पोखरा

इ. मेल cgoudel@gmail.com

बिषयसूचि

प्रकासकको भनाई.....	3
निर्देशिकाको वारेमा केही शब्दहरु	5
विषयसूचि	7
तालिमको सिंहावलोकन र आयोजना.....	8
दैनिक क्रियाकलापका विषयबस्तु.....	9
पहिलो दिन	
१.१ सत्य र तथ्यहरुको प्रस्तुतीकरण	13
१.२ राष्ट्रिय नीति तथा निर्देशनहरु.....	13
१.३ समुदायको अगुवाईमा स्वस्थ तथा सरसफाइसम्बन्धी आनीबानीमा पूर्ण परिवर्तन	14
१.४ आनीबानीकोपूर्ण परिवर्तन सम्बन्धी अवधारणा र महत्वपूर्ण ५ मुख्य आनीबानीहरु	16
१.५ हात धुनु : तरिकाहरु चार जेखिमपूर्ण अवस्थाहरु	17
१.६ उत्प्रेरणाका औजारहरु तथा यसका नमूना अभ्यासको प्रस्तुतीकरण	19
दोस्रो दिन.....	21
२.१ जागरण/उत्प्रेरणाका औजारहरु :	21
२.२ समुदायमा जागृति फैलाए पछि के हुन्छ ?	26
२.३ स्थलगत अभ्यासको तयारी	27
२.४ उत्प्रेरणाका लागि स्थलगत श्रमण खुला गुहमुक्त गाउँको सिर्जना.....	28
तेश्रो दिन	30
३.१ खुला गुहमुक्त खुड्किला , चर्पिका प्रकारहरु	31
३.२ परिवर्तित आनीबानीको निरन्तरताको लागि ३ M , 7 M मोडेल.....	32
३.३ स-साना गर्न सकिने कार्यहरु	32
३.४ समुदायमा भएको जागरण अनुगमनका लागि स्थलगत अभ्यास.....	35
३.५ स्वभाविक अगुवाहरुको स्वागत.....	37
चौथो दिन	38
४.१ आनीबानी परिवर्तनका लागि सहमति : प्रक्रिया र सीपहरु	39
४.२ आनीबानीपरिवर्तनका लागि वार्ता/छलफल; सम्वाद	40
४.३ TBC उत्प्रेरकहरुको भूमिका (घराधुरी तहको स्वस्थ तथा सरसफाइ क्रियाकलापका लागि सहमति कार्य).....	44
४.४ वाश योजना (WASH PLAN)	46
४.५ खुला गुहमुक्त क्षेत्र (ODF) बनाउने प्रक्रिया र आनीबानीमा पूर्ण परिवर्तन (TBC) को प्रक्रिया, सूचकहरु र पुरस्कारको संरचना	46
४.६ अन्तरसम्बन्धित सवालहरु (Cross cutting Issues).....	47
४.७ कार्य योजना तयारी तथा प्रस्तुतीकरण	
४.८ तालिमको पुनरावलोकन/मूल्यांकन, समापन	

तालिमको सिंहावलोकन र आयोजना

योजना र तयारी

TBC उत्प्रेरकहरुको यस निर्देशिकामा तालिमको तयारी गर्न चाल्नुपर्ने आवश्यक कदमहरुका बारेमा व्याख्या गरिएको छ। यस चरणमा विशेष चर्चा गर्नुपर्ने महत्वपूर्ण कुराहरु निम्न लिखित छन् :

दक्ष प्रशिक्षकहरु

तालिम प्रक्रियामा सहजीकरण सीप अत्यावश्यक पक्ष हो। त्यसकारण WASH कार्यक्रमको अगुवाई गरिरहेका जिल्ला विकास समिति जिल्ला / प्राविधिक कार्यालय (DDC) / DTO, गाउँ विकास समिति वा समुदाय तहमा जागरणका क्रियाकलापहरु संचालन गर्नका लागि महिला सामुदायिक स्वस्थ स्वयंसेविकाहरु (FCHVs,) अगुवा आमाहरु, स्वयंसेवकहरु वा स्वतन्त्र रूपमा काम गरिरहेका व्यक्ति जस्ता अनुभवी तथा कुशल TBC उत्प्रेरकहरुको छानौट गर्न सुझाव दिईन्छ।

उपयुक्ततालिम स्थान

यस्तो तालिम समुदायको अगुवाईमा स्वस्थ तथा सरसफाई सम्बन्धी आनीबानीमा पूर्ण परिवर्तन एवं जागरणका निम्न आयोजना गरिने भएको हुँदा तालिमका लागि पर्याप्त हुने गरी दुई ठूला कोठा भएको उपयुक्त स्थान गाउँ विकास समितिले चयन गर्नुपर्दछ।

सीपहरुको अभ्यास गर्नका लागि स्थलगत भ्रमण

नयाँ सीप तथा पद्धतिहरुलाई अभ्यास गर्ने हेतुले तालिम निर्देशिकामा दुई चरणको स्थलगत भ्रमण को व्यवस्था गरिएको छ। त्यस मध्ये एउटा सामुदायिक जागरणको अभ्यास गर्न तथा अर्को जागरणको अनुगमन गर्न र घरपरिवारको निरीक्षण एवं सुधारिएका बानीहरु अङ्गाल्न गरिने वार्तालापका क्रियाकलाप संचालन गर्न उपयोग गरिन्छ।

स्थलगत अभ्यासको क्षेत्र तालिम केन्द्रबाट सकेसम्म नजिकै हुनुपर्दछ, जसले गर्दा आवत जावत मा अत्यधिक समय खर्च नहोस्। फिल्डमा पैदलै जान सकिन्छ अथवा सार्वजनिक यातायात वा आफै नीजि सवारी साधन पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। जे भए पनि यातायातका साधनहरुको व्यवस्था पहिल्यै भएको हुनुपर्दछ।

औजारहरु तथा विधिहरु

पावर प्वाइन्टद्वारा प्रस्तुतीकरणहरु गर्न र सान्दर्भिक भिडियोहरु हेर्नका लागि DVD प्लेयर भएको कम्प्युटर, एउटा LCD प्रोजेक्टर र एउटा स्क्रिन (वा सेतो भित्ता) हरु उपयुक्त सामाग्रीहरु हुन्। यदि यी सामाग्रीहरु उपलब्ध भएनन् भने तालिम निर्देशिकामा अरु सामान्य विकल्पहरु उल्लेख गरिएको छ। जस्तै: प्रस्तुतीकरणका सामाग्रीको फोटोकपीहरु वितरण गर्ने, मेटाकार्ड, न्युजप्रिन्ट पेपर र प्रस्तुतीकरणका विधिहरु पनि अपनाउन सकिन्छ।

सामाग्रीहरु

तालिमका प्रशिक्षार्थीहरु सबैलाई पुग्ने गरी अध्ययन सामाग्रीको श्रोत पुस्तक उपलब्ध हुने सुनिश्चित गरिनुपर्दछ। अन्य तालिम सामाग्रीहरु जस्तो अतिरिक्त वर्कशिटहरु, फिलप चार्ट तथा यसलाई अड्याउने स्ट्याण्ड, प्रशस्त फरक फरक रंगका मार्करहरु, कार्डहरु आदि पनि व्यवस्था गरिएको हुनुपर्दछ।

दैनिक छलफलका विषयबस्तु

पहिलो दिन

समय	क्रियाकलाप
बिहान ९:३० बजे	<u>शुरुवातका औपचारिकताहरु</u> औपचारिक उद्घाटन, दिनको उद्देश्य, परिवेश निर्माण, <ul style="list-style-type: none"> ● नेपालमा राष्ट्रिय तथा जिल्लाको स्वस्थ तथा सरसफाइसम्बन्धी सत्य तथ्यहरुको प्रस्तुतीकरण ● राष्ट्रिय नीती तथा निर्देशनहरु
बिहान १०:३० बजे	<u>अवधारणागत स्पष्टता</u> <ul style="list-style-type: none"> ● समुदायको अगुवाईमा स्वस्थ तथा सरसफाइको आनीबानीमापूर्ण परिवर्तन (CLTBCHS) – परिचय, सिद्धान्त र अवधारणा
बिहान ११:४५ बजे	चिया
दिउँसो १२:०० बजे	<u>अवधारणागत स्पष्टता</u> स्वस्थ तथा सरसफाइका आनीबानी सम्बन्धी अवधारणा र महत्वपूर्ण पाँच मुख्य आनीबानीहरु
दिउँसो १:१५ बजे	<u>अवधारणागत स्पष्टता</u> <ul style="list-style-type: none"> ● हात धुनु : चार संवेदनशील अवस्था तरिका
दिउँसो ३:०० बजे	चिया र खाजा
दिउँसो ३:१५ बजे	<u>अवधारणागत स्पष्टता</u> <ul style="list-style-type: none"> ● जागरणको उत्प्रेरणाका औजारहरु अभ्यास (Simulation exercise), नमूना अभ्यास प्रस्तुतीकरण
दिउँसो ४:३० बजे	दैनिक मूल्यांकन र पहिलो दिनको समापन

दोस्रो दिन

समय	क्रियाकलाप
बिहान ९:३० बजे	<u>शुरुवातका औपचारिकताहरु</u> प्रतिवेदन प्रस्तुती र महत्वपूर्ण जानकारी, दिनको उद्देश्य
बिहान १०:०० बजे	<u>अवधारणागत स्पष्टता</u> <ul style="list-style-type: none"> ● जागरण / उत्प्रेरणाका औजारहरु ● समुदायमा जागृति फैलाएपछि के हुन्छ्?
बिहान ११:४५ बजे	चिया
दिउँसो १२:०० बजे	<ul style="list-style-type: none"> ● जागरण / उत्प्रेरणा को लागि स्थलगत भ्रमण: खुल्ला गुहमुक्त गाउँको सिर्जना
दिउँसो ३:०० बजे	चिया र खाजा
दिउँसो ३:१५ बजे	उत्प्रेरणाका औजार उपयोग गरी जागरण अभ्यास गर्दाको पृष्ठपोषण, सिकाई तथा प्रतिवेदन प्रस्तुत
दिउँसो ४:३० बजे	दोश्रो दिनको दैनिक मूल्यांकन र दिनको समापन

अब हाम्रो पालो, स्वस्थ र सरसफाइको आनीबानी परिवर्तनमा गरौं हातेमालो ।

तेश्रो दिन

समय	क्रियाकलाप
विहान ९:३० बजे	<u>शुरुवातका औपचारिकताहरु</u> प्रतिवेदन प्रस्तुती र महत्वपूर्ण जानकारी, दिनको उद्देश्य
विहान १०:०० बजे	<u>अवधारणागत स्पष्टता</u> <ul style="list-style-type: none"> खुल्ला गुहुमुक्तिका खुड्किला (भञ्चाङ्ग) चर्पीका प्रकारहरु, परिवर्तित आनीबानी निरन्तरताको लागि ३ M ७ M मोडेल
विहान ११:४५ बजे	चिया ब्रेक
दिउँसो १२:०० बजे	<u>अवधारणागत स्पष्टता</u> <ul style="list-style-type: none"> आनीबानी परिवर्तनका लागि स-साना गर्न सकिने कार्यहरु – अवधारणा र पहिचान
दिउँसो १:०० बजे	<ul style="list-style-type: none"> समुदायमा गरिएको जागरण अनुगमनका लागि स्थलगत अभ्यास
दिउँसो ३:०० बजे	चिया र खाजा
दिउँसो ३:१५ बजे	<ul style="list-style-type: none"> स्वभाविक अगुवाहरुको स्वागत तथा अनुगमन कार्यको पृष्ठपोषण, सिकाई र प्रतिवेदन प्रस्तुतीकरण
दिउँसो ४:३० बजे	दैनिक मुल्यांकन र तेश्रो दिनको समापन

चौथो दिन

समय	क्रियाकलाप
विहान ९:३० बजे	<u>शुरुवातका औपचारिकताहरु</u> प्रतिवेदन प्रस्तुती र उद्घोषण, दिनको उद्देश्य
विहान १०:०० बजे	<u>अवधारणागत स्पष्टता</u> आनीबानी परिवर्तनका लागि सहमति प्रक्रिया र सीपहरु <ul style="list-style-type: none"> आनीबानी परिवर्तनका लागि वार्ता (छलफल) संवाद
विहान १०:४५ बजे	TBC उत्प्रेरकको भूमिका घरधुरी तहको स्वास्थ्य तथा सरसफाई क्रियाकलापका लागि सहमति कार्य
विहान ११:३० बजे	चिया
विहान ११:४५ बजे	TBC उत्प्रेरकको भूमिका घरधुरी तहको स्वास्थ्य तथा सरसफाई क्रियाकलापका लागि सहमति कार्य
दिउँसो १:०० बजे	<ul style="list-style-type: none"> खुला गुहु मुक्त (ODF) क्षेत्र र TBC घोषणा प्रक्रिया, सूचकहरु, पुरस्कारको संरचना वाश योजना (WASH Plan)
दिउँसो २:०० बजे	<ul style="list-style-type: none"> अन्तरसम्बन्धित सवालहरु (Cross cutting issues)
दिउँसो ३:०० बजे	<ul style="list-style-type: none"> कार्ययोजनाको तयारी र प्रस्तुतीकरण
दिउँसो ४:३० बजे	तालिमको पुनरावलोकन / मुल्यांकन र समापन

पहिलो दिन

परिवेश निर्माण तथा अवधारणाको स्पष्टीकरण

प्रसिद्ध व्यक्तिहरुको सान्दर्भिक भनाईबाट दिनलाई शुरु गर्नुहोस् ।

“कुनै पनि प्रकारको ज्ञानले विचारमा परिवर्तन ल्याउँन चेतना जगाउँछ जहाँबाट नयाँ वास्तविकताहरुलाई सृजना गर्न सम्भव हुन्छ ।” – दीपक चोपडा

पहिलो दिन

समय	क्रियाकलाप
विहान ९:३० बजे	<u>शुरुवातका औपचारिकताहरु</u> औपचारिक उद्घाटन, दिनको उद्देश्य, परिवेश निर्माण, <ul style="list-style-type: none"> ● नेपालमा राष्ट्रिय तथा जिल्लाको स्वस्थ तथा सरसफाइसम्बन्धी सत्य तथ्यहरुको प्रस्तुतीकरण ● राष्ट्रिय नीती तथा निर्देशनहरु
विहान १०:३० बजे	<u>अवधारणागत स्पष्टता</u> <ul style="list-style-type: none"> ● समुदायको अगुवाईमा स्वस्थ तथा सरसफाइको आनीबानीमापूर्ण परिवर्तन (CLTBCHS) – परिचय, सिद्धान्त र अवधारणा
विहान ११:४५ बजे	चिया
दिउँसो १२:०० बजे	<u>अवधारणागत स्पष्टता</u> स्वस्थ तथा सरसफाइका आनीबानी सम्बन्धी अवधारणा र महत्वपूर्ण पाँच मुख्य आनीबानीहरु
दिउँसो १:१५ बजे	<u>अवधारणागत स्पष्टता</u> <ul style="list-style-type: none"> ● हात धुनु : चार संवेदनशील अवस्था तरिका
दिउँसो २:०० बजे	चिया र खाजा
दिउँसो २:१५ बजे	<u>अवधारणागत स्पष्टता</u> <ul style="list-style-type: none"> ● जागरणको उत्प्रेरणाका औजारहरु अभ्यास (Simulation exercise), नमूना अभ्यास प्रस्तुतीकरण
दिउँसो ४:३० बजे	दैनिक मूल्यांकन र पहिलो दिनको समापन

पहिलो दिनको उद्देश्यहरु: दिनको अन्तमा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु जान्न सक्षम हुनेछन्;

- नेपालको स्वस्थ तथा सरसफाइको अवस्था बुझ्न ।
- स्वस्थ तथा सरसफाइ सम्बन्धी राष्ट्रिय नीती तथा निर्देशनहरु सिद्धान्त र सहश्राव्दी विकास लक्ष्यहरुको बारेमा वर्णन गर्न ।
- समुदायको अगुवाईमा स्वस्थ तथा सरसफाइको आनीबानीमा पूर्ण परिवर्तनको अवधारणा, ५ मुख्य आनीबानीहरु थाहा पाउन ।
- चार जोखिमपूर्ण अवस्थामा हात धुने तरिकाहरु थाहा पाउन ।
- जागरण औजारहरुको प्रभावकारीता बुझ्न र गुहु मुत को बारेमा कुरा गर्न ।

अब हाम्रो पालो, स्वस्थ र सरसफाइको आनीबानी परिवर्तनमा गरौं हातेमालो ।

पहिलो सेसन

सेसनका उद्देश्यहरू: यस सेसनको अन्तमा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु जान्न सक्षम हुनेछन्;

- नेपालमा स्वस्थ तथा सरसफाइको अवस्था सम्बन्धी सत्य तथ्यहरु बुझ्न ।
- स्वस्थ तथा सरसफाइ सम्बन्धी राष्ट्रिय नीती तथा निर्देशनहरु र सहश्राव्दी विकास लक्ष्यहरुको बारेमा बर्णन गर्न ।

१.१ सत्य र तथ्यहरुको प्रस्तुतीकरण

प्रत्येक समूहमा ४-५ जनारहने गरी ४ वटा स-साना समूहहरुमा सहभागीहरुलाई विभाजन गर्नुहोस् ।

प्रत्येक समूहलाई १० मिनेट भित्र सामूहिक रूपमा निम्न प्रश्नहरुको उत्तर दिन अनुरोध गर्नु होस् ।

अ) हामी नेपालीहरु गुहु खाईरहेका छौं भन्ने तपाईंलाई लाग्छ ?

आ) यदि खादैनन् भन्नुहुन्छ भन्ने त्यसलाई तपाईं कसरी प्रमाणित गर्नसक्नुहुन्छ ?

इ) यदि खान्छन् भन्ने किन खाईरहेका छौं भन्ने लाग्छ ?

समयको दायरा भित्र रहनुहोस् अनि समूहलाई छलफलको निष्कर्ष सामान्य र छरितो ढंगले प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् । (हरेक समूहलाई ३ मिनेट भन्दा बढी समय नदिनुहोस्)

सहजकर्ताबाट प्रस्तुत गरिएको सत्य र तथ्य माथि १० मिनेटसम्म छलफल गर्नुहोस् र सहभागीहरुबाट उनीहरुलाई थाहा भएका अन्य केही कुराहरु भए थप्न लगाउनुहोस् ।

छलफल र प्रस्तुतीकरणबाट यथार्थ पत्ता लगाई हामै अबुझ बानी व्यहोराका कारण हामी सबै गुहु खादैछौं भन्ने निष्कर्षमा पुग्नुहोस् ।

नेपालको सरसफाइको अवस्थाको बारेमा चर्चा

यस अधिको निश्कर्षसँग प्रसङ्ग जोड्दै, निम्न कारणहरुले गर्दा हामी सबैले गुहु खाईरहेका छौं भन्नुहोस्:

नेपालको सरसफाइको अवस्थाको बारेमा एक प्रस्तुतीकरण तयार गर्नुहोस् । उपलब्ध सुविधा अनुसार पावर प्वाइन्ट/न्यूज प्रिन्ट/मेटाकार्डद्वारा प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् । त्यसमा तल उल्लेखित सूचनाहरु समावेश गर्न नभुल्नुहोस् ।

क. नेपालमा शौचालयले ओगटेको क्षेत्रको अवस्था (सन् २००८ को तथ्यांक अनुसार):

जिल्लाहरुको संख्या	प्रतिशत
६	५० % भन्दा बढी
४५	२०-५० %
२४	२० % भन्दा कम

ख. मुलुक भरमा औसत शौचालयको पहुँच भएको क्षेत्र मात्र ४६ % छ ।

ग. सरसफाईसँग सम्बन्धित रोगहरुको लागि मात्र राष्ट्रिय वार्षिक औषधोपचार खर्च रु ३ अर्ब ६० करोड भन्दा बढी रहेको छ ।

- घ. सरसफाईसँग सम्बन्धित रोगका कारण मानिसको उत्पादनशीलता घटेर वार्षिक १० अर्ब रुपैयाँ राष्ट्रले नोक्सान व्यहोनु परिवर्तनको छ।
- ड. ५ वर्ष भन्दा मुनिका १० हजार ५ सय नेपाली बालबालिकाहरु वार्षिक रूपमा भाडापखालाका कारण मर्दछन् जुन असल स्वस्थ र सरसफाई जन्य आनीवानी अपनाएर रोकथाम गर्न सकिन्थ्यो। (UNICEF-2008)
- च. पानी जन्य रोगबाट प्रभावित विरामीहरुले संसार भरमा उपलब्ध अस्पतालको ५० % शैया भरिएको हुन्छ। (The Human Waste and Water Aid-2002)
- छ) संसार भरमा हरेक दिन भाडा पखालाका कारणबाट मात्र ६ हजार बालबालिकाहरुको ज्यान गईरहेको हुन्छ। यसको अर्थ प्रतिघण्टा २५० बालबालिका र प्रति मिनेट ४ बालबालिकाहरु मर्दछन्। (Council for Water and Sanitation-2003)
- ज) वितेको दशकमा भाडा पखालाका कारण मृत्यु भएका बालबालिकाहरुको संख्या दोश्रो विश्व युद्धका दौरान भएको सशस्त्र द्वन्द्वमा परी मरेका बालबालिकाहरुको संख्या भन्दा बढी भएको पाईन्छ।
- झ) संसारमा हालसम्म २ अर्ब ६० करोड मानिसहरु सरसफाईको सुविधाबाट विच्छिन्न भएका छन्। ती मध्ये आधा मानिसहरु सफा पिउने पानीको सुविधाबाट विच्छिन्न भएका छन्।
- ञ) ८० % धनी मानिसको सरसफाईसुविधामा पहुँच छ भने गरीब मानिसहरुको पहुँच १२ % मात्र रहेको पाईन्छ।
- ट) सरकारी आँकडा अनुसार,
- सन् १९८० ताका बनाईएका ६ % चर्पीहरु मध्ये ४ % चर्पी मात्र उपयोगमा आएको थियो।
 - सन् २००९ मा चर्पी निर्माण भएको क्षेत्र ४६ % सम्म पुगेको थियो भने त्यसमा ४० % मात्र प्रयोग भएको थियो।
 - ३० वर्षको अवधिमा सन् १९८० देखि २००९ सम्म ४६ % मात्र विस्तार भएको छ र ३९९५ गाविसहरु मध्ये ३९ वटा गा.वि.स.हरु मात्र खुला गुहू मुक्त [Open Defecation Free (ODF)] घोषणा भएको छ जुन जम्मा १ % मात्र हुन आउँछ।
 - अन्दाजी ३० वटा स्थानीय तथा अन्तरराष्ट्रिय संघसंस्थाहरु सरसफाईको क्षेत्रमा काम गर्न संलग्न रहिआएका छन्।

निश्कर्ष ---- यहि गति अनुसार सबै ३,९९५ गा.वि.स.हरु र ५८ नगरपालिकालाई खुला गुहू मुक्त (ODF) क्षेत्र घोषणा गर्नका लागि ३,००० वर्ष लाग्नेछ, ???? तर विकासको गति गुणात्मक रूपमा हुदै जान्छ भनी प्रष्ट पार्नुहोस् जस्तै २, ४, ८, १६, ३२,

प्रस्तुतीकरण

नेपालमा सरसफाईको अवस्था (**TBC उत्प्रेरकहरुको श्रोत पुस्तक – अध्ययन सामाग्री नं. १**)

तपाईंको प्रस्तुतीकरणलाई रोचक छलफल र उदाहरणका माध्यमबाट जीवन्त बनाउनुहोस्। छलफलमा सहभागीहरुलाई संलग्न गराउनुहोस्। सहभागीहरुका विचार र दृष्टिकोणलाई समेत कदर गर्नुहोस्।

१.२ राष्ट्रिय नीति तथा निर्देशनहरु

- अघिल्लो प्रस्तुतीकरणलाई छोटकरीमा जोड्दै भन्नुहोस् – वर्तमान समयमा विश्वव्यापी तथा राष्ट्रिय सरसफाईको अवस्थालाई सम्बोधन गर्नका लागि संयुक्त राष्ट्रसंघका सदस्य राष्ट्रका प्रमुखहरुले सहश्राव्दी विकास लक्ष्यहरु तय गरी नयाँ सहश्राव्दीसँगै सहश्राव्दी घोषणा प्रकाशमा ल्याएको छ। (**TBC उत्प्रेरकहरुको श्रोत पुस्तक – अध्ययन सामाग्री नं. २**)

२. **वर्णन गर्नुहोस्-** सहशाब्दी विकास लक्ष्य नं. ६ ले सन् २०१५ सम्ममा सरसफाइको सुविधाहरुबाट वञ्चित मानिसहरुको संख्यालाई आधा घटाउने लक्ष्य लिएको छ। तर नेपाल लगायत दक्षिण एसियाली राष्ट्रहरु यो लक्ष्य हासिल गर्नसक्ने अवस्थामा छैन। (**WHO/UNICEF, Joint Monitoring Report 2008**)
३. नेपालले सन् २०१७ सम्ममा शत प्रतिशत (१००%) सरसफाइ हासिल गर्ने प्रतिवद्धता जाहेर गरेको छ। यसका लागि २४ अर्ब रुपैयाँको आवश्यकता पर्नेछ भने प्रत्येक महिना २४ हजार चर्पीहरु निर्माण गर्नुपर्नेछ। (**Sanitation Master Plan of GoN 2009**)
४. राष्ट्रिय स्वस्थ र सरसफाइको सबै रणनीति र योजनाहरु सन् २०१७ सम्म सरसफाईमा विश्वव्यापी पहुँचको लक्ष्य तर्फ प्रतिवद्ध रहेको पाईन्छ। नेपाल सरकारले यस चुनौतीलाई स्वीकार गरेको छ र ठोस मार्गचित्र विकासका लागि व्यापक कार्यहरु गर्दै आईरहेको छ जस अनुसार लक्ष्य हासिल गर्नका लागि आनीवानी परिवर्तन सम्बन्धी एक विशिष्ट रणनीति अवलम्बन गरेको छ। यस रणनीतिमा राष्ट्रिय, जिल्ला, गा.वि.स., समुदाय र अन्ततगत्वा स्थानीय तहसम्म सरोकारवालाहरुको जिम्मेवारीलाई किटान गरिएको छ।
५. त्यसपछि राष्ट्रिय निर्देशिकालाई प्रस्तुत गर्नुहोस् (**अध्ययन समाग्री नं ३ लाई उद्दृत गर्नुहोस्**)
(सहजकर्ताहरु अन्य राष्ट्रिय अभिलेख हरुसँग समेत परिचित रहनुपर्दछ)। जस्तै: नेपाल राष्ट्रिय सरसफाइनीति र निर्देशिका-१९९४, ग्रामीण खानेपानी वितरण तथा सरसफाइ राष्ट्रिय नीति-२००४, नेपालमा स्वस्थ र सरसफाइको लागि गुरुयोजना २००९-२०१७)
६. व्याख्या गर्नुहोस् –राष्ट्रिय निर्देशिकाको कार्यगत ढाँचा निम्न कुरामा आधारित छन् :
 - समुदायको नेतृत्व
 - स्थानीय श्रोतसाधनहरुको परिचालन
 - सरकार-नीजिक्षेत्र-समुदाय साझेदारी (Public-Private-Community Partnership)
 - समतामूलक र दीगोपन
 - लागतको प्रभावकारी असूली (Cost recovery)
 - गरीबमुखी (Pro-poor strategy) रणनीति
७. निम्न छनौटका अवसरहरुलाई उल्लेख गरी सहभागीहरुलाई चुनौती दिई सेसनलाई टुङ्गयाउनुहोस्।
 - क. सधैंका लागि निरन्तर गर्ने कि, खुल्ला गुहु मुक्ति अभियानमा लाग्ने।
 - ख. हाम्रा स्वास्थ्य तथा सरसफाईका आनीवानीहरुलाई परिवर्तन गर्ने कि उत्पादनशिलता घटाउने।
 - ग. स्वच्छ आनीवानीहरु अपनाउदै स्वभाव परिवर्तनका लागि उत्प्रेरित गराउनुहोस्।
८. अन्तमा भन्नुहोस् – खुल्ला ठाउँमा हरनेको संख्या ज्यादै धेरै छ। खुल्ला दिशा मुक्त क्षेत्र बनाउने लक्ष्य महत्वाकांक्षी हो। हाल चर्पी निर्माण गर्ने हरुको संख्याहरु पर्याप्त छैन अझ निर्माण भएका चर्पीको प्रयोग गर्नेहरुको संख्या पनि पर्याप्त छैन र हामीले शिक्षा, स्वस्थ एवं आर्थिक अवस्थामा अपेक्षित सुधारहरु भएको देखन पाउनै पर्छ, त्यसको लागि हामीले छोटो समयमा धेरै काम गर्नै पर्छ।

दोस्रो सेसन

उद्देश्य: यस सेसनको अन्तमा सहभागीहरुले निम्न कुरा सिक्न सक्षम हुनेछन्

- समुदायको अगुवाईमा स्वस्थ तथा सरसफाइ सम्बन्धी आनीवानीमा पूर्ण परिवर्तन (CLTBCHS) को कार्य पद्धति, सिद्धान्तहरु र अवधारणाको बारेमा वर्णन गर्न

१.३ समुदायको अगुवाईमा स्वस्थ तथा सरसफाइसम्बन्धी आनीवानीमा पूर्ण परिवर्तन

Community Led Total Behavior Change in Hygiene and Sanitation (CLTBCHS)

अब हाम्रो पालो, स्वस्थ र सरसफाइको आनीवानी परिवर्तनमा गरौं हातेमालो।

सोच्ने	यदि सहभागीहरु मध्ये कसैले समुदायको अगुवाईमा स्वस्थ र सरसफाइसम्बन्धी आनीबानीमापूर्ण परिवर्तन (CLTBCHS) को बारेमा सुनेको छ कि छैन । यदि भए भन्न लगाउनुहोस् । उनीहरुका प्रतिक्रियाहरुलाई न्यूजप्रिन्ट वा ह्वाईट बोर्डमा उतार्नुहोस् ।
जोडनुहोस्	ती प्रतिक्रियाहरुसँग प्रसङ्ग जोड्दै (CLTBCHS) एउटा नयाँ अवधारणा हो र यस अवधारणालाई पश्चिम नेपाल ग्रामीण खानेपानी तथा सरसफाइपरियोजना, (RWSSP-WN), पोखरा ले पहिलो पटक सन् २००९ मा नेपालमा शुरु गराएको बताउनुहोस् ।
अवधारणा	CLTBCHS, जन केन्द्रित विकास पद्धतिका साथै डा. कमल करले बंगलादेशमा शुरु गरेको समुदायको अगुवाईमा पूर्ण सरसफाइ(CLTS) बाट विकसित भएको एउटा नयाँ अवधारणा हो । पहिलेको परम्परागत अवधारणाको असफलता पछि क्रिमिक रूपमा विकसीत भएको समुदायको अगुवाईमा पूर्ण सरसफाइ(CLTS) अवधारणा एसिया तथा अफ्रिकाका धेरै राष्ट्रहरुमा सफल कार्यान्वयन भईसकेको छ ।
तयारी	मेटाकार्डहरुको दुई सेट – त्यस मध्ये एकमा परम्परागत पद्धति र अर्कोमा सहभागितामूलक CLTBCHS पद्धतिको विशेषताहरुको उल्लेख भएको हुनेछ । सबै मेटाकार्डहरुलाई मिसाउनुहोस् । प्रत्येक सहभागिहरुलाई एक एक मेटाकार्ड वितरण गर्नुहोस् । दुईवटा मेटाकार्डहरुलाई न्यूजप्रिन्ट पेपरमा टाँस्नुहोस् र सफ्ट बोर्डमा भुण्डयाउनुहोस् – एउटा कार्डमा ‘परम्परागत अवधारणा’ र अर्कोमा ‘CLTBCHS अवधारणा’ लेख्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरुलाई एकछिन सोच्न लगाउनुहोस् र तिनीहरुले आफ्नो कार्डहरुलाई “परम्परागत अवधारणा” अथवा “CLTBCHS अवधारणा” मध्ये मन पराएको कुनै एक शीर्षकको तल राख्न लगाउनुहोस् ।

सुविधाहरु उपलब्ध भएसम्म मेटाकार्ड, न्यूजप्रिन्ट अथवा फ्लिप चार्ट मध्ये कुनै माध्यमबाट CLTBCHS को प्रस्तुतीकरणका लागि तयारी गर्नुहोस् । (TBC उत्तरेकहरुको श्रोत पुस्तक अध्ययन सामाग्री नं. ४)

प्रस्तुतीकरणको समयमा १००% सरसफाइको उपलब्धि हासिल गर्नका लागि चर्पीको निर्माण र सरसफाइको अन्य सुविधाहरु हुनु मात्र पर्याप्त होइन भन्ने व्याख्या गर्दै सन्दर्भ अनुसार सहभागीका प्रतिक्रियाहरुलाई पनि समेट्दै जानुहोस् । उपलब्धि सुविधाहरुको सदुपयोग गर्नु नै महत्वपूर्ण कुरा हो भनेमा जोड दिनुहोस् । र सुविधाहरुको प्रयोग गर्नु भनेको स्वस्थ तथा सरसफाइको लागि TBC महत्वपूर्ण भए जस्तै मानिसका बानीव्यहोरासँग प्रत्यक्ष रूपमा जोडिएको कुरालाई महत्वका साथ भन्नुहोस् ।

व्याख्या गर्ने स्वस्थ तथा सरसफाइसम्बन्धमा CLTBCHS अवधारणाका सिद्धान्तहरु ।

(TBC उत्तरेकहरुको श्रोत पुस्तक अध्ययन सामाग्री नं. ४)

यो अवधारणा के का लागि हो ?

यो अवधारणा भनेको गाउँ, वडा, गाविस र जिल्लामा स्वस्थ तथा सरसफाइको अवस्थालाई कसरी सुधार गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा कार्य गर्न विकसित भएको हो । स्वस्थ तथा सरसफाइको आनीबानी मा पूर्ण परिवर्तनका लागि स्वीकार्य न्यूनतम् मापदण्डलाई पूरा गर्न यस अवधारणाले केही महत्वपूर्ण कदमहरुका बारेमा उल्लेख गरेको छ । अझ विस्तृत रूपमा भन्नुपर्दा लक्षित उपलब्धि हासिल गर्नका लागि प्रयोग गरिनुपर्ने विविध प्रकारका औजारहरुलाई यो अवधारणाले अगाडि प्रस्तुत गर्दछ ।

स्वस्थ तथा सरसफाइसम्बन्धी आनीबानीमापूर्ण परिवर्तन

अब हाम्रो पालो, स्वस्थ र सरसफाइको आनीबानी परिवर्तनमा गरौं हातेमालो ।

स्वास्थ्य तथा सरसफाईको आनीबानी मा पूर्ण परिवर्तनको अवधारणा CLTBCHS ले खुला रूपमा हन्ते बानीको अन्त्य गरी ५ मुख्य स्वस्थ तथा सरसफाईको बानीव्यहोरालाई अङ्गाल्न मानिसहरुलाई प्रोत्साहन गर्न जोड दिन्छ ।

- भन्नुहोस्** चर्पीलाई गोपनीयता र प्रतिष्ठासँग जोडनु होस् । अनुदान बाट चर्पी निर्माण गदाहुने बेफाइदाको बारेमा जोड दिनु होसा । तलका केही उदाहरणहरु व्याख्या गर्नु होस् ।
- अनुदानले अरुको भरपर्ने बानी लगाउँछ ।
 - अनुदान निरन्तर र दीगो हुँदैन ।
 - अनुदानले आफ्नोपनको भावना जगाउँदैन ।

तेस्रो सेसन

उद्देश्य :- यो सेसनको अन्तसम्म सहभागीहरु निम्न कुराहरु बुझ्न सक्षम हुनेछन् :

- पाँच प्रमुख स्वस्थ तथा सरसफाईका आनीबानीहरुका आधारभूत तत्वहरु बुझ्न ।

१.४ पूर्ण आनीबानी परिवर्तन सम्बन्धी अवधारणा र महत्वपूर्ण ५ मुख्य आनीबानीहरु

स्वस्थ्य तथा सरसफाईको सुधार भन्ते कुरा चर्पी र पानीका भाँडाहरु जस्ता वस्तुमा मात्र निर्भर नभई स्वस्थ्य तथा सरसफाईको ५ प्रमुख आनीबानी हरुको निरन्तर र सही प्रयोगमा भर पर्दछ भनी वर्णन गर्नुहोस् । (TBC उत्प्रेरकहरुको श्रोत पुस्तक अध्ययन सामाग्री नं. ५)

- सावुन वा अरु सफाईका सामाग्रीले चार जोखिमपूर्ण अवस्थामा हात धुने ।
- गुहुको सुरक्षित र व्यवस्थित विस्जन गर्ने
- घरायसी खानेपानीको निर्मलीकरण र सुरक्षित उपयोग गर्ने ।
- सधै नड्काट्ने, नुहाउने, कपडा धुने, कपाल कोर्ने र दाँत माझ्ने
- घर भित्र तथा बाहिरको फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्ने ।

- जोड दिनुहोस्** यो तालिमले स्वस्थ तथा सरसफाईसम्बन्धमा निरन्तर एवं उचित आनीबानीको प्रवर्द्धन कसरी गर्ने भन्ते बारेमा जोड दिनुहोस् ।

सहजकर्तालाई निर्देशन :

यो तालिममा हामीले आनीबानी र 'अभ्यास' जस्ता शब्द एकको सट्टामा अर्कोलाई एउटै अर्थ बोक्ने शब्दको रूपमा प्रयोग गरेका छौं । हाम्रा उद्देश्य ५ प्रमुख आनीबानी हरुलाई निरन्तर र सही प्रयोग गराउनु हो ।

सामान्य छलफलका माध्यमबाट स्वस्थ्य तथा सरसफाईको वर्तमान आनीबानी प्रोत्साहनका बारेमा समूहको अगुवाई गर्नुहोस् ।

यसको उद्देश्य सहभागीहरुलाई स्वस्थ्य तथा सरसफाईको सुधारका निम्नि हाल गरिरहेको काम तथा अपनाएको कार्यशैलीका विषयमा सोच्न, कुरा गर्न हौसला दिनु हो । हाल अपनाईरहेको कार्यशैलीका सम्बन्धमा सहभागीहरुले छोटो उत्तर दिनेछन् । धेरै भन्दा धेरै प्रतिक्रिया पाउनका लागि महिला, पुरुष एवं भिन्न भिन्न पद र भूमिका आदि भएका सहभगीहरुलाई समेट्ने निश्चय गर्नुहोस् ।

सोञ्चुहोस् र जानकारी लिनुहोस् तपाईंको क्षेत्रमा पर्याप्त पानी तथा सरसफाईभएको ठाउँ कति छ ?

- के मानिसहरुका निम्नि चर्पी नजिकै हात धुने सुविधा छ ?

अब हाम्रो पालो, स्वस्थ र सरसफाईको आनीबानी परिवर्तनमा गरौं हातेमालो ।

- स्वस्थ्य प्रवर्द्धनका लागि तपाईंले वर्तमानमा कस्तो उपाय अपनाउनु भएको छ ?
- तपाईं अहिले आनीवानीमा आउने परिवर्तन अथवा धेरै क्षेत्रमा चर्पी बनाउने भन्ने विषय मध्ये कुनलाई बढी प्राथमिकता दिई रहनुभएको छ ?
- तपाईं ती विषयहरूलाई एकिकृत वा छुट्टा छुट्टै ढङ्गले सम्बोधन गरिरहनु भएको छ ?

विचारहरूलाई न्यूजप्रिन्ट पेपर/फ्लिप चार्टमा लेख्नुहोस् र पछि पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

चौथो सेसन

सेसनका उद्देश्यहरु: यस सेसनको अन्त्यमा, सहभागीहरु निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्,

- उचित ढङ्गले हात धुने आधारभूत तरिकाहरूको प्रदर्शन गर्न ।
- उचित ढङ्गले हात धुँदाको अप्ल्यारा तथा नतिजाका बारेमा वर्णन गर्न ।

१.५ हात धुनु : तरिका, परिणाम र चुनौतीहरु

हात धुनुमा गाहो/अप्ल्यारो/कठिनाई के छ ?

भन्नुहोस् यी तत्वहरूले कुनै न कुनै रूपमा हाम्रा ५ प्रमुख आनीवानीहरूमा प्रभाव पार्दछ कि पाईन भन्ने सम्बन्धमा हामी लगातार निरीक्षण गर्न गईरहेका छौं ।

फेरी भन्नुहोस् - फ्लिप चार्ट वा न्यूज प्रिन्ट कागजमा यस अघि टाँसिएका निम्न पाँच प्रमुख आनीवानीहरु

- साबुन वा सफाईका अन्य कुनै सामाग्रीले चार जोखिमपूर्ण अवस्थामा हात धुने
- गुहुको सुरक्षित र व्यवस्थित विसर्जन गर्ने
- घरायसी पिउने पानीको निर्मलीकरण र सुरक्षित उपयोग
- दैनिक नड काट्ने, नुहाउने, कपडा धुने, कपाल कोर्ने, दांत माख्ने
- घर भित्र र बाहिर हुने फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्ने ।

भन्नुहोस् - अब तत्काल हामी ठीक तरिकाले सधैँ हात धुने कुरामा जोड दिन गईरहेका छौं हामीले प्रवर्द्धन गर्न खोजेको हात धुने आनीवानीकोपरिवर्तन चार वटा संवेदनशील समयमा पर्छ ।

सोध्नुहोस् - मलाई चार वटा जोखिमपूर्ण समयको तालिका तयार गर्न मदत गर्नुहोस्

- हरोपछि
- बच्चाको गुहुलाई सफा गरिसकेपछि
- खाना पकाउनु अघि
- खाना खानु अघि

अगाडी गरे जस्तै हामीले प्रवर्द्धन गर्न चाहेको आनीवानीलाई नजिकबाट नियाल्छौं र यो हामी केही तहहरूमा गाछौं ।

सोधुहोस्

तपाईंको समूह तपाईंहरु मध्ये धेरै जना धेरै समय गाउँमा नै बस्नुहुन्छ ? हामी सबै गाउँ वा शहरमा बस्छौं ? तपाईंलाई के लाग्छ मानिसहरूलाई हात धुने वा नधुनेमा असर गर्ने कुरा के हो ?, १ मिनेट प्रतिक्रिया सुन्नुहोस्

जोखिमपूर्ण समयमा राम्ररी हात धुने ।

पुनः देखाउनुहोस्, किन, कहिले र कसरी हामी हात धुन्छौं र अनि कति पानी हामीलाई चाहिन्छ । (एक परिवारलाई) र स्थानीय स्तरमा उपलब्ध साधनबाट पानी बचत गर्ने भाँडा कसरी तयार गर्नेवारे छलफल गर्नुहोस्

घरका सबै सदस्यले प्रयोग गर्नेपर्ने महत्वपूर्ण आनीवानी परिवर्तन भनेको चारवटा जोखिमपूर्ण समयमा हात धुनु हो । सास्कृतिक रूपमा खानुअधि र खाएपछि हात धुन्छन् वा त्यो वस्तु छोएपछि जसलाई मानिसहरु फोहोर भन्छन् । तर हामीले प्रवर्द्धन गर्ने बानी राम्ररी हात धुनु हो ।

प्रशिक्षकलाई नोट : छलफलहरूलाई विषयवस्तुको ठोस ज्ञानमा आधारित गराएर सहभागिहरुको विचार लिनुस् र आवश्यक परेको खण्डमा आफैले खाली ठाउँलाई पुरा गरिरिदिनुहोस् ।

सोधुहोस् : कसरी सहभागिहरुले हात धुन्छन् ? तिनीहरुको अनुभवमा तिनीहरु कुन दर्जामा पर्छन् (राम्रो वा नराम्रो), हात धुने सवालमा समुदायमा के राम्रो हो र के नराम्रो हो ?

सोधुहोस् : हामी हात किन धुन्छौ ?

सहजकर्ता : पृष्ठपोषण दिईसकेपछि यो शिर्षकको निचोड निकाली खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

राम्ररी हात धुनाले सामान्य सरुवा रोग, सङ्क्रामक श्वासप्रश्वासका रोगहरु लाग्नबाट बच्न सकिन्छ, जस्तै :

- भाडापखाला, आऊँ, रगतमासी
- निमोनिया
- अरु किटाणुले संक्रमण गर्ने रोग

व्याख्या गर्नुहोस् : भाडापखालाको कारणले हुने मृत्युदर वारे वर्णन गर्नुहोस्

(TBC उत्प्रेरकहरुको श्रोत पुस्तक अध्ययन सामाग्री नं. ६)

हामीले कहिले/कतिबेला हात धुनुपर्छ (TBC उत्प्रेरकहरुको श्रोत पुस्तक अध्ययन सामाग्री नं. ६)

प्रशिक्षक : यो शिर्षकमा केहि सुझावहरु दिई सारांश निकाल्नुहोस् र खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

चार वटा संवेदनशील अवस्थामा राम्ररी हात धुनैपर्ने नियम :

१. चर्पीमा वा बारीमा हगि सकेपछि ,
२. बच्चाको गुहु धोएपछि,
३. खाना पकाउनु अधि वा खाना पस्कनु अधि ।
४. बच्चाले खानु अधि वा उसलाई खुवाउनु अधि ।

हामी हात कसरी धुन्छौं ? (TBC उत्प्रेरकहरुको श्रोत पुस्तक अध्ययन सामाग्री नं. ६)

प्रशिक्षक : यो शिर्षकमा केहि बौद्धिक खुराक दिई सारांश निकालुहोस् र खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

राम्ररी र प्रभावकारी ढंगले हात धुनको लागि:

१. हात धुने स्थान चर्पी वा भान्छाको नजिक हुनुपर्छ ।
२. स्थानीय स्तरमा उपलब्ध साधन प्रयोग गरेर पानी जम्मा गर्ने भाँडो बनाउनुहोस् जस्तै: प्लाष्टिकको बोतल, बाँसको ढुङ्गो र माटोको भाँडा
३. त्यो हात धुने भाँडो सधैं पानीले भर्नुहोस्
४. हात धुने ठाउँ नजिकै एउटा साबुन, खरानी जस्ता सामानहरु राख्नुहोस्

सेसनलाई निश्कर्षमा पुर्याउनुहोस् हामीले वितेका केही घण्टाहरु निम्न कुराहरु पुनरावलोकन गर्दै वितायौः

- ✓ पाँच मुख्य आनीबानी व्यहोराहरुलाई असर पार्ने अरु तत्वहरु
- ✓ हामीले उदाहरण दिइसकेका छौं कि ज्ञान वा चेतना सबै थोक होइन
- ✓ हाम्रो महत्वपूर्ण आनीबानीलाई प्रभाव पार्ने धेरै तहगत समस्या औल्याइसक्यौँ ।
- ✓ आनीबानीमा उतार्दा यो रमाइलो, सजिलो र लोकप्रिय हुनुपर्छ यदि यसलाई सधैं गर्ने हो भने
- ✓ अन्तिममा, हाम्रो स्वस्थ प्रवर्द्धकको दृष्टिले होइन, एउटा महत्वपूर्ण कुरा घरयासी दृष्टिकोणले हेरौँ, आनीबानी परिवर्तन संवेदनशील हुनसक्छ ।

पाच्चौ सेसन

सेसनका उद्देश्यहरु: यस सेसनको अन्तमा सहभागीहरुले निम्न कुरा सिक्न सक्षम हुनेछन्

१. नमूना अभ्यास (Simulation exercise) गरे पछि उत्प्रेरणाका औजारहरुको नतिजाहरुका बारेमा व्याख्या गर्न ।
२. पाँच प्रमुख उत्प्रेरणाका औजारहरुको महत्वलाई बुझ्न ।

१.६ जागरण / उत्प्रेरणाका औजारहरु तथा यसका नमूना अभ्यासको प्रस्तुतीकरण

भन्नुहोस् यो सेसनमा हामी TBC को बाटो सम्बन्धी प्रयोगात्मक अभ्यास शुरु गर्दैछौं । गएको सेसनमा हामीले स्वस्थ तथा सरसफाइसम्बन्धमा राष्ट्रिय अवधारणा, समुदायको अगुवाईमा स्वास्थ्य तथा सरसफाइको आनीबानीमापूर्ण परिवर्तन (CLTBCHS) अवधारणाका बारेमा छलफल गर्यौँ । साथसाथै स्वस्थ तथा सरसफाइसुधारका लागि प्रमुख ५ बानीव्यहोराका सम्बन्धमा केन्द्रित भएर पनि कुराकानी गर्यौँ ।

अब हामी वडा र गा.वि.स.हरुमा स्वास्थ्य तथा सरसफाईको आनीबानी मा पूर्ण परिवर्तनको अवधारणा (CLTBCHS) मुताबिक प्रक्रिया थालनी गर्न अपनाईने एक पद्धतिमा केन्द्रित रहेर छलफल गर्न गईरहेका छौं । यो सेसनले तपाईंहरुलाई बानी व्यहोरा पूर्ण परिवर्तनका लागि समुदायको अठोट अनुसारको उपलब्ध प्राप्त गर्न समुदायलाई नै परिचालन गर्न अपनाईने विभिन्न कदम, उपाय र औजारहरुको बारेमा वर्णन गर्दै । पहिला हामी समुदायलाई परिवर्तनका लागि कसरी जागरुक बनाउने भन्ने बारेमा सिक्छौं र त्यसपछि सिकेका कुरालाई अभ्यास गर्दैछौं । त्यसका लागि हामीले नजिकैको समुदायमा गई उपयुक्त स्थानमा उत्प्रेरणाका औजारहरुमा आधारित “लज्जास्पद हिंडाई” र “एक गिलास पानी” नामक नमूना अभ्यास (simulation exercise) संचालन गर्दैछौं । यो अभ्यास समुदायहरुमा गई गरिने साँच्चकै जागरणका क्रियाकलापहरुको पूर्वाभ्यास हो ।

त्यसकारण अब समुदायलाई आफ्ना अठोट अनुसार आनीबानीमापूर्ण परिवर्तन गराउन त्यही समुदायलाई परिचालन गर्ने विधि तर्फ ध्यान दिउँ ।

अब हाम्रो पालो, स्वस्थ र सरसफाइको आनीबानी परिवर्तनमा गरौँ हातेमालो ।

विधि/प्रक्रिया

मेटाकार्ड वा न्यूज प्रिन्टका माध्यमबाट स्वस्थ तथा सरसफाइको लागि समुदायको अगुवाईमा आनीबानीमा पूर्ण परिवर्तनका बारेमा प्रस्तुतीकरण गर्दै अगाडि बढनुहोस् । यदि ती माध्यमहरु उपलब्ध नभए तिन्म कुरामा आधारित भएर प्रस्तुतिकरण दिनुहोस् । (TBC उत्प्रेरकहरुका लागि श्रोत पुस्तक-अध्ययन सामाग्री नं. ७)

स्वस्थ तथा सरसफाइको आनीबानीमापूर्ण परिवर्तनसंग सम्बन्धित उत्प्रेरणा पद्धति

- समुदायको अगुवाईमा स्वास्थ्य र सरसफाईको आनीबानीमापूर्ण परिवर्तन -CLTBCHS) भनेको उत्प्रेरणामा आधारित पद्धति हो । उत्प्रेरणा भन्नाले तिन्म कुरा बुझिन्छ :
 - एउटा कार्य पद्धति वा अवधारणा/घटना/अवस्था जसले तपाईंलाई सोच्न र काम गर्न सिकाउँछ ।
 - यो उत्प्रेरणा दिने कार्य समुदायिक तह वा व्यक्तिगत तहमा समेत संचालन सकिन्छ ।

उत्प्रेरणा पद्धति लागू गरिए पछि के नतिजा हासिल हुन्छ ?

- सम्पूर्ण समुदायले उनीहरुको आफ्नो स्वस्थ र सरसफाइको अवस्था मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
- एउटा धेरै लाजलाग्दो, विवाद र सहयोग विहीनताको अवस्था आउँछ ।
- समुदाय सोच्न र काम गर्न बाध्य हुन्छन् ।
- समुदायले खुला गुहु अन्त्य गर्न सामाधान निकाल्छ ।
- स्वभाविक नेतृत्वको उदय हुन्छ ।
- स्वस्थ र सरसफाईमा TBC का लागि सामुहिक रूपमा स्थानीय काम शुरु हुन्छ ।

उत्प्रेरणाले कसरी कार्य गर्दै ?

- हरन वस्ने बानीका सम्बन्धमा आफ्नै आत्म मूल्याङ्कन गर्न सिकाउँछ
- समुदायहरुमा लाज र शरम जस्ता भावको अनुभूति जगाउँछ
- ग्रामीण समुदायहरुलाई खुल्ला रूपमा गुहु हर्गने बानीको अन्त्य गर्न प्रोत्साहन र सशक्त बनाउँछ

।

दिनको पुनरावलोकन र समीक्षा :

१. ब्राउन पेपरको ठूलो पानामा मानिसको चित्र कोर्नुहोस् । यसमा टाउको, मुटु, हातहरु र खुट्टाहरु प्रष्ट देखिनुपर्छ ।
२. यसलाई फिलप चार्ट अड्याउने स्ट्राइपमा राख्नुहोस् ।
३. सहभागीहरुलाई सोधनुहोस् कि मानिसको कुन चाहिँ अङ्गले राम्री ज्ञान, सीप र धारणालाई जनाउँछ ? प्रायः सहभागीहरुले टाउको, मुटु र हातलाई देखाउने छन् । यदि सहभागीहरुले सही तरिकाले देखाएनन् भने यसका बारेमा तिनीहरुलाई वर्णन गर्नुहोस् ।
४. सहभागीहरुलाई विभिन्न रङ्गका मेटा कार्डहरु वितरण गर्नुहोस् ।
५. सहभागीहरुलाई आजको दिनमा नयाँ केही ज्ञान सिक्नुभयो भने त्यसलाई पहेलो कार्डमा; नयाँ सीप सिक्नुभयो भने गुलाबी कार्डमा र धारणा परिवर्तन भयो भने हरियो कार्डमा लेख्न लगाउनुहोस् । साथै ती दिनहरुमा सुधारका लागि कुनै सुभावहरु छन् भने त्यसलाई सेतो रङ्गको कार्डमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
६. तिनीहरुलाई चित्रको टाउकोको भागमा पहेलो कार्ड टाँस्न लगाउनुहोस्, गुलाबी कार्डलाई हातमा टाँस्न लगाउनुहोस्, हरियो कार्डलाई मुटुमा र सेतो कार्डलाई खुट्टामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।
७. तपाईंले एकदमै रङ्गीन ब्राउन पेपर पाउनुहोस् । सहभागीहरुद्वारा लेखेर टाँसिएका केही नयाँ ज्ञान, सीपहरु र धारणाका बारेमा पढनुहोस् । सुभावका रूपमा आएका केही बुँदाहरुलाई पनि पढनुहोस् ।

अन्तमा समीक्षा गर्नुहोस्

सबैलाई धन्यवाद ज्ञापन गरी दिनको अन्त गर्नुहोस् ।

दोस्रो दिन

स्वस्थ तथा सरसफाईको आनीबानीमापूर्ण परिवर्तन ल्याउन समुदायलाई जागृत गराउनु

दिन दार्शनिकको कथाबाट सुरु गर्नुहोस् : “म मुलुक निर्माण गर्ने काममा योगदान दिईरहेको छु”

दोस्रो दिन

समय	क्रियाकलाप
बिहान ९:३० बजे	शुरुवातका औपचारिकताहरु प्रतिवेदन प्रस्तुती र महत्वपूर्ण जानकारी, दिनको उद्देश्य
बिहान १०:०० बजे	अबधारणागत स्पष्टता ● जागरण /उत्प्रेरणाका औजारहरु ● समुदायमा जागृति फैलाएपछि के हुन्छ्?
बिहान ११:४५ बजे	चिया
दिउसो १२:०० बजे	● जागरण /उत्प्रेरणा को लागि स्थलगत भ्रमणः खुल्ला गुहमुक्त गाउँको सिर्जना
दिउसो ३:०० बजे	चिया र खाजा
दिउसो ३:१५ बजे	उत्प्रेरणाका औजार उपयोग गरी जागरण अभ्यास गर्दाको पृष्ठपोषण, सिकाई तथा प्रतिवेदन प्रस्तुत
दिउसो ४:३० बजे	दोश्रो दिनको दैनिक मुल्यांकन र दिनको समापन

दोश्रो दिनको उद्देश्यहरु

दिनको अन्तसम्ममा, सहभागीहरुले निम्न कार्य गर्न सक्दछन् :

- समुदायहरुसँग जागरण/उत्प्रेरणाको क्षणसम्म पुग्नका लागि आवश्यक कदमहरुलाई सफलतापूर्वक पुरा गर्ने ;
- समुदायको अगुवाईमा स्वस्थ तथा सरसफाईसम्बन्धी आनीबानीमापूर्ण परिवर्तनका लागि सबै प्रकारका उत्प्रेरणा एवं जागरणका औजारहरुलाई आनीबानीकै रूपमा स्थापीतगर्ने;
- स्वस्थ तथा सरसफाईसम्बन्धी आनीबानीमा पूर्ण परिवर्तनका लागि समुदायलाई परिचालन गर्न समुदायको अगुवाईमा आधारित यस अवधारणाको मर्मलाई सही सावित गर्ने

पहिलो सेसन

उद्देश्य

- समुदायको अगुवाईमा स्वस्थ तथा सरसफाई सम्बन्धी ‘आनीबानीमा पूर्ण परिवर्तनका लागि सबै प्रकारका उत्प्रेरणा एवं जागरणका औजारहरुलाई आनीबानीमा लागू गर्ने;

२.१ जागरण/उत्प्रेरणाका औजारहरु :

तल उल्लेखित ५ जागरणका औजारहरुको विस्तृत वर्णन गर्नुहोस्

अब हाम्रो पालो, स्वस्थ र सरसफाईको आनीबानी परिवर्तनमा गरौं हातेमालो ।

१. लज्जास्पद (शरमपूर्ण) हिंडाई
२. एक गिलास पानीको अभ्यास
३. गुहु को गणना
४. गुहु को बहाव (प्रवाह)
५. गुहुको नक्शाङ्कन

(TBC उत्प्रेरकहरुको श्रोत पुस्तक -अध्ययन सामाग्री नं. ७)

औजार १ - 'लज्जास्पद (शरमपूर्ण) हिंडाई' (औजारहरु मध्ये सबै भन्दा मुख्य। प्रभावकारी)

उद्देश्य:-

- १) समुदायका मानिसहरुमा लाज, घृणा, पैदा गराउनु
- २) मान्छेले एक अर्काको गुहु नजानेर खाइरहेका रहेछौं भन्ने महसुस गराउनु
- ३) अब गुहु नखान के गर्नुपर्छ भन्ने उपाय पत्ता लगाउन सहजीकरण गर्नु

- १.तयारी : तालिम भवन नजिकै कुनै एउटा उपयुक्त स्थान खोज्नुहोस जहाँ धेरै गुहु छ।
- २.सहभागीहरुलाई हामी त्यस क्षेत्रमा एउटा रमाईलो यात्रामा जाँदैछौं भन्ने जानकारी गराउनुहोस्, त्यहाँ केहि रमाईला र केहि फोहोर ठाउँहरु पनि देखा सक्छौं। तिनीहरु सबै हिँडन तयार छन्? भनी सोध्नुहोस्। तिनीहरु सहमत हुनेछन्। यदि सहमत भएनन् भने अर्को के कदम हुनसक्छ ?
- ३.अनि तिनीहरुलाई कुनै राम्रा ठाउँहरुमा लैजानुहोस् जस्तै: मन्दिर वा अरु कतै, अब विस्तारै त्यो ठाउँमा जानुस् जहाँ धेरै गुहु छ।
- ४.यो अवसरलाई गाउँ वा अन्य कतैको स्वस्थ तथा सरसफाइअवस्थासँग जोडेर छलफल गर्न प्रयोग गर्नुहोस्।
- ५.जब तपाईं गुहु जम्मा भएको एउटा फोहोरको थुप्रो देख्नुहुनेछ, अनि सहभागीलाई सोध्नुहोस् यो कसको हुनसक्छ ? तपाईलाई यो कहिले गरेको गुहुजस्तो लाग्छ ? यो महिलाको हो कि पुरुषको हो भनी एउटा लटीले गुहुलाई चलाउदै कुरा गर्दै गर्नुहोस्। सहभागीहरुले नाक थुन्नेछन्, त्यो ठाउँ छोड्न खोज्नेछन्। तर त्यसलाई वेवास्ता गर्नुहोस् र चलाखीपूर्वक उनीहरुलाई त्यहाँ केही समय राखेर दिक्क बनाउन खोज्नुहोस्।
- ६.प्रशिक्षक : औजारहरुको परिचय दिई छलफल गर्नु अघि प्रशिक्षार्थीहरुको रुचि र अपेक्षा बढाउन निम्न काम गर्नुहोस्।

नोट:- यो औजार प्रयोग सँगै एक गिलास पानीको अभ्यास गराउँदा प्रभावकारी हुन्छ।

कसैले पनि आफ्नो गुहुखान चाहैदैन् र साँच्चै कसैले पनि चाहैदैन। तर देख्नुभयो मैले पटक पटक गुहु छोए तर यदि मानिसहरु खुल्ला ठाउँमा नै गुहुहरै रहे भने यो भन्दा पनि बढि गुहुपानीमा मिसिने निश्चित छ। उदारहरणको लागि : नढाँटी भन्नुहोस् कहिले तपाईले अन्तिम पटक खुला ठाउँमा गुहु हग्नु भयो ? कहिले तपाईले अरु मान्छेले खुला गुहु हगेको देख्नुभयो ? तपाईले कहिलै गुहुमा टेक्नुभएको छ ?

यो नै हामीले जान्न खोजेका कुराको अन्तरनिहीत सिद्धान्त हो। कोही पनि आफ्नो गुहुखान चाहैदैन हामीले जान्न खोजेको तरिका शुरुवाती कदमहरु हुन् जुन स्वास्थ्य र सरसफाईको आनीबानीमा पूर्ण परिवर्तन CLTBCHS सँग केन्द्रित छन्।

समुदायको सहजकर्ताका हैसियतले, हामी मानिसहरुलाई आफ्ना वर्तमान बानीले गुहुखान बाध्य बनाइ राखेको छ भन्ने सम्भाउनुहोस्। यदि नजिकमा वा समुदायमा कसैले गुहु उचित व्यवस्थापन गरेन भने, हात

अब हाम्रो पालो, स्वस्थ र सरसफाइको आनीबानी परिवर्तनमा गरौं हातेमालो।

धोएन, खाना र पानी सफा राखेन भने, हामी मध्ये कसैले पनि गुहु नखाई रहन सक्दैनौं । सहजकर्ता भएर तपाईं समुदायलाई वाचा गराउनुहोस् खुला गुहु अन्त्य गर्न, चर्पी प्रयोग गर्न र हात धुन खाना र पानी सफा राखेन भने, हामी मध्ये कसैले पनि गुहनखाई रहन सक्दैनौं । प्रशिक्षक भएर तपाईं समुदायसँग वाचा गरी खुला गुहु अन्त्य गर्न, चर्पी प्रयोग गर्न र हात धुन सहयोग गर्नुहोस् ।

नोट :- सहजकर्ताले समुदायलाई चर्पी वनाउनुहोस् भन्ने होइन गुहु खाएको महसुस गराउने हो, अब गुहु नखान के गर्ने भनी प्रश्न राखेपछि समुदाय कै मुख्याट चर्पी वनाउने भन्ने शब्द नआएसम्म सहजीकरण गरी रहनुहोस् ।

लज्जास्पद (सरमपूर्ण) हिंडाई मा सकेसम्म समुदायका सबै मानिसहरूलाई बालक, युवा, वृद्ध, पुरुष महिलाको सहभागिता गराउनुहोस् ।

३ - औजार २ - गुहुको नक्शाङ्कन (गुहु सहितको समुदायको नक्शा)

उद्देश्य : गुहु नक्शाङ्कनको उद्देश्य निम्न छन् :

- को कहाँ बसिरहेको छ (घरहरुको वितरण)
- चर्पी भएका र नभएका घरको विवरण
- खुला गुहुका क्षेत्रहरु (सामान्य अवस्थामा, आपत पर्दाको बेला, बच्चा र जनावरका लागि)
- कुन परिवारले कुन क्षेत्र गुहु हग्नका लागि प्रयोग गर्दैन् ।
- आपतकालको गुहु लागेमा वा रातमा वा पखाला लाग्दाको बेलामा के हुन्छ र महिलाहरु कहाँ जान्छन् ?

नक्सा र चित्रहरु कुनै पनि योजनाका मुख्य भागहरु हुन् । खास गरी ग्रामीण विकासमा नक्साहरु धेरै महत्वपूर्ण छन् । जहाँ योजना, कार्यान्वयन पक्ष र सञ्चालन गतिविधि सहभागितामूलक हुन्छन् । आजकाल नक्साङ्कन समुदायको आफ्नो विचार र बुझाईको प्रवेश विन्दु भईसकेको छ । गाउँको नक्साले गाउँको स्वरूप देखाउँछ, पूर्वाधार र घरहरुको प्रयोग नक्सामा स्वस्थ तथा सरसफाई, शिक्षा, सम्पत्ति र अरु सामाजिक आर्थिक तत्वहरु देखाउन प्रयोग गरिन्छ, जुन सामाजिक नक्सा हो । त्यसकारण त्यसलाई सामाजिक नक्शा भनिन्छ ।

नक्शाङ्कन अभ्यासको व्यवस्थापन

नक्साङ्कन भनेको लाजलगदो हिंडाईको (औजार १ को) निरन्तरता हो ।

गाउँभरी, लज्जास्पद हिंडाई गरिसकेपछि कुनै खुला छायाँ परेको ठाउँमा जम्मा हुनुहोस् । त्यहाँ खास गरी (तिनीहरुको गुहु, मुत भएको यदि छ भने) र गाउँको नक्सा तयार गर्नुहोस् ।

- गाउँको नक्सा र महत्वपूर्ण सामाजिक चिन्हहरु र तिनीहरुका घर जो उपस्थित छन् र जो उपस्थित छैनन् तयार गरेर सबैलाई पूर्ण रूपले बुझाउँछु भन्नुहोस् ।
- नक्सा बनाउन उनीहरूलाई डोरी, भाँडामा केही दाना, पातहरु, खरानी आदि ल्याउन अनुरोध गर्नुहोस् ।
- उनीहरु कसरी धेरा कोर्न सुरु गर्दैन, मन्दिर/ मस्जिद/ चर्च /स्तुपा, पानी भर्ने ठाउँहरु, बाटो, गुह आएको क्षेत्र आदि कसरी देखाउँछन् विचार गर्नुहोस् ।
- उनीहरूलाई आफ्नो घर, मन्दिर, मस्जिद, स्तुपा आदि राख्न मद्दत गर्नुहोस् ।
- एक पटक उनीहरुले सकेपछि भन्नुहोस् कि चर्पीको सहाराले घर पत्ता लगाउनुहोस् र उनीहरूलाई गुहुको थुप्रोको गणना गर्न तयार गर्नुहोस् ।

अब हाम्रो पालो, स्वस्थ र सरसफाइको आनीबानी परिवर्तनमा गरौं हातेमालो ।

- सोधनुहोस् कहाँ लोगने मानिस, आइमाई मानिस र केटाकेटीहरु हग्ने गर्छन्।
- पानीको मुहान, स्कुल र अरु महत्वपूर्ण स्थानहरुको चिन्ह नोट गर्नुहोस्।

— औजार ३- गुहु को गणना

उद्देश्य : गुहु गणनाका उद्देश्यहरु निम्नलिखित छन्

- विसर्जन हुने गुहुको मात्रा गणनाले सरसफाइसमस्याको समाधानको गति बढ्छ। गुहुको पहाड बन्ध भन्ने देखाउन।
- समुदाय सबै मिलेर गुहुको उत्पादनको मात्रा गणना गर्न उत्प्रेरित गर्न।

एउटा सत्य जो गाउँलेहरु पत्ता लगाउँछन् जसको घरमा चर्पी छ वा छैन यसले सहजकर्तालाई समुदायमा खुला गुहु र यसको मात्रा गणना गर्न सजिलो हुन्छ।

यो अभ्यासले धेरै मात्रामा गाउँलेहरुमा लाज, विवाद र डर सिर्जना गर्छ। त्यसैले यसलाई विस्तारै गर्नुहोस्, हतारमा होइन। प्रत्येक पललाई लाज, डर, विवाद र रोगको डर आदिमा प्रयोग गर्नुहोस्। त्यति नै बेला भविष्यको सम्भाव्यता, परिवर्तन र भिन्न कुराहरुको बारे ज्ञान बढाउनुस्।

नाम लेखाए पछि, ती मानिसहरु गणना गर्नुहोस् जसको चर्पी छैनन् र खुला ठाउमा हग्ने गर्छन्, गाउँलेहरुलाई सोधन सक्नु हुन्छ।

- एउटा मानिस दिनमा कति पटक गुहु हग्छ (औसत लिनुस्)
- एक पटकमा कति मात्रा गुहु हग्छ र हप्ताको गणना गर्नुहोस् महिना र वर्षको (१०० ग्राम औसत मात्रा हुन सक्छ)

गुहुगणना ढाँचा प्रयोग गरेर गाउँमा खुल्ला गुहुको मात्रा पत्ता लगाउनुहोस्।

पहिला प्रत्येक पटक तिनीहरुलाई कति गुहु, दिनमा कति पटक भनि सोध्दा, तिनीहरु आश्चर्यमा पर्न सक्छन् तर जब तपाईं छलफल गर्न तयार गर्नुहुन्छ, उनीहरुलाई भड्का लाग्छ र लजाउँछन्।

(TBC उत्प्रेरकहरुको श्रोत पुस्तक -अध्ययन सामग्री नं. ७)

यसपछि महत्वपूर्ण प्रश्न भनेको यो सबै कहाँ जान्छ ?? भन्ने हो।

— औजार ४ - गुहु को प्रवाह (बहाव) चित्र

उद्देश्य :

यो सबै अभ्यासको अन्त्यले यो कुरा उठाउँछ कि यदि गुहुको पहाड गाउँमा जम्मा भए के हुन्छ। तिनीहरुले भन्न सक्नेछन्

- ✓ कुहिन्छ,
- ✓ जनावरहरु, कुखुरा, कुकुर र गधाहरुले खान्छन्
- ✓ बाढीले बगाउँछ
- ✓ जब सुक्छ हावाले उडाउँछ

अब हाम्रो पालो, स्वस्थ र सरसफाइको आनीबानी परिवर्तनमा गरौं हातेमालो।

- ✓ मानिस र जनावरले कुल्चिन्छन् र घरमा पुग्छन्
- ✓ माखाले खान्छ आदि

सहजकर्ता : प्रत्येक पटक यदि केही कसैगरी तिनीहरुसम्म पुरयो भने नयाँ फरक भेटाउँछन् ! जस्तो जब सुक्यो र हावाले उडायो भने यो तिनीहरु त्यहाँसम्म पुग्छ त ? अवश्य नै

- ✓ श्वास फेर्दा मुख र नाकमा पस्छ
- ✓ लुगाहरु छोप्छ
- ✓ नछोपिएका खाना र पानीमा पस्न सक्छ ।

सोधनुस् र माखा, जनावर र खाना बारे ज्ञान बढाउनुहोस् । त्यसकारण तिनीहरु जान्न सकुन् की तिनीहरु धेरै समय देखि आफ्नै गुहुखाई राखेका छन् जुन खुल्ला ठाउँमा थुप्रिन्छ ।

तपाईं सधैं धेरै सूचना संकलनमा लाग्नु हुन्छ अनि यदि तिनीहरु कुनै उपाय निकालन सक्छन् कि भनेर पनि । जस्तो कि तिनीहरु भन्न सक्छन् यो बाढिले बगाउन सक्छ । यदि पानीको स्रोत कुनै मानिसको गुहले प्रदृष्टित भयो भने के हुन्छ । यसले विशेषगरी उनीहरुलाई आफ्नै गुहु वा फोहोर खाईरहेको रहेछौं भन्ने कुरा सोच्न बाध्य पार्छ ।

५ - पानीको गिलास अभ्यास

उद्देश्य :

यो अभ्यास लज्जास्पद (सरमपूर्ण) हिडाईको समयमा गरिन्छ । यो अभ्यासवाट गाउँलेहरु हावाको माध्यमले तिनीहरुको नाक, मुख, खाना र पानीमा गुहु प्रवेश गर्न सम्भावना हुन्छ भनेर बुझ्न सक्छन् । यो अभ्यासले उनीहरुलाई गुहु अदृश्य रूपले पानीमा प्रवेश गरेको बुझन मदत गर्दछ । यो अभ्यासका लागि तलको प्रक्रिया अपनाउनुहोस् ।

बोतलबाट एक ग्लासमा पानी खन्याउनुहोस्

यसलाई पिउनुहोस्

अलि नाटकीय तरिकाले भन्नुहोस्.....अहो ! कस्तो आनन्ददायी !

१. अनि भन्नुहोस् “ताजा पानीको आशिर्वाद । पानी जस्तो अरु केहि छैन ।”

२. अब :

- आफ्नो टाउकोको कपाल (रौं) निकाल्नुहोस् र सहभागीलाई देखाउनुहोस् । तिनीहरुलाई के तिनीहरुले कपाल देख्यौ ? सोधनुहोस् । तिनीहरु तपाईंको नजिक नआएसम्म यो देख्न सक्दैनन् । समुदायमा यो अभ्यास गराउँदा मानिसहरुलाई सकेसम्म धेरा बनाएर वस्न सक्ने स्थानको छनौट गर्नु पर्दछ, यो क्रियाकलाप अभ्यास गर्दा पहाड तराई को भुगोल ले पनि असर गर्दछ । पहाडमा भिरालो जग्गा मा यो अभ्यास गर्दा धेरै जनाले देख्न सक्दैनन् अतः उपयुक्त स्थानको छनौट गर्नुपर्दृछ । चलाखीपूर्ण तरिकाले गुहुलाई कुनै वेला कोदालो वेल्चा को प्रयोग गरि सम्थर स्थानमा राखेर यो अभ्यास गर्न सकिन्छ ।
 - कपालले गुहु छुनुहोस् र यसलाई पानीको गिलासमा हाल्नुहोस् ।
 - त्यही गिलासको पानी सहभागीलाई पिउन आग्रह गर्नुहोस् ।
 - सोधनुहोस्, कसैलाई पिउने विचार छ ?
 - धेरै जसोले ईच्छा गर्ने छैन
 - सोधनुहोस्, किन उनीहरुले पिउन इन्कार गरेको ?
- किन उनीहरुले नखाएको सोधनुहोस् ।

अब हाम्रो पालो, स्वस्थ र सरसफाइको आनीबानी परिवर्तनमा गरौं हातेमालो ।

- गुहु गणना गरिएको मात्रा र प्रवाह चित्रको सम्बन्ध देखाउँदै सोधनुहोस यदि कतै उनीहरु गुहु त खाईरहेका छैनन् ।

निष्कर्ष निकाल्नुहोस् : खुला गुहु वा फोहोरहरु नदी, खेतबारी, हाम्रो हात र खुट्टा हुँदै अन्त्यमा पिउने पानीमा मिसिन्छ ।

यी विभिन्न अभ्यास र गिलासको पानी अभ्यासले ऐउटै निष्कर्षमा पुऱ्याउँछ । जुन हामी सुझाव दिइरहेका छौं, जसले गाउँलाई आनीबानीमापूर्ण परिवर्तन गर्न जगारुक गराउँछ । हामी शुरु गर्दै भन्दौ जब समुदायलाई यो सोच्न बाध्य पारिन्छ कि उनीहरु एक अर्काको गुहुखाईरहेका छन् उनीहरुको सोच्ने शैलीमा निश्चय नै फरक आउनेछ ।

यी सबै जगारण अभ्यास पुरा गरिसकेपछि सहभागीहरुलाई सोधनुहोस् तपाईंलाई कस्तो लागिरहेछ ? केही समय छलफल र तिनीहरुको विचार पत्ता लगाउने कोशिस गर्नुहोस् । के तिनीहरु साँच्चै नै आफै जगारुक हुन्छन् ? वा तिनीहरु गुहु र मुत माथि काम गर्नुपर्दा निराश हुन्छन् वा तिनीहरु चुपचाप बस्छन् ?

धेरै जसो समुदायमा जगारण अभ्यास गरिसकेपछि फरक अवस्था शुरु हुन्छ ।

- सोधनुहोस उनीहरुको तुरुन्तै गरिहाल्ने काम के हो ?
- तिनीहरुको प्रतिक्रिया कार्डमा लेख्न पठाउनुहोस् ।
- ती सबै कार्ड न्युजप्रिन्ट पेपरमा टाँस्नुहोस् ।

प्रशिक्षकहरुलाई बौद्धिक खुराक (Tips to Trainers)

जागरण प्रक्रिया कति बेला त्यति प्रभावकारी हुँदैन ?

- जब अनुदान तिर मोडिइन्छ ।
- जब बाहिरी अभिकर्ता सहजकर्ता नभएर आपूर्तिकर्ता भएर काम गर्न थाल्छ
- जब बाहिरी सल्लाह सुझाव दिइन्छ ।
- उत्प्रेरणाका औजारहरुको असुविधा हुन्छ ।

जागरणका औजारहरु प्रयोग गराउदा गर्न हुने र नहुने : (TBC उत्प्रेरकहरुको श्रोत पुस्तक -अध्ययन सामाग्री नं. ७)

२.२ समुदायमा जागृति फैलाइ पछि के हुन्छ ?

१. विष्फोट (Blast)
२. प्रज्वलन (Fire)
३. पाखालाग्ने (Fence sitting)
४. फेरि प्रयास गर्ने (Try again)

(TBC उत्प्रेरकहरुको श्रोत पुस्तक -अध्ययन सामाग्री नं. ७)

उस्तै उत्तरहरुलाई एउटै समूहमा राख्ने प्रयास गर्नुहोस् । धेरै जसो उत्तरहरु निम्न श्रेणीमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

विष्फोट	प्रज्वलन
<ul style="list-style-type: none"> - म निकै उत्साहित छु, म आजै र अहिल्यै गर्न चाहान्छु - म आनी बानी परिवर्तन गर्न अहिले नै समर्पित छु - म मेरो परिवार सबैलाई आनी बानी परिवर्तन - गर्न उत्प्रेरित गर्नेछु । - यो धेरै सजिलो छ, त्यसैल म यो गर्दु 	<ul style="list-style-type: none"> - म परिवारमा सल्लाह गरे पछि शुरु गर्नेछु - म आज होइन भोली देखि शुरु गर्नेछु - मलाई लाग्छ, म यो गर्न सक्छु - यदि मैले केही सहायता पाए भने यो सजिलै हुनेछ, - मलाई चर्पी कसरी बनाउने थाहा छैन ।
पाखा लाग्ने	फेरि प्रयास गर्ने
<ul style="list-style-type: none"> - म समय बितेर जाँदा मात्र परिवर्तन हुनुपर्छ अहिले होइन । म अहिल्यै परिवर्तन भए अरु के भन्दैन? - यो म आफै कसरी गर्न सक्छु ? म आफैले चर्पी बनाए अरुले के भन्नेछ ? राम्रो र जान्ने मान्छे नभेटेसम्म मैले कुर्नु पर्छा । - मलाई लाग्दैन कि चर्पीमा गुहुहरनु राम्रो हो। मलाई कोठामा गुहुगर्दा रमाईलो लाग्दैन । खुला हावामा गुहुहरनु बढि राम्रो हो । 	<ul style="list-style-type: none"> - यो कुराले मेरो चित्त बुझेन । मैले बानी व्यहोरा परिवर्तन गर्नु अघि भविष्यमा केही बढि सिक्नु आवश्यक छ । - यो विदेशीको डलर पचाउने बाटो बहेक अरु केहि हैन । - मैले मेरो बानी व्यहोरा किन परिवर्तन गर्ने ? पहिला अरुलाई आफ्नो बानी परिवर्तन गर्न दिनु, बल्ल म परिवर्तन हुनेछु ।

२.३ स्थलगत अभ्यासको तयारी

अब हामी बुझ्दै र यसका बारेमा सानो अभ्यास पनि भयो अब स्थलगत भ्रमणमा साँच्चैको वातावरणमा अभ्यास गरौं ।

- बाहिरको क्रियाकलाप र यसको महत्व बुझाउनुहोस् ।
- सबैलाई चार वटा समूहमा बाँड्नुहोस् (लगभग ५-७ जनाको समूहमा)
- समूहलाई छानौट गर्न लगानुहोस् ।
 - क. एउटा सहजकर्ता
 - ख. सह सहजकर्ता
 - ग. एउटा सचिव र
 - घ. आपतकालीन व्यवस्थापक
 - ड. बच्चाको हेरालो
- समुहलाई निश्चित समुदायमा खटाउनुहोस् ।
- निश्चित समुदायबाट चुनिएका जगारणका उपायहरु देखाउनुहोस् ।

अब हाम्रो पालो, स्वस्थ र सरसफाइको आनीबानी परिवर्तनमा गरौं हातेमालो ।

- सबै समूहमा प्रशिक्षक र सचिवले स्थलगत भ्रमणमा काम गर्ने कार्यपत्र बनाउनुहोस् र एकपछि अर्को गर्दै छलफल गर्नुहोस् त्यस कारण उनीहरु ठीकसँग बुझन सकून् ।
- सहभागीहरुलाई स्थलगत भ्रमणवाट आइसकेपछि एक घटाको समय हुनेछ । जसमा सहभागीहरुले सबैको उपस्थितिमा प्रस्तुतीकरण गर्नुपर्नेछ । यो फिल्ड सामाग्रीले यी क्रियाकलापको एउटा नमुना दिनेछ ।

स्थलगत अभ्यासमा जानु भन्दा पहिले

- समुहलाई परिचय गराउनुहोस् ता कि सचिव, सहजकर्ता र हेरालो र आपत व्यवस्थापक चिनिन सजिलोहोस् ।
- समूहलाई आफै व्यवस्थित हुन दिनुहोस् ।
- तिनीहरुलाई तयार हुन भन्नुहोस् ।
- कुनै प्रश्नमा सहयोग गर्नुहोस् र सहजकर्तालाई समुहका सबैसँग सहकार्य गर्न भन्नुहोस् ।

स्थलगत अभ्यासमा काम गर्दाका केही सुनौला नियमहरु

1. मानिसहरु प्रति असल हुनुहोस्,
2. मानिसहरु प्रति असल हुनुहोस्,
3. माथिका १ र २ का नियमहरु दोहोच्याउने

स्थलगत अभ्यासको प्रतिवेदनको नमूना

गाउँ वा समुदायको नाम :

प्रक्रिया (सामाग्री प्रयोग) प्रत्येक तहका प्रत्येक समूहले प्रयोग गरेका सामाग्री

के नराम्रो रह्यो ?

के राम्रो रह्यो ?

चुनैतीको सामना कसरी गरियो ? :

उत्प्रेरणाको विन्दु कस्तो थियो ?

२. ४ जागरण |उत्प्रेरणाका लागि स्थलगत भ्रमण खुला गुहमुक्त गाउँको सिर्जना

प्रक्रिया

समुदायलाई उत्प्रेरणा दिने अभ्यासका लागि तपाईं तयार हुनुहुन्छ ? सोधनुहोस् ।

हामीले जागरण |उत्प्रेरणाका औजारहरु प्रयोग गर्नेछौं यो क्रियाकलाप भन्डै ३-४ घटाको हुन्छ र स्थलगत अभ्यास बाट आएपछि प्रत्येक समूहले छोटकरीमा अर्को समूहलाई भन्नेछ र एक अर्कोको अनुभव साट्नेछौं । समुदाय को सहमति लिएर मात्र स्थलगत अभ्यास समुदय सँगै गर्नु पर्दछ ।

स्थलगत अभ्यासको प्रतिवेदनको तयारी, जागरणकार्यको सिकाई

अब हाम्रो पालो, स्वस्थ र सरसफाइको आनीबानी परिवर्तनमा गरौं हातेमालो ।

प्रक्रिया

प्रत्येक समुहले १५ मिनेट प्रस्तुतीकरण गर्नेछ ।

प्रत्येक प्रस्तुतीको बीचमा केहि समय लिनुहोस् ता कि समूहबाट सहभागी गराएर सुझाव र मन लागेको कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।

सबै प्रस्तुती पछि, अनुभवहरु सँगाल्नुहोस् ।

प्रस्तुतीकरण पछि अनुभवहरुलाई एकत्रित गर्नुहोस्, सबै समूहहरुलाई उस्तै अनुभवहरु नहुनका साथै समुदायमा पुगेर उत्प्रेरित गर्नका लागि सहजीकरण गर्न सक्ने उस्तै तहसम्म आफैलाई विकास सक्षम नभएको हुनसक्छ । त्यसकारण उनीहरुको उत्प्रेरणा प्रक्रिया, औजारहरुको प्रयोग, समुदायको प्रतिक्रिया आदिका बारेमा प्रत्येक समूहहरुबाट पाठको सिकाई लिईनुपर्दछ । त्यसपछि सबैको उपस्थितिमा छलफल गरिनुपर्दछ, जसले गर्दा उनीहरुको सिकाई सुदृढिकरण हुन्छ, किनभने यो समुहले यो काम गर्न सक्षम भयो र अर्को समूहले किन गर्न सकेन भनी तुलनात्मक अध्ययन गर्न सकिन्छ ।

समूहलाई सोध्नुहोस् ।

यो तरिकामा फरक के थियो ?

यसको बारेमा के मन पराउनुभयो ?

तपाईंको बुझाई वा भुकाव कस्ता छन् ?

बधाई दिनुहोस् र रमाइलो गनुहोस् !

पुनरावलोकन र मुल्याङ्कन

कुनै सहभागीलाई पुनरावलोकनको नेतृत्व गर्न भन्नुहोस् । सबैलाई आज सिकेका र मनमा लागेका कुराहरु भन्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । अगुवाले सबै कुरा बोर्डमा नोट गनुपर्दछ । एक पटक सबैले भनिसकेपछि सारांश सहित अन्त गर्नुहोस् । सबैलाई केहि सुझाव दिन भन्नुस् ता कि बाँकी तालीम रमाइलो होस् ।

सबैलाई धन्यवाद ज्ञापन गरी दिनको अन्त गर्नुहोस् ।

तेश्रो दिन

सहमति/वार्तालाप र स-साना गर्न सकिने कामद्वारा आनीबानीमा परिवर्तन : सीपहरुको रूपान्तरण; स्थलगत कार्य तथा बुझाई/सिकाई

तलका भनाईबाट दिन शुरु गर्नुहोस्।

जब हामी विकसित हुँदै जान्छौं, हामी ज्ञानलाई विभिन्न किसिमले उपयोग गर्छौं। हामी यी चरणहरु पार गर्दै जान्छौं।

- हामी जान्दैनौ।
- हामी सत्य, तथ्य र सूचना जान्दछौ।
- हामी सत्यबाट अर्थ बुझन थाल्छौ।
- हामी त्यस्ता सुचनाहरु आफ्नो जिन्दगीमा प्रयोग गर्न सक्छौ।
- हामीसँग ज्ञान छ, बोध छ। हामी खुशीले आफ्नो ज्ञान विश्वका सबै कुराहरुमा प्रयोग गर्न सक्छौ।
- हामी सत्यमा बाँच्छौ।

व्यक्तिगत रूपमा तपाईंले ज्ञान एक तहबाट अर्को तहमा सर्दै गरेको कसरी अनुभव गर्नुभएको छ ?

“पत्ता लगाउनु भन्दा पनि बढी महत्वपूर्ण कुरा एउटा शिक्षकले शिक्षणको सत्य पत्ता लगाउदै अघि बढिरहेको हुन्छ” – सोंगयाल रिन्पोचे

तेश्रो दिन

समय	क्रियाकलाप
विहान ९:३० बजे	शुरुवातका औपचारिकताहरु प्रतिवेदन प्रस्तुती र महत्वपूर्ण जानकारी, दिनको उद्देश्य
विहान १०:०० बजे	अवधारणागत स्पष्टता <ul style="list-style-type: none"> ● खुल्ला गुहमुक्तिका खुड्किला (भञ्चाङ्ग) चर्पीका प्रकारहरु, ● परिवर्तित आनीबानी निरन्तरताको लागि 3 M 7 M मोडेल
विहान ११:४५ बजे	चिया ब्रेक
दिउँसो १२:०० बजे	अवधारणागत स्पष्टता <ul style="list-style-type: none"> ● आनीबानी परिवर्तनका लागि स-साना गर्न सकिने कार्यहरु – अवधारणा र पहिचान
दिउँसो १:०० बजे	<ul style="list-style-type: none"> ● समुदायमा गरिएको जागरण अनुगमनका लागि स्थलगत अभ्यास
दिउँसो ३:०० बजे	चिया र खाजा
दिउँसो ३:१५ बजे	<ul style="list-style-type: none"> ● स्वभाविक अगुवाहरुको स्वागत तथा अनुगमन कार्यको पृष्ठपोषण, सिकाई र प्रतिवेदन प्रस्तुतीकरण
दिउँसो ४:३० बजे	दैनिक मुल्यांकन र तेश्रो दिनको समापन

तेश्रो दिनको उद्घेश्य यो दिनको समापन सम्म सहभागीहरु निम्न काम गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- खुल्ला गुहुमुक्तिका खुड्किला भन्चाङ्गका विभिन्न चरणहरु व्याख्या गर्न । समुदायमा प्रयोग गर्न सम्भव हुने विभिन्न किसिमका चर्पीहरुसँग परिचित हुन ।
- घरायसी तहमा गर्न सकिने स-साना कार्यहरुका बारेमा बुझ्न ।
- समुदायलाई 3M मोडेलको आवश्यकता छर्लङ्ग पाईं आनीवानी परिवर्तनका लागि 7M मोडेलको आवश्यकता थाहा पाउन ।
- जागरण अभ्यास पछि समुदायको अनुगमन गरि प्रतिक्रिया थाहा पाउन ।

पहिलो सेसन

उद्घेश्य:

यो सेसनको अन्तसम्म सहभागीहरु निम्न काम गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- खुल्ला गुहुमुक्तिका खुड्किला भन्चाङ्गका विभिन्न चरणहरु व्याख्या गर्न ।
- समुदायमा प्रयोग गर्न सम्भव हुने विभिन्न किसिमका चर्पीहरुसँग परिचित हुन ।
- समुदायलाई 3M मोडेलको आवश्यकता छर्लङ्ग पाईं आनीवानी परिवर्तनका लागि 7M मोडेलको आवश्यकता थाहा पाउन ।

खुल्ला गुहु मुक्तिका खुड्किला (भन्चाङ्ग),

निम्न लिखित भन्चाङ्गको व्याख्या गर्नुहोस्,

		कम जोखिम
भन्चाङ्ग		<ul style="list-style-type: none"> ● सेप्टी टंकी सहितको चर्पी
	● सिमेन्टको स्ल्याब भएको (VIP)	
	● स्ल्याब सुधारिएको (TPL) चर्पी	
	● परम्परागत खाल्डो चर्पी TPL	
	● खुला गुहुगाडने / छोप्ने (विरालाले गर्ने तरिका)	
	● चर्पीको लागि उपयुक्त ठाउँ	
	● खुला गुहुगर्ने ठाउँ (पुर्वाग्रह रहित)	
	● बच्चाहरुलाई पर्खाल भित्र गुहुगर्न लगाउने	
धेरै जोखिम		

विभिन्न किसिमका सरसफाइको अभ्यासहरुमा सहभागीहरुलाई नेतृत्व गर्नुहोस् र उनीहरुले काम गरिरहेको समुदायको वर्तमान अवस्थाबारे पनि भन्नुहोस् ।

यदि परिस्थितीले साथ दियो भने विराले चर्पी बाट शुरु गर्नु पढैन् सिधै सेप्टी टंकी भएको वा पखाल मिले चर्पी बनाउँदा हुन्छ भनी व्याख्या गर्नुहोस् ।

TBC उत्प्रेरकको श्रोत पुस्तक अध्ययन सामाग्री नं. ८ मा दिईएका जस्तो विभिन्न किसिमका चर्पीहरु वर्णन गर्नुहोस् । कार्य क्षेत्र भ्रमण गर्नु पहिले तिनीहरुले विभिन्न किसिमका चर्पीहरुको बारेमा जान्नु जस्ती छ ।

खुल्ला गुहुमुक्तिका खुड्किला भन्चाङ्गको विस्तृत विवरण तथा चर्पीका प्रकारहरु : **(TBC उत्प्रेरकहरुको श्रोत पुस्तक -**

अध्ययन सामाग्री नं. ८)

अब हाम्रो पालो, स्वस्थ र सरसफाइको आनीवानी परिवर्तनमा गरौं हातेमालो ।

३.२ परिवर्तित आनीबानीको निरन्तरताको लागि **3M, 7M** मोडेल

जागरण पछि 3M को माग

प्रक्रिया

सहभागीहरुलाई सोधनुहोस् : के तपाईंहरु जागरणका कार्यहरु पछि समुदायका आकांक्षाहरु पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ ? समुदायलाई निम्न **3M** आवश्यकता हुन सक्छ ।

१) उत्प्रेरक : क्षमतावान सहमतिकर्ता

२) सिमेन्टको काम गर्ने (मिस्त्री) : समुदायमा थोरै पैसामा चर्पी बनाउन सिपालु मान्छे ।

३) सामग्रीहरु : गैर स्थानीय सामाग्री तिनीहरुको गाउँमा उपलब्ध हुनुपर्छ वा नजिकैको गाउँमा, ती सामानहरुको खरिद गर्न सक्ने हुनुपर्छ र सबैको पहुँचमा हुनुपर्छ ।

यी आनीबानीको निरन्तरताका लागि निम्न **7M** मोडेललाई पनि सम्बोधन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

स्वस्थ तथा सरसफाई को पूर्ण आनीबानी परिवर्तन निरन्तर हुनलाई **7M** मोडेल :

(TBC उत्प्रेरकहरुको श्रोत पुस्तक -अध्ययन सामाग्री नं. ९)

7M मोडेल पछि स्वस्थ र सरसफाइको लागि सरसफाइचक / प्रक्रिया वर्णन गर्नुहोस ।

(TBC उत्प्रेरकहरुको श्रोत पुस्तक -अध्ययन सामाग्री नं. ९)

दोस्रो सेसन

उद्देश्य : यस सेसनको अन्तमा सहभागीहरुले निम्न कुरा जान्न सक्षम हुनेछन् :

- घरपरिवारहरुसँग बसेर 'स-साना गर्न सकिने कार्यहरु' पहिचान गर्ने
- आनीबानी परिवर्तनका लागि अपनाउन सकिने साना गर्न सकिने कार्यहरुका विषयमा समुदायसँग वार्तालाप गर्ने ।
- परिवर्तनका लागि साना गर्न सकिने कार्यहरुका बारेमा वार्तालाप गर्न गरिने गृह भेटहरुको अनुगमन गर्ने ।
- सामुदायिक तहमा गृह भेटका क्रममा गरिने वार्तालाप / सहमति र संवाद प्रक्रियाको सहजीकरण गर्ने

३.३ स-साना गर्न सकिने कार्यहरु

○ पाँच मुख्य आनीबानीहरु A4 कागज वा सूचक कार्डमा लेख्नुहोस्

- साबुन वा सफाईका अन्य सामाग्रीले चार जोखिमपूर्ण अवस्थामा हात धुने
- गुहुको सुरक्षित र व्यवस्थित विसर्जन गर्ने
- घरायसी खानेपानीको निर्मलीकरण र सुरक्षित उपयोग गर्ने
- नियमित रूपमा नड़ काट्ने, नुहाउने, लुगा धुने, दैनिक रूपमा कपाल कोर्ने, दाँत माँझ्ने ।
- घरभित्र र बाहिरका फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्ने ।

- एउटा फिलप चार्ट बनाउनुहोस् जसको मद्दतले स-साना गर्न सकिने कार्यको चर्चा गर्न सकियोस्
 - अभ्य प्रभावकारी बानीका लागि सम्भाव्य, प्रभावकारी र सफल उपाय

अब हाम्रो पालो, स्वस्थ र सरसफाइको आनीबानी परिवर्तनमा गरौं हातेमालो ।

- सहभागीको प्रवृत्ति प्रतिविभित गर्नुहोस् । त्यसका लागि आत्मविश्वासी बोलकड सहभागी जसले सधैं हात धुने गर्दैन उसलाई उदाहरणको रूपमा प्रयोग गरी सुधारिएको बानीको बारेमा सम्वाद गराई छलफल गराउनुहोस् ।

(TBC उत्प्रेरकहरुको श्रोत पुस्तक -अध्ययन सामग्री नं. १०)

सबैलाई स्वागत गर्नुहोस्

सबैजनालाई बोलाएर स्वस्थ तथा सरसफाइको आनीबानीमापूर्ण परिवर्तनका लागि आफ्नो बाटो निर्धारण गर्न लगाउनुहोस् । त्यस बाटोमा गाउँको जागरण काम छ भन्ने महशुस गर्न लगाउनुहोस् ।

तपाईंले अब खुला गुहमुक्त गर्ने प्रतिवद्धता अनुरूप कार्य गर्न ग्रामीण समुदायलाई कसरी परिचालन गर्ने उनीहरुलाई थाहा छ भन्ने कुरामा विश्वस्त बनाउनुहोस् । आनीबानीपरिवर्तनको रणनीति र पूर्ण आनीबानीपरिवर्तन गर्न उनीहरुको भूमिका सम्फाउनुहोस् ।

प्रतिवद्धता महत्वपूर्ण कुरा हो तर गाउँ समुदाय र घरपरिवारहरुमा गर्नुपर्ने कामहरु थुप्रै छन् । खुला गुहमुक्त गर्न समुदायलाई मद्दत गर्न प्रत्येकको आफ्नै भूमिकाहरु छन् ।

स्वस्थ प्रवर्द्धक, महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका, सामुदायिक स्वयंसेवक, उत्प्रेरकहरु, स्वभाविक अगुवाहरुको घर घर पुरनुपर्ने उत्तरदायित्व छ साथै समुदायसँग छलफल पनि गर्नु पर्दछ ।

यो अध्यायले घरायासी तहमा एउटा सानो परिवर्तनका खातिर गर्न सकिने काम गर्ने तरिका पत्ता लगाउन जोड दिन्छ ।

निरन्तर भन्दै जानुहोस् कि यस सेसनले आनीबानी परिवर्तनका लागि घरपरिवार तहमा गरिनुपर्ने गर्न सकिने साना कामहरुलाई पहिचान गर्ने केही तरिकाहरुका बारेमा केन्द्रित रहन्छ ।

स्वस्थ तथा सरसफाइको व्याकेजका सम्बन्धमा घरपरिवारहरुसँग कार्य गर्दाको अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् ।

५ - १० मिनेट सम्म वौद्धिक खुराक

सहभागीहरुलाई सोध्नुहोस् ।

के तपाईंहरु घरायासी तहमा कुनै सानो गर्न सकिने काम गर्ने बारे सोच्नुभएको छ ? जसले सकरात्मक परिवर्तन ल्याउन सकोस् । गर्न सकिने कार्यहरुको बारेमा तिनीहरुको विचार बुझनुहोस् जसले स्वस्थ तथा सरसफाइको आनीबानीमा परिवर्तन गरोस् । अनि सोध्नुहोस फेरि तिनीहरु के कामलाई गर्न सकिने कार्य भन्दछन् । आफैले यस बारे बताएर प्रतिक्रियालाई बोर्डमा लेख्नुहोस् । भन्नुहोस् कि यदि यी सबै गर्न सकिने छन् ? कोहि कार्य फरक हुन सक्छन् । तर दुई वटा होइन तर धेरै कार्य दुई पटक हुन्छन् कागजमा निम्न कार्यहरु देखाउनुहोस् ।

- तपाईंको पानीले पखाल्ने चर्पी सेरामिक्सको भित्ता र मार्वलको भूईले बनाउनुहोस् ।
 - हात धुन पानी आउने पाइप लाइन नजिकै जडान गर्नुहोस् ।
 - नुहाएपछि भित्रि कटू सधैं फेर्नुहोस् ।
 - कपडामा आईरन लगाउनुहोस् ।

यिनीहरु राम्रा कार्यहरु हुन् तर सबै ठाउँमा, सबैले दुई पटक गर्ने कार्य हैनन् यी राम्रा र असल अवस्थाहरु छन् । के ती कामहरु गर्न सकिने छन् ? मानिसहरुलाई त्यो काम भन्नुहोस् जुन तिनीहरुको ज्ञान, सीप र अनुभव बाहिरका हुन् र निषेधित वा मूर्ख ठहरिन्छ । कुनै सानो र सजिलो चाँहि सुरु गर्नुहोस् र बढि गर्दै जानुहोस् जब परिस्थितिले साथ दिन्छ ।

स-सानो गर्न सकिने कार्यको मुख्य विशेषताहरु भन्नुहोस् । धेरैजसो गर्न सकिने कार्यको सम्भावना, प्रभावकारिता र सक्दो प्रयोगका लागि कोशे ढुंगा सावित हुनसक्दछ ।

सबैको उपस्थितिमा, परिभाषा दिनुहोस्

स-साना गर्न सकिने कार्य भनेको त्यो आनीवानी हो, जुन जब निरन्तर र सही अभ्यास गर्यो भने परिवार र समुदायको स्वस्थमा सुधार आउँछ । यो घरपरिवारबाट सम्भाव्य देखिन्छ, उनीहरुको दृष्टिकोण, उनीहरुको वर्तमान प्रयोग विचार गर्दा, उपलब्ध स्रोत र सामाजिक परिवेशमा जे भएता पनि उत्तम अभ्यासमा यो छोटो हुन्छ । यो स्थानीय परिवेशमा बढी सम्भाव्य देखिन्छ । त्यसकारण धेरै मात्रामा घरपरिवारको बानी पर्ने हुन्छ ।

यो सम्भव छ - मानिसहरु सोच्छन यो उनीहरु तुरुन्तै, अहिल्यै गर्न सक्छन् । भएका स्थानिय स्रोतहरुबाट उनीहरु बनाउन सक्छन् तर विशिष्ट केक वा पाँच किसिमको स्वादिष्ट खाना बनाउन धेरै सामाग्री जुटाउनु पर्दछ ।

यो अवधारणा प्रभावकारी छ । यसले घर र समुदायको परिवर्तन गराउछ । यो घर बनाउने ईटा हो, वा उत्तम आनीवानी परिवर्तनको कोशेढुंगा हो । निष्कर्ष निकालुस्

तपाईं डाक्टर पढ्न विद्यालय जानु अघि, तपाईं प्राथमिक तह उर्तीण गरेको हुनुपर्छ, मानिसहरुलाई सधै नुहाउन भनेर सिकाउनु अघि तपाईंले सोधनुपर्छ, कि तिनीहरुकोमा पिउने पानी छ कि छैन् ।

मानिसहरुले सेप्टिक ट्यांकी सहितको चर्पि बनाउनु अघि परम्परागत चर्पि बनाउन र कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने बारे जान्नुपर्छ ।

सुचारु राखौ

तपाईं स-साना गर्न सकिने काम कसरी पत्ता लगाउनुहुन्छ ?? एउटा मात्र बाटो भनेको सावधानीपूर्वक आनीवानी, श्रोत, सामाजिक दवाव र विश्वास परिक्षण गर्ने र निर्णय लिने हो

हामी जान्दछौं तिनीहरु कहाँ छन् अहिले हामी आनीवानीलाई साना बच्चाका पाइलामा हुत्याउँछौं र सावधानीपूर्वक र साना गर्न सकिने काम पत्ता लगाउछौं, जुन संभव छन् प्रभावकारी, रमाइलो, सजिलो र लोकप्रिय छन् ।

समूह बिभाजन: अब हामी समूहमा बिभाजित हुनेछौं । सावधानीपूर्वक स-साना गर्ने सकिने काम पत्ता लगाउन सकौं । पाँच वटा समूहमा बाँडिने । प्रत्येक समूहलाई एक एक वटा आनीवानीमाछलफल गर्न लगाउने ।

पाँच महत्वपूर्ण आनीवानीहरु

- सावुन वा सफाईका अन्य सामाग्रीहरु प्रयोग गरी चार जोखिमपूर्ण अवस्थामा हात धुने
- गुहु लाई सुरक्षित र व्यबस्थित विसर्जन गर्ने
- घरायसी खानेपानीको निर्मलीकरण र सुरक्षित उपभोग गर्ने
- नियमित रूपमा नझ काट्ने, नुहाउने, लुगा धुने, दाँत माँझ्ने र कपाल कोर्ने ।

- घर भित्र र बाहिर फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्ने ।

पहिले महत्वपूर्ण प्रमुख आनीवानीहरुका बारेमा सोचौं ।
त्यस आनीवानीलाई धेरै अंगहरुमा बाँड्नुहोस् र धेरै अरु सहायक आनीवानीहरु पनि नोट गर्नुहोस् । लगभग, अहिलेकै प्रयोगसँग मिल्दोजुल्दो उत्तम आनीवानी बारे सोचौं ।

थोरैमा ३ वटा साना गर्न सकिने काम पत्ता लगाउनुहोस् । उत्तम आनीवानीका लागि एउटा आनीवानी जुन घरपरिवार र समुदायमा अपनाउन संभव छ, तर यसको जनस्वस्थमा प्रभाव पर्छ, १ २० मिनेट काम गरेपछि ५ मिनेट समूहलाई प्रतिवेदन तयार गर्ने समय दिनुहोस् ।

सहजकर्ता - पहिले अभ्यास सुरु गर्दा प्रवाहको बारेमा निश्चित हुनुहोस् । समूह शुरुमा चुनैतीपूर्ण हुन सक्छ । सामान्यतः उनीहरुलाई हौसला दिनुपर्छ । सायद उदाहरणहरु दिनुपर्छ ।

तपाईंलाई म्याराथुन दौड्न भनिएको छ " तपाईं त्यो सक्नुहुन्न तर तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ ? रंगशालामा विस्तारै दौडिन सक्नुहुन्छ ।

यस पछि समुह कार्यको प्रतिवेदन प्रस्तुतिकरण गर्ने

समूहले कसरी प्रतिक्रिया दिन्छ के यिनीहरु साना गर्ने सकिने काम हुन् ? तपाईं के थप्नुहुन्छ ? यसले आवश्यक कुराहरु समेट्ला ?

के यो संभव छ ? - मानिसहरु आफ्नो घरमा भएको सोत साधन प्रयोग गरेर यो आजैबाट शुरु गर्न सक्छन् ।

के यो प्रभावकारी छ ? यसले घरपरिवार र समुदायमा फरक त्याउँछ ।

के यो घर बनाउने इन्टा हो । उत्तम आनीवानीको एउटा कोशेढुंगो हो ।

प्रतिवेदन पछि

निश्कर्ष निकाल्नुहोस् - तपाईं यदि परिवर्तन देख्न चाहानुहुन्छ भने सानो कामबाट शुरु गर्नुहोस्, कुनै ठुलो आनीवानीमा भन्दा पनि छलफललाई सानो गर्ने सकिने कामको प्रयोगमा जोड दिनुहोस् ।

तालीम प्राप्त पेशाकर्मीको हैसियतले छलफललाई ठुलो भन्दा साना साना आनीवानीबाट शुरु गराउनु पर्दछ । के यो उपयुक्त छ जुन मानिसहरु अहिले गरिरहेका छन् ? आदि प्रश्नहरुको छलफल चलाउनु पर्दछ ।

तेस्रो, चौथो सेसन

उद्देश्य: सेसनको अन्तमा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु सिक्नेछन् :

- जागरण अभ्यास पछि समुदायको अनुगमन गरि प्रतिक्रिया थाहा पाउन ।

३.४ समुदायमा भएको जागरण अनुगमनका लागि स्थलगत अभ्यास

- समुदायमा भेटघाट गर्न जानुहोस् जहाँ अधिल्लो दिनमा जागरणका कार्यक्रमहरु सम्पन्न गरिएको थियो

- जागरण कार्यक्रमहरु गरिए पछि के असर भयो र तिनीहरुले के के छलफल गरे भन्ने बारेमा अन्तरक्रिया गर्नुहोस् ।
- समुदायका मानिसहरुलाई ७ देखि ९ जनासम्म सदस्य रहने गरी एउटा सामुदायिक स्वस्थ तथा सरसफाइकार्य समिति [Community Hygiene and Sanitation Action Committee (CHSAC)] स्थापना गर्न सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- एउटा अनुगमन समिति पनि स्थापना गर्न सहजीकरण गर्नुहोस् जुन समितिमा सबै घरपरिवारलाई समेट्ने कोशिश गर्नुहोस् ।
- जागरण कार्यक्रमका फोटोहरु प्रदर्शन गर्नुहोस, यदि सम्भव छ भन्ने परिवेश सुहाउँदो भिडियो पनि ।
- खुला रूपमा गुहुबस्ने बानीको अन्त्यका लागि यदि कुन प्रविधि छनौट गर्ने भनी जिज्ञासा र माग आएमा कम खर्च लाग्ने प्रविधि, खुल्ला गुहु मुक्तिको भन्चाङ्ग, खाल्डो खनिएको चर्पी आदिका बारेमा चर्चा गनुहोस् ।
- ४ देखि ५ जनासम्मको स्वभाविक अगुवाहरु (Natural leader) लाई पहिचान गर्नुहोस् र तिनीहरुलाई तालिम हलमा आएर अन्तरक्रियामा सहभागी हुनका लागि मिति, समय र स्थान तोकेर निमन्त्रणा गर्नुहोस् र विदा मार्दै धन्यवाद दिएर फर्किनुहोस् ।

पाँचौ सेसन

उद्देश्यहरु : सेसनको अन्तमा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु सिक्नेछन् :

- परिवर्तनको प्रक्रिया तथा सहमतिका लागि सीपहरु थाहा पाउन ।
- सहमतिका प्रक्रियाहरुलाई कार्य रूप दिने रणनीतिहरु विकास गर्न ।

स्थलगत अभ्यासको प्रतिवेदन

प्रक्रिया

सबै समूहहरुलाई फिल्डको प्रतिवेदन अधिकारिक ढाँचा र प्रक्रियामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । प्रतिवेदन प्रस्तुतीकरणका लागि प्रत्येक समूहलाई १० मिनटसमय दिनुहोस् ।

सबै समूहहरुवाट प्रस्तुतीकरण गरिसकिए पछि तल उल्लेख गरिएका प्रमुख प्रश्नहरुसँग सम्बन्धित रही छलफलको शुरुवात गर्नुहोस् :

- के तपाईंको समुदायमा यी जागरणका कार्यहरु आनीवानीमा उतार्न सम्भव छ जस्तो लाग्छ ? यदि सक्दैन भने किन, र यदि सकिन्दू भने कसरी ?
- स्थलगत भ्रमणका क्रममा गरिएको कामबाट सिकेका पाठहरु मध्ये सबभन्दा महत्वपूर्ण कुन हो ?
- जब तपाईं आफ्नो कार्यक्षेत्रमा काम गर्न जानुहुन्छ तब तपाईंले सिकेका कुराहरुलाई आनीवानीमा उतार्न कसरी सक्छु भन्ने लाग्छ ?

भित्तामा तीन फरक फरक फिलप चार्टहरुलाई टाँग्नुहोस् । तीन फरक फरक रंगका मेटाकार्डहरुमा तीनवटा शीर्षकहरु लेख्नुहोस् ।

क) जागरणका कामहरुलाई आनीवानीमा उतार्न सकिने संभावना

ख) प्रमुख पाठहरुको सिकाई

ग) सिकाईलाई आनीवानीमा उतार्न अपनाईने रणनीतिहरु ।

फिलप चार्टहरुमा यी शिर्षकहरुलाई टाँस्नुहोस्।

जब एक जना सहजकर्ताले छलफलको सहजीकरण गरिराखेको हुन्छ तब अर्को सहजकर्ताले सहभागीहरुबाट आउने प्रतिक्रियाहरुको मुख्य बुँदाहरुलाई लेख्दै गर्नुपर्दछ र त्यसलाई मिल्दौ शिर्षकको तल लगेर राख्नुपर्दछ।

छलफलको अन्तमा तीन सेट डकुमेन्ट तयार हुन्छ।

- समुदायमा संचालन गरिने जागरण कार्यक्रमको पक्ष र विपक्षमा हुने छलफल
- मुख्य सिकाई
- कार्यक्षेत्रमा सिकेका कुराहरुलाई आनीवानीमा लागू गर्न अपनाईने रणनीतिहरु

यो अभ्यासले जागरणका औजारहरु र उत्प्रेरणाका अभ्यासहरुका सम्बन्धमा सहभागीहरुको धारणालाई जाँच्न पनि मद्दत मिल्दछ।

३.५ स्वभाविक अगुवाहरुको स्वागत

स्थलगत कार्यको अनुगमनको समयमा पहिचान गरिएका ४ देखि ५ जनासम्मको स्वभाविक अगुवाहरु (Natural leader) लाई तालिम हलमा स्वागत गर्नुहोस्।

- स्वभाविक अगुवाहरुलाई स्वागत गर्नुहोस्, तिनीहरुको नाम भन्दै परिचय गराउनुहोस्, ताली बजाएर स्वागत गर्नुहोस्।
- स्वभाविक अगुवाहरुसँग अन्तरक्रिया ---- तिनीहरुका भावनाहरु, जागरणका बारेमा दृष्टिकोणहरु, गुहु खाँदाको महशुस गराई।
- खुला रूपमा गुहु हग्ने बस्ने बानी रोक्ने क्रममा आईपर्ने चुनौतीहरु
- कार्ययोजना र अनुगमनका बारेमा छलफल।

स्वभाविक अगुवाहरुको विदाई सहित दिनलाई समाप्त गर्नुहोस्। सम्भव छ भने स्वभाविक अगुवाहरु संग चिया नास्ता गर्दै थप छलफल चलाउनुहोस्।

सबैलाई धन्यवाद ज्ञापन गरी दिनको अन्त गर्नुहोस्।

चौथो दिन

परिवर्तन प्रक्रियाका लागि सहमति

तल उल्लेखित भनाईबाट दिनको शुरुवात गर्नुहोस्

“जब हामी कतै न गर्इकन एकै ठाउँमा बसे जस्तो लाग्छ,अनि कदम पछाडि हटाउन थाल्छै.....हामी वास्तवमा दौड शुरु गर्नका लागि पछाडि हटिरहेका हुन्छौ ।” -- डन मिल्स्यान

परिवर्तन हुन हामी सङ्कमण क्षेत्र हुँदै गुज्जेर जानुपर्छ । सङ्कमणबाट गुज्जनु सजिलो काम होइन । विचार, विश्वास र स्वभाव सबै गतिशील हुन्छन् । यसले कुनै आधारविहीन ढुलमुले परिस्थितिको सिर्जना गर्न सक्छ, जुन अलि असजिलो लाग्छ ।

जब हामी ढुलमुले मानसिकतामा हुन्छौं, हाम्रो पहिलो भुकाव भनेको पुरानो आनीवानी तर्फ फर्कनु हो किनभने त्यसो गर्नु सजिलो हुन्छ । परिवर्तन पुरा नभएसम्म हाम्रो बानी भनेको त्यही मानसिकतामा अल्भिनु हो ।

सङ्कमण भनेको परिवर्तनको प्रक्रिया हो भन्ने थाहा भइसकेपछि त्यो बुझाइले अप्ल्यारा, दुख र अन्योलतासँग जुधनका लागि साहस बटुल्न सहयोग गर्दै ।

“हरेक सकारात्मक परिवर्तन - माथिल्ला स्तरका उर्जा र चेतना तर्फको हरेक कदम - एउटा संस्कारको बाटो तर्फ मोडिन्छ । व्यक्तिगत विकासका खुड्किलाहरुको उच्चाईसम्म पुग्ने प्रत्येक समयमा हामी अप्ल्यारा क्षणहरुबाट गुज्जनुपर्ने हुन्छ । मैले त्यसको अपवाद देखेको छैन ।” -- डन मिल्स्यान

चौथो दिन

समय	क्रियाकलाप
विहान ९:३० बजे	शुरुवातका औपचारिकताहरु प्रतिवेदन प्रस्तुती र उद्घोषण, दिनको उद्देश्य
विहान १०:०० बजे	अबधारणागत स्पष्टता आनीवानी परिवर्तनका लागि सहमति प्रक्रिया र सीपहरु <ul style="list-style-type: none"> आनीवानी परिवर्तनका लागि वार्ता (छलफल) संवाद
विहान १०:४५ बजे	TBC उत्प्रेरकको भूमिका घरधुरी तहको स्वास्थ्य तथा सरसफाई क्रियाकलापका लागि सहमति कार्य
विहान ११:३० बजे	चिया
विहान ११:४५ बजे	TBC उत्प्रेरकको भूमिका घरधुरी तहको स्वास्थ्य तथा सरसफाई क्रियाकलापका लागि सहमति कार्य
दिउँसो १:०० बजे	<ul style="list-style-type: none"> खुला गुहु मुक्त (ODF) क्षेत्र र TBC घोषणा प्रक्रिया, सूचकहरु, पुरस्कारको संरचना वाश योजना (WASH Plan)
दिउँसो २:०० बजे	<ul style="list-style-type: none"> अन्तरसम्बन्धित सवालहरु (Cross cutting issues)
दिउँसो ३:०० बजे	<ul style="list-style-type: none"> कार्ययोजनाको तयारी र प्रस्तुतीकरण
दिउँसो ४:३० बजे	तालिमको पुनरावलोकन / मुल्याङ्कन र समापन

चौथो दिनको उद्देश्यः

- घरधुरी स्तरमा गर्न सकिने स साना कार्यहरुका लागि सहमती ,छलफल गर्ने शिप जान्न ।
- TBC उत्प्रेरकहरुको भुमिका थाहा पाउन ।
- खुल्ला गुहु मुक्त क्षेत्र र TBC घोषणा को प्रक्रिया, सूचकहरु थाहा पाउन ।

पहिलो सेसन

उद्देश्य :

- घरधुरी स्तरमा गर्न सकिने स साना कार्यहरुका लागि सहमती ,छलफल गर्ने शिप जान्न ।

४.१ आनीवानी परिवर्तनका लागि सहमति : प्रक्रिया र सीपहरु

तथारी पाँच मुख्य आनीवानी उल्लेखित फिलप चार्ट

प्रक्रिया

प्रशिक्षकले भन्ने : यस अधिको हात धुने बानीको अभ्यासलाई सम्झनुहोस्

सहभागीहरु मध्ये नियमित हात नधुने को हुनुहुन्छ ? सोध्नुहोस्

तपाईंलाई चार जोखिमपूर्ण समयहरुमा हात धुने बानीको विकास गर्न र आजिवन त्यस बानीलाई अपनाउन गाहोलाग्छ ?? सहभागीहरुलाई सोध्नुहोस् ।

यदि मैले बेलुकाको खाना पछि कहिले काही केवल दिनमा एक पटक दाँत माँझ्ने कोशिस गर्नलाई भन्यो भने तपाईंलाई कस्तो लाग्छ होला ? के यसले सजिलो बनाउँछ होला ?

र मैले यदि तपाईंलाई भने कि (केहि फाइदा छाड्नुहोस् एउटा अस्वस्थ फाइदा) उदाहरणका लागि , (यदि उ एउटा एक्लो यूवा व्यक्ति हो भने उसको लोभलाग्दो मुस्कानले एउटा स्त्रीको मन जित्न सक्छ, अथवा यदि उ आइमाई भए, उनको चहाकिलो मुस्कानले उनलाई ताँतीमा सबैभन्दा अगाडि आउन मद्दत पुर्याउँछ, अथवा व्यापारीहरुसँग सामान खरिदका क्रममा वार्गेनिङ्ग गरी उचित मूल्यमा वस्तु किन्न सक्छ)

त्यो कस्तो हुन्यो होला ?

हामी यसलाई वार्तालापको सुधारिएको अभ्यास भन्छौं अथवा संवाद

- हालका आनीवानीहरुको जाँच
- घर परिवारसँग बसेर सुधार गर्न सकिने साना कामहरु पत्ता लगाउने,
- तत्काल सोही स्थानमा समस्या पहिचान गर्न र समाधान पत्ता लगाउन उनीहरुसँगै काम गर्ने
- फाइदाहरुका बारेमा भन्ने र अवरोधहरु घटाउने ।

अब हाम्रो पालो, स्वस्थ र सरसफाईको आनीवानी परिवर्तनमा गरौं हातेमालो ।

वर्णन गर्नुहोस्

पहिलो दिनको तेश्रो सेसनमा आनीबानीहरुमा के ले असर पार्छन् भन्ने थाहा पायौं, खास गरी पाँच प्रमुख आनीबानी जस्तैः साबुनले हात धुने, सुरक्षित पानी व्यवस्थापन, नड काट्ने, नुहाउने, कपाल कोर्ने, घर भित्र र बाहिर फोहोरको व्यवस्थापन र सुरक्षित रूपमा गुहुको विसर्जन गर्ने सम्बन्धमा (पाँच मुख्य आनीबानी उल्लेख गरिएको फिलप चार्ट देखाउनुहोस्)

हामीले आनीबानीहरुलाई प्रभाव पार्ने केही कारक तत्वहरु पत्ता लगायौं – कि ज्ञानले सधै सुधारिएको आनीबानीतर्फ हामीलाई डोरयाउँदैन, कि मानिसहरुलाई आफ्ना प्रमुख आनीबानीहरु मध्ये कुनै कुनैलाई गरेर देखाउनका लागि आवश्यक सफाईका सामाग्रीहरु खरिद गर्न खर्च व्यहोर्न सक्ने हैसियत चाहिन्छ, कि त्यसमा साथी/समकक्षी र अग्रज व्यक्तिहरुको धेरै प्रभाव रहन्छ।

हामीले आनीबानीहरुको पूर्ण परिवर्तनका लागि अवरोध र उत्प्रेरणाहरुलाई सम्बोधन गर्नु अत्यन्त आवश्यक भएको निश्कर्ष निकाल्यौं। एउटा विशेष घरयासी दृष्टीकोणबाट सबैलाई हेर्यौं।

हामीले जागरणका अभ्यासहरु मार्फत समुदायको प्रतिवद्धता हासिल गरेपछि, तपाईंको काम अब प्रत्येक घर परिवारसँग सुधारिएको आनीबानीअङ्गाल्ल वार्तालाप गरी सहमित जुटाउनु हो।

समुदायका अन्य गतिविधिहरु पनि चल्दै रहनेछन्, व्यानरहरु फहराई रहने छन्, उत्सव समारोहहरुमा चिया र कफी पाक्वै रहनेछन्, तर तपाईं सुधारिएका आनीबानीहरुअपनाउन मानिसहरुलाई वार्तालाप गरी सहमतिमा पुर्याउन अग्रसर भई घरघरहरुमा डुलिरहनुहुनेछ।

४.२ आनीबानीपरिवर्तनका लागि वार्ता/छलफल; सम्बाद**व्याख्या गर्नुहोस्**

घरपरिवारहरुको आनीबानी परिवर्तन गर्न मद्दत गर्नका लागि हाम्रा आफ्नै आनीबानीहरुपनि परिवर्तन गर्न आवश्यक पर्दछ। घरपरिवारहरुलाई के गर्ने भनी सुभाव दिनुको सट्टा तल व्याख्या गरिएका (१) GALIDRAA तरिका,, (२) सहमतिको लागि सम्बाद, (३) बार्ता छलफलका लागि केही नयां विधिहरु अनुसार हामी घरपरिवारहरुसँग साझेदार भएर जोखिम पत्ता लगाउने, एक वा दुईवटा गर्न सकिने कामको प्राथमिकीकरण र परिवर्तन आत्मसात गर्न उनीहरुसँग काम गर्नुपर्दछ।

GALIDRAA तरिकालाई अपनाउनुहोस्

भन्नुहोस् GALIDRAA तरिका एउटा राम्रो घर भेट कार्यक्रमलाई अगाडि बढाउन प्रयोग गरिन्छ। जसले घरपरिवारलाई स्वास्थ्य तथा सरसफाइसम्बन्धी आनीबानी सुधार गर्नलाई प्रतिवद्ध गराउँछ। यो तरिकाले घरघरमा जानलाई प्रवेश विन्दुको रूपमा कार्य गर्दछ र वार्तालाप प्रक्रियालाई दिसाउनिर्देश गर्दछ। यो मानिसहरुलाई परिवर्तनका लागि सहमत गराउने मुख्य कदमहरु सम्भन मद्दत गर्ने सामान्य माध्यम हो।

G- GREET (– घरका सदस्यहरुलाई सहज महशुस गराउन उनीहरुलाई अभिवादन गर्नुहोस्; उनीहरुको परिवार, काम, खेती, दिनचर्या आदि बारे सोधनुहोस्। उनीहरुलाई तपाईं कहाँबाट अब हाम्रो पालो, स्वस्थ र सरसफाइको आनीबानी परिवर्तनमा गरौं हातेमालो।

आउनुभएको र तपाईं त्यहाँ आउनुको कारण बताउनुहोस् । यदि उनीहरु काम गरिरहेका छन् भने केही समयको लागि त्यहाँ बसेर कुरा गर्ने अनुमति माग्नुहोस् ।

- A- ASK** - हालको स्वस्थ तथा सरसफाइको आनीबानी र स्वस्थका बारेमा सोध्नुहोस् । वार्ता (DIALOGUE) कार्डमा चित्र देखाउनुहोस् अथवा घरैमा भईरहेको कुनै सत्य घटनाको उदाहरण दिईं कुराकानी शुरु गर्नुहोस् ।
- L- LISTEN** - त्यो घरका महिला/पुरुषहरु के भन्दछन् ? सुन्नुहोस् ।
- I- IDENTITY** - महिला वा पुरुषहरुले भनेका सम्भावित मुख्य समस्या चिन्नुहोस् । (परिवर्तनका लागि अवरोधहरु भन्नाले सामाग्रीहरु उपलब्ध नहुनु, आपूर्ति, पैसा वा ज्ञानको अभाव हुनु)
- D- DISCUSSED** - ती महिला/पुरुषहरुसँग समस्या समाधानका विभिन्न उपायहरुका बारेमा छलफल गरी सुझावहरु दिनुहोस् ।
- R- RECOMMEND** - साना साना गर्न सकिने कामहरुका सम्बन्धमा छलफल गरी सिफारिस गर्नुहोस् । छनौटका अवसरहरुलाई प्रस्तुत गरी तिनीहरुले अपनाउन चाहने एक, दुई, तीन, आदि छनौट गर्न मद्दत गर्नुहोस् जुन उनीहरुले आफ्नो अवस्थामा सुधार गरी नयाँ आनीबानीअपनाउन चाहेका छन् ।
- A- AGREE** - यदि महिला/पुरुषहरु कुनै एक वा सो भन्दा बढी छनौटका बुँदाहरुमा सहमत भए सहमतिलाई आनीबानीमा उतारेर दोहोच्याउन लगाउनुहोस् ।
- A- APPOINTMENT** - अनुगमन भ्रमणको लागि अनुमति माग्नुहोस् ।

सहमतिकोलागि सम्बाद

S

सम्बन्ध विकास गर्नु होस - शुरुमा घर मुली या उपस्थित सबैलाई अभिवादन गर्नु होस । परिवारका सबै सदस्यहरुको सञ्चो विसञ्चो सोध्नु होस । मौसम अनुसारको खेतीपाती, यसपालीको उत्पादन आदिको बारेमा सोध्नु होस । आफ्नो परिचय र आफु आउनाको कारण बारेमा बताउनु होस । र केहि बेर त्यहाँ बसेर केहि कुरा गर्ने सहयोग माग्नु होस । फुर्सद नभए उहाँहरु सगै काम गर्दै कुरा गर्न थाल्नु होस ।

H

हाल चलेका स्वास्थ्य र सरसफाईका हरेक आनीबानीका बारेमा हरेक जानकारी लिनु होस । सम्बादको लागि तयार पारिएका, आनीबानी संग सम्बन्धित वास्तविक चित्रहरु, संचारका सामाग्री (नोट: हाल चलेका र खोजे जस्तो आनीबानीका चित्रहरुको एक सेट तयार गर्नु पर्छ) देखाएर कुराकानी शुरु गर्नु होस । (TBC उत्तेकहरुको श्रोत पुस्तक -अध्ययन सामाग्री नं. ११)

M

घरका महिला पुरुष र केटाकेटीहरु सबैलाई सम्मान गर्दै उनिहरुका कुराहरु ध्यान पूर्वक मनन गर्नु होस, उनिहरुले भनेका कुराहरुको कदर गर्नु होस । बिचैमा कुरा नकाटनु होस ।

महिला, पुरुष, केटाकेटीहरु सबैले भनेका कुराहरुबाट आनीवानी परिवर्तन का लागि संभावित समस्याहरु पत्ता लगाउनु होस (आवश्यक सामाग्रीहरु चाहिए जती उपलब्ध नहुनु, चाहिए जति नगद नहुनु र चेतनाको कमी ले आनीवानी परिवर्तन गर्न बाधा गराउन सक्छ)

घरका सबै **मानिस** हरुसंग छलफल गर्दै आनीवानी परिवर्तन गर्न पर्न सक्ने संभावित समस्याहरु समाधान गर्ने उपाय हरुको खोजि गर्नु होस । उचित समयमा केहि उपायहरु सल्लाह पनि दिन सकिन्छ ।

ससाना गर्न सकिने केहि कामहरु वारेमा चिन्तन **मनन** गरेर ती आनीवानी परिवर्तन गर्ने शुरुआत गर्न सहमति गर्नु होस । ससाना गर्न सकिने कामको वारेमा छलफल गरेर एक दुई वटा आनीवानी परिवर्तन गर्ने सहमति गर्नु राम्रो हुन्छ ।

परिवर्तन गर्न सल्लाह गरिएका एक दुई वटा आनीवानी आजै देखि शुरु गर्न **सहमति** गर्नु होस । घरका सबैलाई एक पटक सहमति गरिएका आनीवानी दोहोच्याउन अनुरोध गर्नु होस ।

छलफल र सल्लाह गरेर आनीवानी परिवर्तन गर्न अभ सहयोग गर्न अर्को पटक फेरी आउनको लागि अनुकूल समय र मिती तय गर्नु होस ।

ति

तिन कुराहरु कहिल्यै नगर्नु होस:

- जसरी भए पनि आफ्नो कुरा मात्र मनाउन नखोज्नु होस – मेरो गोरुको बाहै टक्का भन्ने, तर्साउने नगर्नु होस
- आफ्नो पद, अनुभव र शक्तिको आधारमा दवाव कहिल्यै नदिनु होस
- छलफल गर्दा निर्णयमा पुग्न समय लाग्न सक्छ, कहिल्यै हतार नगर्नु होस

बार्ता छलफलका लागि केही थप विधिहरु

१ पाहुना विधि:

सहभागीहरुको सख्याको आधारमा समुह विभाजन गरिन्छ । ६ देखि ८ जनाको एउटा समूह बनाउदा राम्रो हुनेछ । प्रत्येक समुहलाई छलफलको लागि छुटै शिर्षकहरु दिइने छ । एउटा समूहले अर्को समूहलाई पाहुनाको रूपमा आफ्नो समूहमा आमन्त्रित गर्ने छ । निमन्त्रणा गर्दा निमन्त्रणाका कार्यक्रमको विषय अर्थात निमन्त्रणा गर्नको कारण खुल्लाउनु पर्दछ । निमन्त्रणा प्राप्त समूहको प्रतिनिधि आफ्नो समूहमा उक्त विषयमा छलफल गरि निमन्त्रणा मान्न पाहुनाको रूपमा उपस्थित हुनु पर्दछ । निमन्त्रणा दिने समूहले पनि आफ्नो समूहमा के कस्तो कुराकानी गर्ने भनेर आपसमा छलफल गरि तयार हुनु पर्दछ । पाहुनाको रूपमा आएको प्रतिनिधीलाई नम्र, भद्र र मान प्रतिष्ठामा असर नपर्ने गरि कुराकानी गरिन्छ । कुराकानी निमन्त्रणमा उल्लेख गरेको विषय भित्र सिमित हुनु पर्दछ ।

यो विधिवाट एउटा ठांउको वा एउटा व्यक्तिले जाने वुझेको तथा अनुभव गरेका कुराहरुलाई ढुक्क भएर भन्नेछ र सो कुरा सुन्ने वा प्रश्न गर्ने व्यक्तिहरुको लागि नयां सिकाई हुनेछ । त्यस्तैगरी निमन्त्रणामा आउने व्यक्तिले आफ्नो घरमा आउनको लागि निमन्त्रणा दिएर फर्कनेछ । यो कम आवश्यकता अनुसार भिन्न भिन्न विषयमा पटक पटक निमन्त्रणा दिई छलफल गराउन सकिने छ ।

२ समायोजन विधि:

सहभागीहरुको सख्याको आधारमा समूह विभाजन गरिन्छ । ६ देखि ८ जनाको एउटा समूह वनाउदा राख्ने हुनेछ । प्रत्येक समूहलाई एउटै विषयको शिर्षक दिइने छ । उक्त विषयलाई उनिहरुले कथा, कविता, गीत, कार्यक्रम, प्रतिवेदन, वा योजना आदिको रूपमा समूहमा तयार पार्ने छन् । पहिलो चरणमा, यसरी तयार पारेको वस्तु अर्को समूहमा गई सुनाउनु पर्ने छ र उक्त समूहको पनि सुन्नु पर्ने छ । दुवै समूहको सुनीसकेपछि ती दुईवटाबाट एउटा तयार गरिन्छ । त्यस्तैगरि, अर्को दुइवटा समूहवाट पनि एउटा तयार भएको हुने छ । दोस्रो चरणमा, पहिलो चरणवाट तयार पारेको वस्तु अर्को समूहमा गई सुनाउनु पर्ने छ र उक्त समूहको पनि सुन्नु पर्ने छ । यो समूहको सख्याको आधारमा विभिन्न चरणमा संचालन गर्न सकिन्छ ।

एवं रितले अन्तिममा एउटा विषयमा वा शिर्षकको एउटा सामाग्री तयार हुनेछ । यो विभिन्न चरण पार गर्दै र परिमार्जित हुदै आउने हुनाले दिईएको क्रियाकलापको सबै पक्षहरु समेटिएको हुने, वढि सहभागितामूलक हुने छ । तसर्थ, यो स्तरीय सामाग्रीको रूपमा तयार हुनेछ वा राखिएको उद्देश्य प्राप्त गर्न सकिने छ ।

३ स्व-चित्र विधि:

प्रत्येक व्यक्तिलाई एउटा विषय सबैलाई थाहा हुने वा नहुने गरी अवस्थाको आधारमा दिइन्छ । विषय दिंदा सहभागीहरुले स्पस्टसंग बुझ्ने किसिमको हुनु पर्दछ । प्रत्येक सहभागीहरुले आफूलाई दिईएको विषयलाई चित्र मार्फत तयार गर्नु पर्दछ । तयार पारिएको चित्रलाई प्रस्तुत गर्नुपर्नेछ र उक्त चित्रमा विषय उल्लेख गर्नहुदैन । चित्र प्रस्तृतीको आधारमा सहभागीहरुले विषय पत्तालगाउन प्रयास गर्नु पर्दछ । यस विधिवाट सहभागीहरुको पूर्ण सहभागिता र प्रभावकारी छलफल हुने गर्दछ र साथै नयां कुराहरुको जनाकारी हांसिल भै विषयवस्तुको क्षेत्र व्यापक हुदै जान्छ ।

अभ्यास

जोडी बनाई नाटक गर्ने – एउटा जोडी WASH प्रवर्द्धक हो र अर्को घरपरिवार हो । घरपरिवारहरुले अपनाउन चाहेका संभावित आनीबानीहरु सबभन्दा सबेदनशील समस्यालाई पहिचान गर्न सहमति ; विधि लाई प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसका लागि १५ मिनट समय दिनुहोस् ।

यो काम एक पटक सबै समूहले गरिसके पछि एउटा समूहलाई अगाडी बोलाएर प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

खेलको समाप्ति पछि छलफल गर्नुहोस्:

- ✓ WASH प्रवर्द्धकले घरभित्र प्रवेश गर्दै उनीहरुको ध्यानाकर्षण गर्न र इच्छा जगाउन के उपाय लगायो ?
- ✓ विश्वास हासिल गर्न र इच्छा जगाउन के ले रास्तो काम गर्यो ?
- ✓ वर्तमान आनीबानी जाँच गर्न र जोखिमको पहिचान गर्न के ले मद्दत गर्यो ?
- ✓ के सुधार गर्न सकिन्छ ?

यदि घरपरिवारले केही विरोध गरे काम रोक्नुहोस् र “के भयो भनी” सोच्नुहोस् । अनि सोच्नुहोस् “अरु के के उपायहरु अपनाउन सकिन्छन् ?”

रोक्ने र शुरु गर्ने प्रक्रिया सुचारु गर्नुहोस् जबसम्म समूहले घरभित्र पस्ने, केही इच्छा र विश्वास जगाउने, परिवर्तन गर्न सकिने आनीबानी पत्ता लगाउने एवं घरपरिवारसँग परिवर्तनका सम्भव तुल्याउन गरिने वार्तालाप गर्ने कारक तत्वहरु पहिचान गर्दैनन् ।

सुधारिएका आनीबानीअपनाउन सहमत गराउनलाई गरिने छलफलमा सघाउ पुर्याउने एउटा तरिका भनेको नयाँ आनीबानी स्वीकारे पछि घर परिवारहरुले पाउने फाईदा र बेफाईदाका बारेमा बुझनु हो । यो जहिले पनि घरपरिवारको दृष्टिकोणबाट गरिनुपर्दछ । कहिल्यै सरसफाइविद्को दृष्टिले नहेनुहोस् । हात धुने बानी (Hand WASHing Practice) को केही फाईदा र बेफाईदाहरु TBC उत्प्रेरक तालिम अध्ययन सामाग्री नं. ६ मा पनि उदाहरण स्वरूप दिईएको छ । हामी एउटा हात धुने अभ्यास छोटकरीमा गर्दौं जुन घरपरिवारको दृष्टिकोणबाट गरिन्छ ।

दोस्रो, तेस्रो सेसन

उद्देश्य:

- TBC उत्प्रेरकहरुको भूमिका थाहा पाउन ।

४.३ TBC उत्प्रेरकहरुको भूमिका (घराधुरी तहको स्वस्थ तथा सरसफाई क्रियाकलापका लागि सहमति कार्य)

TBC उत्प्रेरकहरुको मुख्य भूमिका भनेको व्यक्ति तथा समुदायलाई खुला गुहुमुक्त (ODF) गाउँको सिर्जना तर्फ जागरूक बनाउनु हो । अझ अगाडि भन्नुपर्दा उत्प्रेरकहरुले गाउँसमाज तहमा जागरण फैलाउने क्रममा स्वस्थ तथा सरसफाईको आनीबानीमापूर्ण परिवर्तन हासिल गर्नका लागि पाँच प्रमुख आनीबानी एवं साना गर्न सकिने कामहरु सम्बन्धमा रूपान्तरण गर्न वार्ता र संवादको थालनी गर्दछ ।

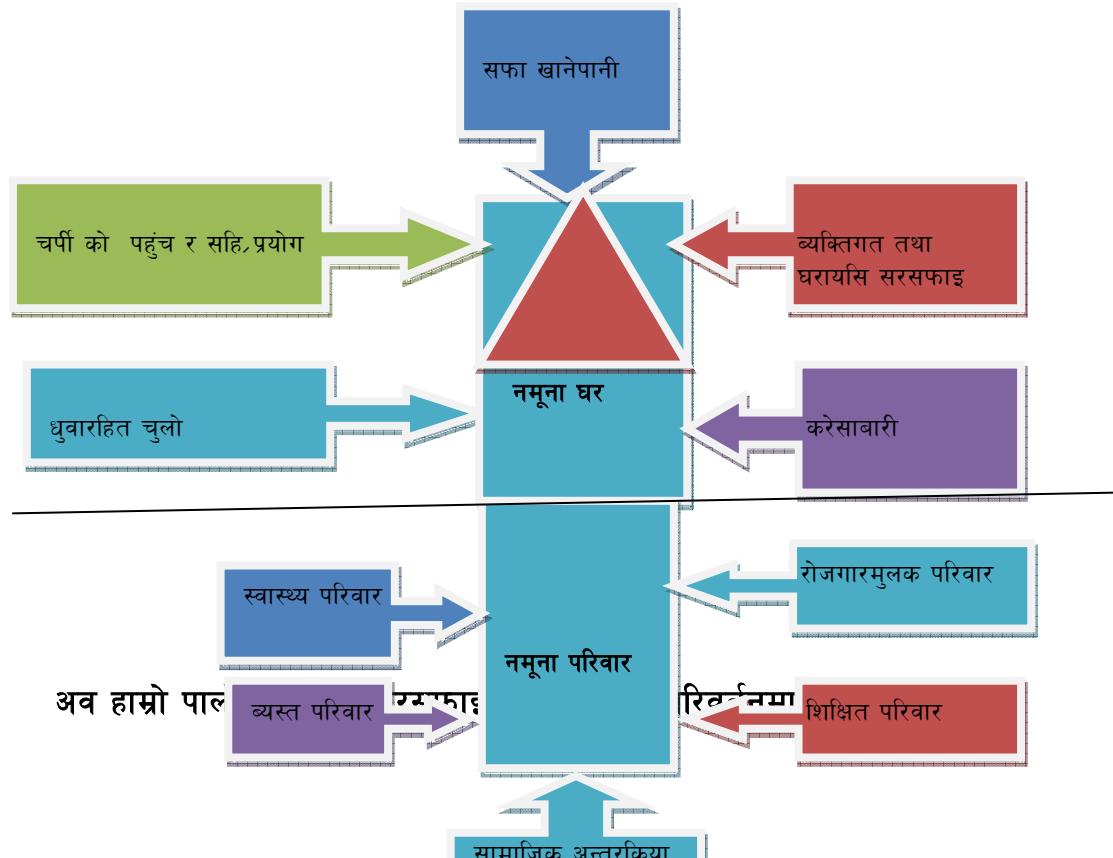
मुख्य भूमिकाहरु निम्नानुसार छन् । (TBC उत्तरकहरुको श्रोत पुस्तक -पाठ्य सामाग्री नं. १२)

- घर भेट कार्यक्रम ।
- गाँउ/समूहलाई जागृत गर्ने ।
- कार्य योजना बनाउने ।
- आनीबानीपरिवर्तनका लागि सामुदायिक परिचालन प्रणाली स्थापना ।
- घरपरिवार सम्बाद (DIALOGUE) कार्यक्रम स्थापना गर्ने (घरधुरी तहमा स्वस्थ तथा सरसफाईयोजना निर्माण गर्ने - साना गर्न सकिने कामको सुची तयार गर्ने ।
- सरसफाईचौतारी स्थापना ।
- समुदायमा संवादको कार्यक्रम चलाउने ।
- सरसफाईसम्बन्धी अभियान संचालन गर्ने ।
- संस्थागत तहको सरसफाई योजना बनाउने ।
- नमूना घरहरु र नमूना गाउँ को घोषणा को कार्य योजना बनाउने ।

_नमूना घर , नमूना परिवारको एक उदाहरण

नमूना शब्दले अरु वस्तु, चिज वा अवस्थाभन्दा फरक वा समयानुकूल उपयुक्त भन्ने बुझाउदछ । नमूना घर जहा सामुदायिक विकसलाई टेवा पुरयाउने प्रकारका सबै पूर्वाधारहरु हुन्छन् जस्तै व्यक्तिगत सरसफाई, घरवरिपरी सरसफाई, करेसावारी, चर्पिका सहि प्रयोग, सफा खानेपानी, धुवारहित चुलो, आदि ।

नमूना घरमा बसोबास गर्ने परिवार पनि नमूना नै हुनु पर्दछ । परिवारका प्रत्येक सदस्यहरु अनुशासित, कर्तव्यनिष्ठ, मेहनेती, सफा, स्वस्थ, हुनु पर्दछ । यि विभिन्न पूर्वाधारहरु र स्वस्थ तथा सरसफाईका अन्तर्किया असल रूपमा जहा हुन्छ, त्यो परिवार नै नमूना परिवार हुन्छ ।



चौथो सेसन

उद्देश्य : यस सेसनको अन्तमा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु जानेछन् :

- वाश योजना (WASH PLAN) र यसको नतिजा बुझ्न ।
- खुला गुहमुक्त क्षेत्र (ODF) र TBC घोषणा गर्ने प्रक्रिया, सूचकहरु र पुरस्कृत गर्ने तरिका थाहापाउन

४.४ वाश योजना (WASH PLAN)

WASH भनेको के हो ?

सुरक्षित खानेपानी आपूर्ति भन्नाले जमिनको सतहबाट पानी निकाल्नु हो । यस अन्तरगत पिउने लगायत अन्य आर्थिक कृयाकलापहरुमा उपयोगका निम्नित वर्षातको पानी संकलन गर्ने, यसको निर्मलीकरण, संचय, प्रसार र वितरण पर्दछ । पिउने पानीको स्तर नेपालको राष्ट्रिय खानेपानी गुणस्तर मापदण्ड, २००५ अनुसार हुनुपर्दछ ।

सरसफाइभनेको मानिसद्वारा उत्सर्जित फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्नु हो । यसमा हार्डवेयर (चर्पीहरु आदि) र सफ्टवेयर (नियम कानुनहरु, स्वस्थ तथा सरसफाइको प्रवर्द्धन, आदि) पर्दछन् जुन मुखबाट गुहजन्य फोहोर पस्न गई सिर्जना हुने रोगहरुको असार कम गर्न अत्याशयक छ । वातावरणीय सरसफाइव्यापक धारणा हो, जसले भौतिक वातावरणमा पाईने तथा मानव स्वस्थलाई हानिकारक असर पार्ने कारक तत्वहरुलाई नियन्त्रण गर्दछ । यसमा साधारणतः ढल, ठोस फोहोर व्यवस्थापन र रोगहरु सार्ने तत्वहरुलाई नियन्त्रण गर्ने कार्यहरुका साथै सरसफाइको लागि गरिने गतिविधिहरु समेत समेटिन्छ ।

पानी तथा सरसफाईसँग सम्बन्धित स्वस्थ प्रवर्द्धन कार्यक्रमको प्राथमिक उद्देश्य मानिसको गुहमुतमा हुने किटाणुहरु शरिरभित्र प्रवेश भए पछि हुने जोखिम कम गर्दै मानव स्वस्थको रक्षा गर्नु हो । मानिसको गुहमुतमा किटाणुहरु हुन्छन् जसले भाडापखाला लगायत जन्डिस, टाइफाईड र जुका आदि संक्रमण गराउँदछ । भाडापखालाले विशेष गरी स-साना बच्चाहरुलाई कुपोषण गराउनुका साथै मृत्यु पनि गराउन सक्छ । जब स्वस्थ व्यक्तिको मुखमा गुहमुतमा पाईने यस्ता किटाणुहरु पुर्याउन् तब यी रोगहरु फैलिन्छन् । मानिसहरुलाई रोग फैलिने माध्यमहरुको बोरेमा बुझ्न र त्यस्ता माध्यमहरुलाई नियन्त्रण गर्ने उपायहरु थाहा पाउन सहयोग पुर्याउने योजना नै WASH योजना हो ।

WASH कार्यक्रमको प्रमुख लक्ष्य मध्ये खुला गुहमुक्त गाउ बनाउने र स्वस्थ तथा सरसफाइको आनीबानीमा पूर्ण परिवर्तन गराउनु हो ।

४.५ खुला गुहमुक्त क्षेत्र (ODF) बनाउने प्रक्रिया र आनीबानीमा पूर्ण परिवर्तन (TBC) को प्रक्रिया, सूचकहरु र पुरस्कारको संरचना

भनुहोस् हामी गाउँमा खुला गुहु को अवस्था एवं स्वस्थ तथा सरसफाइसम्बन्धमा मानिसहरुको आनीबानीमा आएको पूर्ण परिवर्तनलाई मूल्यांकन गर्न गईरहेका छौ ।

सोधुहोस् खुला गुहमुक्त गाउं, क्षेत्र,, आनीबानीमा आएको पूर्ण परिवर्तनको घोषणा गर्न कुन प्रक्रिया हुन सक्छ ?

फेरि सिफारिस गर्नुहोस् घोषणाका न्यूनतम् मापदण्डलाई उल्लेख गरी न्यूजप्रिन्टमा निम्न कुराहरुः
अ) व्यक्तिगत स्वस्थ तथा सरसफाई

अब हाम्रो पालो, स्वस्थ र सरसफाइको आनीबानी परिवर्तनमा गरौं हातेमालो ।

- आ) घरायसी स्वस्थ तथा सरसफाई,
 इ) छिमेकको सरसफाई(सरसफाईचौतारी)
 इ) संस्थागत सरसफाई

भन्नुहोस् सहभागीहरुलाई ३ समूहमा बाँडनुहोस् र निम्न काम गर्न दिनुहोस्, १५ मिनट समय दिनुहोस्
 ○ खुला गुहमुक्त (ODF) क्षेत्र घोषणा प्रक्रिया
 ○ आनीबानीमा पूर्ण परिवर्तन (TBC) घोषणा प्रक्रिया
 ○ पुरस्कृत गर्ने तरिका (Rewarding Structure)

भन्नुहोस् समूहलाई आफ्नो समूह कार्य प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस्, प्रत्येक समूहलाई ५ मिनट समय दिनुहोस्

खुला गुहमुक्त क्षेत्र(ODF), आनीबानीमा पूर्ण परिवर्तन (TBC) घोषणा प्रक्रिया र पुरस्कृत गर्ने (Rewarding) सम्बन्धी विस्तृत प्रक्रियाका बारेमा वर्णन गर्नुहोस्। (TBC उत्प्रेरकहरुको श्रोत पुस्तक -पाठ्य सामाग्री नं. १३)

पाचौ सेसन

उद्देश्य यो सेसनको अन्तमा सहभागिहरु निम्न क्वारामा सक्षम हुनेछन्

- **वास (WASH)** कार्यक्रममा अन्तरसम्बन्धित सवालहरु थाहा पाउन ।
- लैंगिक तथा सामाजिक समावेशीकरणको महत्व बारे जान्न ।

४.६ अन्तरसम्बन्धित सवालहरु (Cross cutting Issues)

लैंगिक र सामाजिक समावेशीकरण

लैंगिक र सामाजिक समावेशीकरणका सवालहरु वास कार्यक्रम को मुटुमै रहेको छ । वास कार्यक्रमको कार्यान्वयनमा, परम्परागत तबरले उपेक्षित समुदाय र अति गरीव समुदायले जिल्ला र गाविस वास श्रोतहरुबाट लाभ लिन सक्ने छन् । यी समुदायसंग सम्बन्धि सवालहरु वास को नीति, योजना तर्जुमा, डिजाइन र कार्यान्वयनहरुमा एकीकृत गरिएका छन् र गर्न सकिनेछ । यसैका साथसाथै समुदायका मानिसहरुलाई यि सवालहरु प्रति सशक्तिकरण पनि गरिनेछ ।

दिगो विकासको लागि वास कार्यान्वयनको प्रमुख रणनीति भनेको समुदायको सम्पूर्ण सदस्यहरुको समतामूलक सहभागिता प्राप्त गर्नु हो । त्यसैले, वास को कार्यक्रम डिजाइन गर्दा सधै समुदायका सम्पूर्ण सदस्यहरु(कसैलाई पनि नछुटाइ) को आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्नुपर्छ । त्यसै गरी लैंगिक आवश्यकता, पानी भर्न र प्रयोग गर्नमा महिलाहरुको जिम्मेवारी, आर्थिक स्रोतमा महिलाको पहुँचको कमी आदिलाई पनि सम्बोधन गर्नु पर्छ । वास कार्यक्रमले सजिलै उपेक्षित हुने समूह विशेष गरी बालबालिका, भिन्नरूपले सक्षम व्यक्तिहरु, आदिवासी, जनजाति दलित तथा तराईका पिछडिएका जातीहरु को आवश्यकतालाई सम्बोधन र उनीहरुको अधिकारलाई सुनिश्चित गर्दै सबै तहमा सहभागिताको लागि समान अवसरको सिर्जना गर्नु पर्छ ।

वास कार्यक्रमले गरीव र उपेक्षित समुदायको सामाजिक अवस्थामा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्छ, ल्याउने छ । यसबाट समतामूलक र स्थायी समाजको विकास हुनेछ जहाँ प्रत्येक व्यक्तिको आवश्यकता सुनिन्छ र पूरा गरिन्छ । वास कार्यक्रम लैंगिक संवेदनशीलता र सामाजिक समावेशीकरण प्रक्रिया मार्फत मात्र दिगो हुन सक्नेछ ।

वास कार्यक्रमले प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा निम्न लिखित सवालहरुलाई टेवा पुऱ्याउँछ ।

अब हाम्रो पालो, स्वस्थ र सरसफाईको आनीबानी परिवर्तनमा गरौं हातेमालो ।

१. महिला र बालिकाको अवस्था र अधिकारको प्रवर्द्धन तथा लैंगिक र सामाजिक समानताको प्रवर्द्धन ।

- लैंगिक तथा सामाजिक समावेशी सम्बन्धि क्रियाकलापहरु सम्पूर्ण वास क्रियाकलापहरु अन्तर्गत वा समाहित गरी एककृत रूपमा संचालन हुनेछन् ।
- पुरुषहरु घरको कामकाजमा पनि जिम्मेवारी वहन गर्ने प्रेरित हुने छन् ।
- महिलाहरु खानेपानी, स्वस्थ तथा सरसफाईक्रियाकलापमा व्यस्त हुँदा घरका पुरुष सदस्यहरु छोराछोरीको हेरचाहमा जुट्ने छन् ।
- लैंगिक संवन्धबारे जागरणको स्तर अभिवृद्धि गर्नका लागि जिल्लामा अवस्थित महिला विकास कार्यालयसंग निकटरूपमा कार्यगत सम्बन्ध कायम हुनेछ ।
- वास कार्यान्वयनसंग सम्बन्धित सबै तालिम कार्यक्रमहरुमा लैंगिक तथा सामाजिक समावेशी लाई अभिन्न अंगको रूपमा समाविष्ट गरिने छ ।
- समुदायस्तरमा संचालित सम्पूर्ण क्रियाकलापमा ५०% महिलाको सहभागिता सुनिश्चित र उपेक्षित समूहबाट समानुपातिक प्रतिनिधित्व कायम गरिनेछ ।

२. सजिलै उपेक्षित हुने समूह जस्तै बाल बालिका, फरक क्षमता भएका व्यक्तिहरु, आदिवासी, जनजाति दलित तथा तराईका पिछडिएका जातीहरु अधिकार प्रवर्द्धन र सहभागिताको लागि समान अवसरको अभिवृद्धि ।

- समतामूलक सहभागिताको लागि कुनै संस्थागत अवरोध देखिएमा गरीब र परम्परागत रूपमा उपेक्षित समूहका लागि विशेष आरक्षण दिइने ।
- वास कार्यक्रमले “पानी संग सम्बन्धित - भेदभाव” का सवाललाई सम्बोधन गर्दै र जातीय र लैंगिक भेदभाव जस्ता साँस्कृतिक विकृति बारे छलफल गरी जनतालाई “समान नागरिक” र “सबै नागरिकको अधिकार” जस्ता अवधारणा प्रति सचेत बनाउनेछ । “यदि पानी थोरै छ भने सबैले बाँडिचुँडी पाउनुपर्छ, जातिकै कारणले कुनै पनि गरीब जनताले पानीको सुविधाबाट बच्चित हुनु हुन्न” भन्ने हो ।
- वास का तालिम कार्यक्रममा बाल संरक्षण क्रियाकलापहरु पनि राखिएका छन् । समुदायले आफ्नो कानूनी र नागरिक अधिकार कर्तव्य बोध गर्नेछन्, जन्मदर्ताको महत्व बुझ्ने छन् र आफ्ना र बालबालिका जन्मदर्ता गर्नेछन् ।
- तालिम कार्यक्रमको माध्यमबाट महिला तथा पुरुषहरुलाई एड्स् र अन्य यौनजन्य रोगहरु बारे शिक्षा दिइने छन् ।

छैठौं सेसन

४.७ SWOC (Strength, Weakness, Opportunity, Constraints) विश्लेषण

सबलपक्ष, कमजोरपक्ष, अबसर र सिमाहरु को विश्लेषण, कार्ययोजना तयारी तथा प्रस्तुतीकरण

सहभागीहरुको बुझाईको तह अनुसार सबल पक्ष, दुर्बल/सुधार गर्नुपर्ने पक्ष, अबसर र चुनौती सम्बन्धमा अवधारणा एवं सिद्धान्त व्याख्या गर्नुहोस् ।

यदि सहभागीहरुलाई SWOC सम्बन्धमा आधारभूत ज्ञान छैन भने पनि कुनै समयमा गहन छलफलका लागि यो आवश्यक हुन्छ ।

TBC उत्प्रेरकको भूमिका र कार्यलाई सम्पादन गर्नका लागि सहभागीहरुलाई आफैनै SWOC को अन्वेषण गर्न लगाउनुहोस् ।

निम्न लिखित मार्गदर्शक प्रश्नहरुलाई उल्लेख गर्नुहोस् :

- TBC उत्प्रेरकको रूपमा काम गर्नका लागि तपाईंको दक्षता के छ ?
- तपाईंको काममा अप्लायारो पार्ने कारक तत्वहरु के के हुन् ?
- तपाईंको काममा सघाउ पुर्याउने बाह्य तत्वहरु के के हुन् ?
- तपाईंको काममा अप्लायारो पार्ने बाह्य कारक तत्वहरु के के हुन् ?

SWOC को विश्लेषण सकिए पछि सम्भव छ भने जिल्ला सहयोग सल्लाहकार र फोकल पर्सन सहित जिल्लाको समूहलाई नै बोलाएर गाउँ विकास समितिको समूहलाई आगामी १ वर्षका लागि गाविसमा लागू गरिने जागरण कार्यक्रमको कार्ययोजना गा.वि.स सचिवको सहभागिता सहित बनाउन लगाउनुहोस् ।

कार्ययोजना निर्माणका लागि समूहलाई एक घट्टा जति समय दिनुहोस् । कार्ययोजनाको ढांचा (TBC उत्प्रेरकहरुको श्रोत पुस्तक -पाठ्य सामाग्री नं. १४) मा दिइएको छ ।

समूहलाई सबैका बीचमा कार्ययोजना प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र प्रस्तुत कार्ययोजनामा थप सुधारका लागि छलफल चलाउनुहोस् ।

तालिमको पुनरावलोकन/मूल्यांकन

सहभागीहरुलाई आँखा बन्द गर्न लगाउनुहोस् । सबै जनालाई शुरुको दिनमा तालिम हल भित्र मैनवत्ती प्रज्वलन गरी तालिमको उद्घाटन गरेको याद गर्न भन्नुहोस् ।

सहभागीहरुलाई तल उल्लेखित सेसनहरु तर्फ डोर्याउनुहोस् ---- हरेक जनाले एक अर्कासँग परिचय गरेको, तालिमको आचार संहिता बनाएको, अपेक्षाहरु संकलन गरिएको आदि । दोश्रो दिनमा जाजरकोटमा भाडा पखालाबाट मृत्यु भएका ३०० जना मानिसहरुको सम्झनामा दुई मिनेट मौन धारण गर्दै तालिम औपचारिक रूपमा शुरुवात गरिएको थियो त्यसै गरी राष्ट्रिय सरसफाईको अवस्थाका बारेमा छलफल गरिएको..... CLTBCHS अवधारणाका बारेमा छलफल गरिएको..... पूर्ण सरसफाईको लागि अनुदानको व्यवस्था नभएको बारेमा छलफल आदि

सहभागीहरुलाई शुरुवातदेखि आजसम्मका घटना, छलफल र खेलहरुका बारेमा गहिरिएर सोच्न लगाउनुहोस् ।

एउटा ठूलो ब्राउन पेपर मिलाउन दिनुहोस् --- संभवतः चार ठूला ब्राउन पेपरहरु सँगसँगै -- चारै वटा ब्राउन पेपरहरुको बीचमा गोलाकार घेरा बनाई त्यस भित्र TBC उत्प्रेरकहरुको तालिम” लेख्नुहोस् ।

१० मिनट पछि उनीहरुलाई आँखा खोल लगाउनुहोस् र आँखा चिम्लेको बेलामा उनीहरुलाई सबभन्दा बढी कुन घटना वा प्रक्रियाहरुले भक्ल्को दिईरहेको थियो भनी सोध्नुहोस् ।

यसरी सहभागीहरुबाट आएका भनाईहरुलाई ब्राउन पेपरको विभिन्न भागहरुमा एक अर्कासँग प्रष्ट सम्बन्ध रहने गरी टिपोट गर्नुहोस् । यदि तिनीहरु व्यापक मुद्दा वा विषयवस्तुहरुमा प्रवेश गर्दैन् भने उनीहरुलाई नै गहिरिएर खोजिविन गर्न लगाउनुहोस् । त्यस पश्चात निम्न दृष्यचित्र देखिनुपर्दछ :

अन्तमा सहभागीहरुलाई अहिले कस्तो अनुभव भईरहेको छ भनी सोध्नुहोस् र सेसन टुर्नयाउनुहोस् ।

तालिम सेसनको समापन

सबै सहभागीहरुलाई समग्र तालिम कार्यक्रम अन्तरगत तालिमको विषय वस्तु, तालिम विधि, सेवा/सामाग्रीहरु, व्यवस्थापन, सहजकर्ताहरु लगायत अन्य सुधार गर्नुपर्ने विषयहरुका बारेमा आफ्ना विचार प्रकट गर्न प्रत्येकलाई ३० सेकेण्डको समय दिनुहोस् । तिनीहरुलाई स्थलगत भ्रमणमा गरिएका जागरणका अभ्यासहरु र पुरै तालिम कार्यक्रममा सहभागी भईसकेपछि बिस्फोट (Blast), प्रज्वलीत (Fire), पाखा लाग्ने (Fence seating) र फेरि विचार गर्ने (Try Again) मध्ये आफैलाई कुन स्थानमा पाउनुहन्छ विश्लेषण गर्न लगाउनुहोस् ।

सहभागीहरुलाई प्रमाण पत्र वितरण गर्नुहोस्

सबैलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दै तालिम समापन गर्नुहोस् ।

सन्दर्भ सामाग्रीहरु

१. समुदायको अगुवाईमा स्वस्थ तथा सरसफाईको आनीबानीमापूर्ण परिवर्तन सम्बन्धी तालिम
(स्वस्थ प्रवर्द्धन कार्यक्रममा आधारित अम्हारा अनुभव, अम्हारा राष्ट्रिय क्षेत्रिय राज्य स्वस्थ व्यूरो, इथियोपिया)
२. जिल्ला WASH कार्यान्वयन निर्देशिका (२००९, ग्रामीण खानेपानी तथा सरसफाईपरियोजना, पश्चिम नेपाल)
३. राष्ट्रिय सरसफाईगुरुयोजना (मन्त्रौदा २००९-२०१७), DWSS, नेपाल
४. CLTS ह्याण्डबुक, कमल कार
५. अगुवा TBC सहजकर्ताहरुको तालिम निर्देशिका, RWSSP-WN, पोखरा, नेपाल
६. परियोजना डकुमेन्ट, RWSSP-WN, पोखरा, नेपाल
७. समुदायको अगुवाईमा सञ्चालित पूर्ण सरसफाई पदाति, सहजकर्ताहरुका लागि सहयोगी पुस्तिका RCNN २०६४
८. नेपालमा अपाङ्ग व्यक्तिको समष्टिगत पुर्नस्थापनाको लागि स्वबलम्बन समूह, एक धारणा, छबि गौडेल,
३ डिसेम्बर २००३

**समुदायको अगुवाईमा स्वस्थ तथा सरसफाईको आनिबानीमा पूर्ण परिवर्तन (TBC)
उत्प्रेरकहरुका लागि तालिम पुस्तका**



पुस्तकालय

