

पाठ ३

महिला स्वास्थ्य र लैङ्गिक सवाल

समाजमा महिला र पुरुषलाई भिन्दाभिन्दै तरिकाले व्यवहार गरिन्छ, महिलालाई सामाजिक र कानुनी रूपमा कमजोर पारिन्छ, यसैलाई लैङ्गिक विभेद भनिन्छ ।



भिन्दाभिन्दै परम्परा, संस्कृति, समुदाय लैङ्गिक भूमिका भिन्दाभिन्दै हुन्छ । प्रायः धेरै समाजमा पुरुषहरूको हैसियत महिलाकोभन्दा माथि हुन्छ र महिलाको अधिकारहरू तथा सुविधाहरू पनि कम हुन्छ । समाजमा महिलाहरूमाथि हिंसा हुन्छ, स्वास्थ्य उपचार सेवामा पहुँच पनि कम हुन्छ, र स्वास्थ्यको हेरविचार कसरी गर्ने भन्ने जानकारी पनि कम हुन्छ । त्यसैले महिला स्वास्थ्यलाई राम्रो पार्न समाजमा महिला र पुरुषलाई



समान अधिकार दिनुपर्छ भन्ने आवाज उठाउनु पर्छ। लैङ्गिक विभेद कम गर्नाले समान अधिकार प्राप्त हुन सक्छ।

कति व्यक्तिहरू समाजमा महिलाप्रति गरिएको लैङ्गिक विभेद ठिक हो ठान्छन् र महिलालाई अधिकार दिँदा समाज बिग्रन्छ भन्ने ठान्छन्। उनीहरूसँग बारम्बार छलफल गरेर उनीहरूको विचार र व्यवहार परिवर्तन गर्न सकिन्छ। नेपालमा यस विषयमा धेरै काम भएका छन् यसले गर्दा सामाजिक र कानुनी क्षेत्रमा महिलाको हित र अधिकारको संरक्षण भएको छ। तर, अझ कति मानिसहरू महिला हिंसा वारेमा छलफल गर्नु पर्दैन भन्ने ठान्छन्।

पोथी बासेको घर त राम्रो
हुँदैन महिलाहरू त चुप लागेर
काम गर्नुपर्छ



लिङ्ग र लैङ्गिकतामा फरक

बच्चा जन्मनासाथ 'छोरा भयो कि छोरी' भन्ने सोधिन्छ। बच्चाको योनि रहेछ भने 'छोरी' र 'लिङ्ग' रहेछ भने 'छोरो' हो। यस्तो प्रकृतिले दिएको अङ्ग हो तर हाम्रो संस्कृति, परम्परा र कानुनले समाजमा महिला र पुरुषको भूमिका निश्चित गर्दछन्: जस्तो लिंगको आधारमा गरिने व्यवहार, दिइने अधिकार नै लैङ्गिकताको आधारमा गरिने व्यवहार भनिन्छ। समाजमा महिलाहरू घरको काम गर्ने गर्छन् भने पुरुषहरू समुदायका निर्णयहरू गर्छन्। प्राय मानिसहरूलाई लैङ्गिक भूमिकालाई पनि 'प्राकृतिक' वा 'अपरिवर्तनीय' ठानेर व्यवहार गर्दछन्। तर समाजले दिएको भूमिका परिवर्तन हुन सक्छ। जस्तो पहिले छोरी/बुहारीले पढ्नको लागि विदेशमा जानु हुँदैन, एकलै हिड्नु हुँदैन भन्ने ठानिन्थ्यो तर अहिले त्यसमा परिवर्तन भएको छ।



लैङ्गिकता र स्वास्थ्य बीचको आपसी सम्बन्ध बुझ्नलाई, हामीले समाजमा महिला र पुरुषले के के गर्छन् भनी बुझ्नु पर्छ। यस्तो भिन्नता थाहा पाएर हामीले हाम्रा समुदायमा के कुरा परिवर्तन गर्न सकिन्छ, र महिला तथा पुरुष बीचको असमानता हटाउन कस्तो प्रयास कहाँनेर केन्द्रित गर्नुपर्छ, भन्ने निर्णय गर्न सकिन्छ।

क्रियाकलाप: लिङ्ग र लैङ्गिक भूमिकाहरू : यसमा के भिन्नता छ ?

- कागजको दुईवटा बेग्ला बेग्लै पानामा पुरुष र महिलाको फोटो/चित्र राख्नु होस्। 'पुरुष' र 'महिला' शब्द सुनेपछि उनीहरूले के सोच्छन्- सबै कुरा भन्न अनुरोध गर्नुहोस् र हरेक पानामा उनीहरूका विचार लेख्नुहोस्। सहभागीहरूलाई शारीरिक गुण क्षमता घर तथा समुदायका भूमिकाहरू तथा महिला वा पुरुषले कसरी सोच्नु र कार्य गर्नु पर्छ भन्ने ठानिएको छ भन्ने कुरा सोध्नुहोस्। त्यसपछि दुवै पानामा लेखिएका कुरा समूहहरूले सुन्ने गरी पढ्नुहोस्।

पुरुष	महिला
बलियो, लिङ्ग, आक्रमक, प्रहरी, बाबु, चाहेका बेला यौन क्रियामा संलग्न गराउने, डाक्टर, खेलाडी/ न्यायाधीश, बहादुर, दारीवाल, नेता, अण्डकोष	शान्त, सुन्दरी, स्तन भएकी, महिनावारी, गर्भवती, आमा, सुसारे, भावुक, अरुलाई खुसी पार्ने, व्यावहारिक, नर्स, गुरुमा, बच्चा जन्माउने, शृङ्गार गर्ने, भान्से, सफाइ गर्ने, आज्ञाकारी।

- चित्रलाई साटफेर गर्नु होस्। यसो गर्दा महिलाको चित्र 'पुरुष' का लागि भनिएका कुराको सूचि माथि पर्छ। र पुरुषको चित्र महिलाका लागि सोचिएका कुराको सूचिमाथि पर्छ। समूहलाई सोध्नुहोस् 'पुरुष' को सूचिमा भएको कुन कुन शब्दहरूले महिलाका लागि पूर्णतः मिल्दैन- जस्तै बाबु वा अण्डकोष। ती शब्दहरूलाई केर्नुहोस्। ती कोरिएका शब्दहरूले पुरुष यौन अङ्ग सम्बन्धित भएको र अरु बाँकी रहेका शब्दहरूले समाजले पुरुषले के गर्नुपर्छ भन्ने अनुकरण गर्नुपर्ने कुरा जनाउँछन्, जसले लैङ्गिक भूमिका हो भन्ने बुझाउँछन्।
- 'महिलाको सूचि' मा भएका शब्दहरूमा माथिको जस्तै गर्नुहोस्। पुरुषलाई पूर्ण रूपमा नभल्काउने शब्दहरूलाई केर्नुहोस् जस्तो महिनावारी र 'बच्चा जन्माउने'। केरिएका शब्दहरू महिलाको शरीर, उनीहरूको लिङ्गसँग सम्बन्धित हुन्। अरु बाँकी रहेका शब्दहरूले समाजमा लैङ्गिक भूमिकाको वर्णन गर्दछन्।

४. लिङ्ग (महिला वा पुरुष हुनु शारीरिक अङ्ग) र लैङ्गिक भूमिका बीचको भिन्नता छलफल गर्नुहोस्- महिला र पुरुषहरूलाई हेर्ने, अनुभव गर्ने, सोच्ने र कार्य गर्ने अपेक्षा गरिने तरिकाहरू । तल केही सम्भावित प्रश्नहरू छन् ।

- लिङ्ग र लैङ्गिकता बीचको भिन्नता के हो?
- महिलासम्बन्धी बयान गरिएका सबै विचार र पुरुष सम्बन्धी बयान गरिएका सबै विचारलाई स्विकार गर्न सकिन्छ ? कुन चाहिँ अस्वीकार हुन्छ ? किन ?
- कुन लैङ्गिक भूमिकाहरू महिला र पुरुषहरू बीच प्रायः मिल्दोजुल्दा छन् ?
- बालक र बालिकाहरूले तिनीहरूका लैङ्गिक भूमिकाहरू कसरी सिक्छन् ?

५. समूहलाई अरू कुन चाहिँ कुराहरू -जस्तो उमेर, शिक्षा, छालाको वर्ण/रङ्ग, सम्पत्ति आर्जन गर्न सक्ने व्यक्ति वा कुनै खास जाति वा कुल/वंश आदि- ले लैङ्गिक भूमिकाहरूलाई प्रभाव पार्छ भनी सोध्नुहोस् ।

आफ्नो विचार व्यक्त गर्ने र आफूले गरेका निर्णयलाई लागू गर्ने कुरामा कोसँग बढी स्वतन्त्रता छ ?

६. अन्तमा, महिलाको स्वास्थ्य र पुरुषको स्वास्थ्यलाई लैङ्गिक अपेक्षाहरूका भिन्नताले कसरी प्रभाव पार्छ- छलफल गर्नुहोस् । कुन भूमिकाहरू र अपेक्षाहरूले महिला वा पुरुषहरूलाई स्वस्थ रहन मद्दत गर्छन् ? कुन अपेक्षाहरू महिला वा पुरुषहरूलाई स्वास्थ्य समस्याहरूको कारण बन्न सक्छन् ? जस्तो महिलाहरूले महिनावारी हुँदा छाउपडीमा बस्दा उनीहरू अस्वस्थ हुन्छन्, कुपोषित हुन्छन् । पुरुषहरूलाई क्षयरोग लाग्यो भने छिटो उपचार हुन्छ । महिलालाई लाग्यो भने ढिलो उपचार हुन्छ वा उपचार नै हुँदैन ।

पुरुषत्व र स्त्रीत्व बारे बुझाइ

कुनै समुदायमा महिला र पुरुषको भिन्दाभिन्दै भूमिका भए पनि एक अर्काप्रति सम्मान र आदर गरिन्छ र कुनै पनि काम सानो ठूलो भनिँदैन भने त्यहाँ सबै सुखी हुन्छन् । लैङ्गिक भूमिकाले एउटा आदर्श पुरुष (पुरुषत्व) भनेको के हो र एउटा आदर्श महिला (स्त्रीत्व) भनेको के हो भन्ने बारेमा अपेक्षाहरू बनाउँछ । तर, प्रायः समाजमा स्त्री भूमिका पुरुषभन्दा तल्लो स्तर हुन्छ । 'पुरुष' ठूलो र महिला सानो भन्ने यस्तो गलत विचारधाराले समाजमा भन् विकासको काममा अवरोध पुऱ्याउँछ ।

क्रियाकलाप : लैङ्गिक छलफल

१. समूहलाई महिला वा पुरुषमा विभाजन गरी सानो-सानो समूह बनाउनुहोस् । हरेक समूहलाई ठूलो पाना कागज दिनुहोस् ।
२. हरेक समूहलाई 'आदर्श' महिला वा एउटा 'आदर्श' पुरुषको चित्र अर्थात् आफ्नो लिङ्ग वा विपरित लिङ्गीको तस्वीर बनाउन अनुरोध गर्नुहोस् । त्यसपछि चित्रको व्यक्तिको चारैतिर रेखाद्वारा घेर्न लगाउनुहोस्- ताकि सो चित्रको व्यक्ति चारकुने बक्स भित्र परोस् ।
३. अब, समूहहरूलाई सो बक्सभित्रको शरीर वरपरि एउटा आदर्श महिला वा पुरुषका गुणहरू लेख्न अनुरोध गर्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीलाई महिलाहरू तथा पुरुषहरूलाई समुदायमा, कार्यक्षेत्रमा, परिवारमा र यौनिक सम्बन्धहरूमा हेर्न तथा कार्य गर्न गरिएको अपेक्षाबारे सोच्न अनुरोध गर्नु होस् ।
के भए पुरुषलाई असल ठानिन्छ ? के भएमा महिलालाई असल ठानिन्छ ? पुरुषका लागि व्यक्त गर्न हुने भावनाहरू कुन ठीक छन् ? महिलाका लागि कुन हुन् ?
४. त्यसपछि समूहहरूलाई महिला वा पुरुषहरूमा भएका कुन कुन गुणहरूलाई आदर्श मानिदैनन् भन्ने बारे सोच्न अनुरोध गर्नुहोस् । ती गुणहरू बक्स बाहिरको कागजको किनारामा लेख्नुहोस् । कुन कुन भावना/सोचाइ पुरुषहरूले लुकाउनु पर्छ ? त्यसैगरी महिलाहरूले कस्ता भावना दवाउनु पर्छ ।

बक्स बाहिर (पुरुष): दुःख पर्दा बिलाप गर्ने, सानो, कमजोर, बेरोजगार, खाना पकाउन रमाउने, भावुक, प्रतिस्पर्धा गर्न नसक्ने, पेशा नभएको,

बक्स भित्र: आत्मविश्वासी, सुन्दर, धेरै तलब, बलियो, आदरणीय, असल,

बक्स बाहिर (महिला): साहसी, ठूलो स्वर, खेलकुद गर्न मन पराउने, बढी जान्ने, आक्रामक, आँटिलो, स्वार्थी, पढैया, विद्यालय मनपराउने, ज्यादै मोटी,

बक्सभित्र: क्षमताशाली, दयालु, नम्र, सहयोगी, सुन्दरी धेरै काम गर्ने ।

५. समूहहरूलाई एकै स्थानमा भेला गर्नुहोस् र तिनीहरूले उतारेका चित्रहरूको प्रस्तुति गर्न लगाउनु होस् ।
६. तिनीहरूले देखाएका चित्र र त्यसमा भएका अपेक्षाहरूबारे छलफल गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि बाकसको भित्री भागमा लेखिएका गुणहरूमध्ये आदर्श महिला वा पुरुषहरूका कुन कुन गुणहरू छन् ? कुन अति नै कम महत्व दिएका छन् ? किन ?

७. के आदर्श महिलाको गुणहरू आदर्श पुरुषको जस्तो वा आदर्श पुरुषको गुण आदर्श महिलाको जस्तो हुन सक्छ कि सक्दैन छलफल गर्नुस् ।
८. त्यसपछि सोध्नुहोस् : बाकसमा लेखिएका कुराहरू कसरी उठेका हुन् ? कहिले बालिका, केटा, महिलाहरू वा पुरुषहरू हुने बारेका “नियम” हरू सिक्छन् ? नियमहरू कसले सिकाउँछ ? आमाबाबुबाट कति सिक्छन् ? कति मात्रामा अन्य निकायहरू- जस्तै शिक्षकहरू, प्रशिक्षकहरू वा पुरेतबाट सिक्छन् ? कति मात्रामा संचार माध्यम- जस्तै टिभी, विज्ञापन, फिल्म, गीत र भिडियोहरूबाट सिक्छन् ?

संसारमा लैङ्गिक असमानता नभए के हुन्थो कस्तो हुनेथ्यो ?

महिलाहरू अक्सर गरेर आफ्ना अनुभवहरू तथा भावनाहरू एक अर्कासँग साट्छन् । आफ्ना जीवनका कठिनाइहरू, श्रीमानसँग गाह्रो भएको कुरा र यसले महिलाहरूलाई एकलोपन कम भएको जस्तो लाग्छ । विभिन्न समुदायमा यसरी गफ गर्ने ठाउँ भिन्दाभिन्दै हुन्छन् जस्तै वन, पधैरामा, चिया खाँदा, बजार जाँदा यस्तो छलफल र आफ्नो दुख बाँड्दा पनि महिलालाई हलुको हुन्छ । महिलाले र किशोरीहरूले विभिन्न किसिमका उपायद्वारा लैङ्गिक सम्बन्धको बारेमा जानकारी लिन सक्छन् कति जनाले काम गर्ने ठाउँमा पनि आफ्नो दुःख सुख साट्छन् ।

९. **कसरी छलफल गर्ने** : छलफल गर्दा सबै जनालाई सजिलैसँग बस्न लगाउनुहोस् । कोठाभित्र हलुका संगीत बजाउन सकिन्छ । महिलाहरूलाई आफ्ना आँखाहरू चिम्लन आफू सानी बालिका हुँदाको विचार गर्न भन्नुहोस् । यो बेलामा सबै मौन भएर सोच्नेछन् र केही समयपछि आँखा खोलेर छलफल गरिन्छ ।

- आफू केटाभन्दा फरक भएको कुरा पहिलो पटक कुनवेला महसुस भयो ? कस्तो महसुस भयो ?
- बालक र बालिकाहरूलाई समान व्यवहार गरिन्थ्यो कि भिन्दाभिन्दै ?
- पुरुषले आफ्ना भूमिका र जिम्मेवारीहरू महिलासँग समान रूपमा बाँडे भने पुरुषहरूको जीवनमा के भिन्नता होला ?
- यदि महिलाले पुरुषसँग आफ्ना भूमिका र जिम्मेवारीहरू समान रूपमा बाँडफाँड गरे भने महिलाहरूको जीवनमा कस्तो भिन्नता होला ?
- हरेक प्रश्नपछि हरेक महिलालाई सोच्नका लागि पर्याप्त समय दिनुहोस् ।

२. **साना समूहहरूमा विचार विमर्श** : महिलाहरूलाई आँखा खोल्न अनुरोध गर्नुहोस् र आफूले निर्देशित गरेका विचारहरू आदानप्रदान गर्नलाई साना समूहहरू बनाउन भन्नुस् गर्नुहोस् । सबैको कुरा सबैले सुन्नको लागि आग्रह गर्नुहोस् ।
३. **लैंगिक विभेदरहित एउटा विश्वको कल्पना** : हरेकले आफ्ना कुरा व्यक्त गरेपछि, महिलाहरूलाई सानो समूहमा बस्न र तलका प्रश्नहरूबारे छलफल गर्न अनुरोध गर्नुहोस् :
- यदि बालिकाहरू र केटाहरूलाई समान व्यवहार गरियो भने, बालिकाहरूले हाल गरेका भन्दा फरक ढंगले के गर्ला ? तिनीहरूले कस्तो महसुस गर्नेछन् ?
 - यदि महिलाहरूलाई पुरुषलाई जतिकै स्वतन्त्रता, शक्ति र जिम्मेवारीहरू पाए, महिलाले के गर्लान् ? उनीहरूले कस्तो महसुस गर्लान् ।
 - केटाहरू तथा पुरुषहरूले कसरी काम-कार्यवाही र महसुस गर्नुपर्छ ?
४. **बक्सरहित चित्र खिच्नुहोस्**: यो छलफलपछि समूहहरूलाई नयाँ चित्र बनाउन आग्रह गर्नुहोस् । आर्दश महिला कस्तो हुनुपर्छ, आर्दश पुरुष कस्तो हुनुपर्छ भनेर छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । हरेक समूहलाई एउटा ठूलो कागजको पाना दिनुहोस् र उनीहरूलाई पुरुषको जस्तै स्वतन्त्रता, शक्ति, अपेक्षाहरू र जिम्मेवारीहरू भएकी विश्वको एउटी आदर्श महिलाको/पुरुषको चित्र बनाउन अनुरोध गर्नुहोस् ।

फूर्तिली, शिक्षित, निर्णय लिन सक्ने, मीठो पकाउने, ठूलो मन भएको, दयालु, बलियो, समस्याहरू समाधान गर्न सक्ने, परिश्रमी, आत्मसमर्पण नगर्ने, आत्मविश्वासी, आमा, शीपयुक्त, मेहनतपूर्वक अध्ययन गर्ने । **आदर्श महिला**

बलवान्, सहृदयी, धीर, घरको काम सघाउने, क्षमताशाली, बहादुर, विरामी बच्चा स्याहार्ने, शीपयुक्त, नम्र, समझदार, विचार आदानप्रदान गर्ने, सहयोगी, परिश्रमी, जाँडरक्सी नपिउने- **आदर्श पुरुष**

५. छलफलको अन्तमा चित्रहरूबारे बताउन अनुरोध गरी यस्तो भए महिलाहरू तथा बालिकाहरूको स्वास्थ्यमा/ पुरुषहरू तथा केटाहरूको स्वास्थ्यमा के कस्तो परिवर्तन हुनुपर्छ भनी सोध्न सकिन्छ ।

लैङ्गिक भूमिका

हरेक समुदायमा, केही कामहरू 'पुरुषहरूका मात्र काम' हुन् भन्ने ठानिन्छ र केही काम 'महिलाहरूका मात्र काम' हुन् भन्ने मानिन्छ। यसरी सामाजिक लिङ्गभेदले गरेर महिला र पुरुषको काम छुट्टयाएको छ।



महिलाहरूले गर्ने काम जस्तो - बालबच्चाको स्याहारसुसार र परिवारका दैनिक आवश्यकताका कामहरूलाई प्रायशः महत्वपूर्ण ठानिदैन र कामको रूपमा सोच्दा पनि सोचिदैन। यसले गर्दा नै महिलाको कामको मूल्य हुँदैन। लैङ्गिक भूमिका र कामको छलफल गर्दा समुदायलाई महिला स्वास्थ्यको सुधार गर्नसक्ने महिलाको जीवनमा परिवर्तनहरूबारे सोच्न सहयोग पुग्छ।



तिम्रो बाबुलाई झ्याउ नगर ! उनी थाकेर आएका छन् ! आराम गर्न देऊ ।

क्रियाकलाप : जीवनको एक दिन

महिलाहरू र पुरुषहरूले एक दिनमा गर्ने कामको सूचि बनाउँदा काम र लैङ्गिक विषयमा छलफल गर्न सामग्री हुन्छ। कति महिला र पुरुषले दिनभर के काम गर्छन् भन्ने कसैले विचार नै नगरेको हुन पनि सक्छ। यसरी छलफल गर्दा महिला मात्र भएको समूहमा तिनीहरूको घरभित्रका जिम्मेवारीहरूलाई पनि एक महत्वपूर्ण काम हो भन्ने विचार स्पष्ट हुन्छ।

१. पुरुष र महिलाको सानो समूहमा विभाजन गर्नुहोस्। पुरुषहरूको समूहहरूलाई साधारणतया एक दिनमा विहान व्यूँभेदेखि राती सुत्ने बेलासम्म एउटा पुरुषले गर्ने सबै कामको सूचि बनाउन अनुरोध गर्नुहोस्। यसरी नै महिलाहरूलाई पनि उनीहरूले एकदिनमा गर्ने सबै कामहरूबारे

सोध्नुहोस् । हरेक काम कति समयभित्र गर्न सकिन्छ, कहाँ गरिन्छ र यस काममा को सहयोगी हुन्छ भन्ने बारे पनि सोचन भन्नुहोस् ।

२. पूरा सूचि बनाई सकेपछि, पुरुषहरूको समूहलाई यति समयमा भित्र महिलाहरूले के के गरेका हुन्छन् ? भनेर अर्को सूचि बनाउन भन्नुहोस् र महिलाहरूको समूहलाई पनि पुरुषहरूले गर्ने कामबारे सूचि बनाउन भन्नुहोस् ।
३. दुवै सूचिहरू बनाएपछि, महिला र पुरुषलाई संगै राखेर ठूलो समूहमा छलफल गराउनुहोस् ।
४. सूचि बनाएर छलफल गर्नुहोस् । सूचिको बनाउँदा कस्तो लाग्यो भनी सोध्न सकिन्छ । के महिलाहरूले पुरुषहरूको कामको सूचि वास्तविकतामा आधारित छ? के पुरुषहरूले महिलाहरूको कामको सूचि वास्तविकतामा आधारित भएर बनाएका छन्?
५. सूचिहरूमा के छ सो बारे छलफल गर्नुहोस् । महिलाहरू र पुरुषहरूले गर्ने क्रियाकलापका प्रकारहरू बारेमा के भिन्नता छन् ? किन महिलाहरू र पुरुषहरूले भिन्न भिन्न प्रकारका क्रियाकलापहरू गर्छन् ? यस सूचिमा भएका क्रियाकलापहरू पुरुषहरूले पनि महिलाहरूले/वा महिलाले पुरुष जस्तै काम गर्न सकिन्छन् भनेर छलफल गर्न सकिन्छ ।
६. काम बाहेक अन्य भिन्नताहरूबारे छलफल गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि कसले आफूले चाहेजति फुर्सद समय विताउन सक्छ भनेर सोध्नुहोस् । कसलाई बढी कामको बोझ छ र यस्तो लैगिक विभेद कम गर्नुपर्छ कि पर्दैन ? समुदायमा कुनै महिलाले पुरुषले गर्ने काम गरेकी छिन् वा पुरुषले महिलाले जस्तै काम गरेका छन् ? जस्तो महिलाले हलो जोत्ने काम गर्छिन् ? पुरुषले घरमा भात पकाउँछन् ।
७. समूहलाई के अब महिलाहरू र पुरुषहरूका दैनिक क्रियाकलापहरू तथा कामको भार परिवर्तन गर्न चाहनु हुन्छ भनेर सोध्नु होस् । तिनीहरूलाई यस्ता परिवर्तनहरूले कसरी महिलाहरू र पुरुषहरूलाई फाइदा पुऱ्याउँछन् छलफल गर्नुहोस् । यस्तो परिवर्तन ल्याउन हरेक व्यक्तिले के गर्न सक्छन्, अरू व्यक्तीहरूले के गर्न सक्छन् र समुदायले पुरै समुदाय परिवर्तन गर्न कसरी सहयोग गर्न सक्छन्- छलफल गर्नुहोस् ।

महिलाहरूले यत्तिका काम गर्छन्, मैले कहिल्यै पनि सोचेको थिइन ।



दिनभर अफिसमा काम गरेर पनि मैले घरको काम गर्नेपछि, आराम पाइन । - महिला

म त पुरुषहरूले धेरै काम गर्छन् र उनीहरूलाई बढी खाना र आराम चाहिन्छ भन्ने सोच्यो । अब थाहा पाएँ महिलाहरू कडा काम गर्छन्- तर थोरै खाना र आराम । - महिला

महिलाहरूले कति धेरै काम गर्छन् र थोरै मात्र आराम गर्छन् । यो त ठिक कुरा होइन नि ।
- पुरुष

ग्युयानामा स्वास्थ्य र अधिकारका लागि महिलाहरूलाई एक जुट बनाउने रातो धागो

दक्षिण अमेरिकाको एक देश ग्युयानामा विभिन्न र परम्पराहरू भएका धेरै समूहहरूका बासिन्दा छन् । कति समूह भारतबाट आएका, कति अफ्रिकाबाट दासको रूपमा ल्याइएको र केही चाँहिँ त्यहीँका आदिवासी हुन् । सबै समूह भिन्दाभिन्दै तरिकाले जीवन बिताउँछन् । "रातो धागो" नामक एक संगठनले सबै ग्युयानावासी महिलाहरूको स्तर उठाउन महिलाहरूलाई एक जुट गराउने र मिलेर काम गराउने एक उपाय गर्‍यो । "रातो धागो" ले महिलाहरूको कसरी समय बिच्छ, भनेर थाहा पाउन एउटा सर्वेक्षण गर्‍यो । रातो धागोका सदस्यहरू देशभरका महिलाहरू कहाँ पुगे र तिनीहरूलाई दिनभर के के काम गर्नुहुन्छ भन्ने सोध्दै सर्वेक्षण गरे । तिनीहरूले अधिकांश महिलाहरूले गर्ने काम उस्तै पाए । तिनीहरू सखारै/विहानै उठ्ने, पानी वा दाउरा बटुल्ने, भात पकाउने आदि, तिनका परिवारलाई खुवाइपियाइ, घर सफाई, करेसावारी गोडमेल, बनीबुतो-ज्यालादारी काम, लुगाफाटा सफाई, बालबच्चाको स्याहार सुसार र अन्य विभिन्न प्रकारका कामहरू गरेको पाइयो । महिलाले हरेक चोटि काम गर्दा एक टुक्रा रातो धागो उनीहरूले बाकसमा राखे । यसरी राख्दा त धेरै रातो धागोको टुक्रा पो जम्मा भए सबै समूहका महिलाहरू हरेक दिन १५-१६ घन्टासम्म काम गर्दा रहेछन् । "रातो धागो संगठनले" सर्वेक्षणको नतिजा महिलाहरूलाई जानकारी दियो र 'किन हामीहरू एक आपसमा विभाजित छौं ? आखिर हामी सबै उस्ताउस्तै नै काम गरिरहेका छौं' भनेर प्रश्न गर्‍यो । यो परियोजना पछि महिलाहरू एक भए । "रातो धागो" बहु-जनजातीय महिलाहरूको वलियो समूह बन्यो- यसले महिलाको लागि लड्नुको अधिकारका साथै र लैङ्गिक हिंसा कम गर्न काम गरिरहेको छ ।

समयसँगै लैङ्गिक भूमिकाहरू परिवर्तन हुन्छन्:

समाजमा महिलाहरूको पनि उनीहरूको स्वास्थ्यमा, सेवामा पहुँच, आफ्नो शरीरमा नियन्त्रण, कम हुन्छ, धेरै काम गर्छन्, तर महिलाहरूको स्वास्थ्य राम्रो पार्न पुरुषहरूको पनि भूमिका हुन्छ र

पुरुषहरूले पनि महिला स्वास्थ्यको लागि काम गर्नुपर्छ। लैङ्गिक भूमिकालाई परिवर्तन गरी महिला र पुरुषलाई समान अधिकार दिइयो भने महिला स्वास्थ्यमा सकारात्मक परिवर्तन आउँछ।

गोल वन्द छलफल, कताबाट कहाँ आयौं:

क्रियाकलापमा, केही उमेर पुगेका महिलाहरू एउटा गोलो बनाएर बस्छन् र तिनीहरूले आफ्ना आमाहरूको जीवन कस्तो थियो भनेर कुरा गर्छन्। अलिक कम उमेरका महिलाहरू त्यो वृत्तभन्दा बाहिर बसेर प्रश्नहरू सोध्छन्। तिनीहरूका प्रश्नहरूको उत्तरपछि, समूहहरूले एक अर्कोसँग ठाउँ फेर्छन् अलिक कम उमेरका महिलाहरूले के कसरी अहिलेका कुराहरू परिवर्तन भएजस्तो लाग्छ भन्ने बारे आफ्ना विचार सुनाउँछन्, त्यसबेला वृद्ध उमेरका सहभागीहरू सुनिरहेका हुन्छन्।

१. समूहका वयस्क महिलाहरूलाई उनीहरूका आमाहरूले स्त्रीत्वबारेमा र महिला भएकोमा के सिकेका थिए बताउन अनुरोध गर्नुहोस्। साथै, उनीहरूको जिन्दगी आफ्ना आमाहरूभन्दा के के फरक छन्, के कस्ता कुराहरूले महिलाहरूको जीवनमा परिवर्तनहरू ल्याएका छन्, यस्ता परिवर्तनहरू कसरी भए ?

के कस्ता तरिकाहरू थिए भनेर सोध्न सक्नु हुन्छ। केही महिलाहरूले परम्परागत लैङ्गिक भूमिकाहरूलाई कसरी हटाए ? यसो गर्दा समाजले के भन्यो भनेर छलफल गर्नुहोस्।

१. तिनीहरूलाई केटाहरू र केहि बीच हुने मित्रतामा पहिले र अहिले कति परिवर्तन छ सोध्नुहोस्। मायाप्रीती, यौनसम्बन्ध र विवाह गर्ने तरिकाबारे के कस्ता परिवर्तन भएका छन् ? विगतमा महिलाहरूले आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह गर्नका लागि के गर्ने गर्थे ?

२. अनि युवा महिलाहरूको पालो आएपछि, त्यो समूहलाई महिला भएकोमा सुख लागेका कुराहरू र महिला भएकोमा दुख लागेका कुराहरूबारे बताउन अनुरोध गर्नुहोस्। हजुरआमाका विचारहरू भन्दा आफ्ना विचारहरू कति फरक पाए भनेर छलफल गर्नुस्।

उनीहरूको भविष्यको लक्ष्यबारे सोध्नुहोस्। के तिनीहरूले आदर गर्ने गरेका केही महिलाहरू छन् ? किन ? कस्तो श्रीमानको आशा छ ? भविष्यमा स्वस्थ रहन के गर्नु भएको छ ?

३. समापन गर्ने। समूहका सबैलाई यो क्रियाकलापले लैङ्गिक विभेद बारे के स्पष्ट गर्छ भनेर सोध्नुहोस् र यो समय परिवर्तन भएपछि र गर्न लैङ्गिक भूमिका परिवर्तन हुन्छ र यसलाई अधि बढाउन के गर्न सकिन्छ भनेर छलफल गर्नुस्।

म किशोरी समूहसँग काम गर्छु । उनीहरूलाई हजुर आमासँग छलफल गर्न लगाइयो । किशोरीहरूले हजुरआमाको कुरा ध्यानसँग सुने र थाहा पाए कि उनीहरूको जीवनमा कति परिवर्तन आएछ । उनीहरूले कविता लेखे, नाटक पनि गरे ।



लैङ्गिक भूमिका

प्रायः जस्तो हाम्रो समाजमा पुरुषहरूको हातमा पैसा हुन्छ र उनीहरू शक्तिशाली हुन्छन् । सरकारी पदमा धेरै पुरुषहरू छन् । त्यसैले नीति नियम बनाउँदा महिलाहरूको बारेमा त्यति ख्याल राख्दैनन् । लोग्ने स्वास्थ्यको बीचमा पनि प्रायः लोग्नेले भनेको कुरा स्वास्थ्यले मान्नुपर्छ । पुरुषको इच्छा बेगर महिलाले परिवार नियोजन गर्न पाउँदैनन् । यस्ता असमानताले महिला स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पार्छ ।

हरेक व्यक्तिमा केही न केही शक्ति / गुण केहीकेही हुन्छ । त्यो गुणलाई राम्ररी उपयोग कसरी गरिएको छ, भने विकास हुन्छ, भएको शक्तिको अहंकार गरियो भने त्यसले खराबी निम्ताउँछ । बढी शक्ति भएको मानिसले समुदायमा डर, धाक देखाएर अरुलाई हेप्न सक्छन् । यसले गर्दा कमजोरहरूको जीवनमा सुख शान्ति आउन सक्दैन ।



उच्च ओहदामा बसेका व्यक्तिहरूले प्रायः आफ्नो शक्ति अरु व्यक्तिलाई नियन्त्रण गर्ने, कानूनलाई दुरुपयोग गर्ने गर्छन् । धेरै शक्तिशाली व्यक्तिले समाजमा महिला वा दलितलाई हेपेर कमजोर बनाउँछन् र यसले गर्दा त्यस्ता व्यक्तिहरूको आत्मविश्वास हराउँछ र उनीहरू विकास गर्नबाट

पनि वन्चित रहन्छन् र स्वास्थ्य पनि नराम्रो हुन्छ। यस्तो हुँदा समाज कमजोर हुदै जान्छ। जस्तो तराईमा मुसहर, चमार, डोमलाई हेपिन्छ, यसले गर्दा ती जातिहरू शिक्षाबाट वन्चित छन् र उनीहरूको स्वास्थ्य पनि राम्रो छैन। उनीहरूको कमाइ पनि राम्रो छैन। यसले गर्दा तपाईंको समाज नै पिछडिएको छ।



आन्तरिक शक्ति: भनेको केही गर्ने भावनाहरू र विचार गर्ने क्षमता हो। यस्तो प्रकारको शक्तिले व्यक्तिलाई आत्मविश्वास दिन्छ, र काम गर्न उत्साह जगाउँछ। विश्वभरका बालिकाहरू र महिलाहरूले कठिनाई भएपनि स्कूल गएर विभिन्न अप्ठ्यारा परिस्थितिसंग जुधेर तिनीहरूका आफ्ना स्वास्थ्य तथा आफ्नो समुदायका स्वास्थ्य सुरक्षा गर्ने तरिका पत्ता लगाए।

संयुक्त शक्ति: विभिन्न समुदायसँग मिली आपसी सहयोगमा प्राप्त गरिएको शक्ति हो। सामूहिक शक्तिले समुदायमा संगै काम गरेर शिक्षा, स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन मद्दत गर्छ।



लैङ्गिक भूमिका, शक्ति र स्वास्थ्यको बीचको अन्तर्सम्बन्ध:

यी पृष्ठहरूमा लेखिएका क्रियाले समूहलाई लैङ्गिक अपेक्षाहरू, असमान शक्तिसम्बन्ध र यी दुवैले कसरी महिलाको स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्छन् भन्ने बारे छलफल गर्न मद्दत गर्छ। महिला स्वास्थ्यको विभिन्न सवाललाई ध्यानमा राखेर छलफल गरी त्यस समस्यामा लैङ्गिक भूमिकाले कसरी प्रभाव पार्न सक्छ, भनेर छलफल गरेर भविष्यमा के गर्ने भनेर निष्कर्ष निकाल्न सकिन्छ।

क्रियाकलाप : कति धेरै बोभ

यस छलफलले महिलाहरू र पुरुषहरू बीचका असमानताले, महिलाको कामको बोभले महिला स्वास्थ्यमा कसरी प्रभाव पार्छ भन्ने कुराको प्रष्ट हुन सहयोग गर्छ। यस छलफलमा महिलाहरू तथा बालिकाहरू साथै पुरुषहरूलाई पनि समावेश गर्न सकिन्छ।

तयार गर्ने: दुईटा डिब्बालाई एउटा लौरोमा डोरी वा तारले भुण्डाएर तराजु बनाउनु होस्। एकातिरको डिब्बा महिलाको बोभ हो र अर्को तर्फको पुरुषको बोभ जोखनका लागि हो। ती डिब्बाहरूमा समान आकारका गेडागुडीहरू वा ढुंगाका टुक्राहरू राख्नुहोस्। केही एउटै आकारका कागजका टुक्राहरू वा पानाहरू पनि राख्नुहास्।

१. महिलाले कति काम गर्छन् भनेर छलफल गर्दै एउटा कामको लागि एक गेडा तराजुमा राख्नुहोस्।
२. समूहलाई तिनीहरूको आफ्ना जीवन र अनुभवहरूबारे पनि। तिनीहरूलाई महिलाहरू वा पुरुषहरूलाई महिला स्वास्थ्य सुरक्षा गर्ने उपाय अपनाउन कसरी लैङ्गिक गर्दा समस्या पर्छ भनेर भन्ने बारे सोच्न अनुरोध गर्नुहोस्। जस्तो महिलाले छोरा जन्माउनै पर्ने बाध्यता पुरुषले बाहिर गएर कमाउनै पर्ने बाध्यता हुन्छ।
३. समूहका विभिन्न व्यक्तिहरूलाई 'बोभहरू' को उदाहरण दिन अनुरोध गर्नुहोस्- महिलाको स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने लैङ्गिक भूमिका वा अपेक्षाहरू सम्बन्धी। यदि कुनै सहभागीले कुनै एक बोभ उल्लेख गर्छन्, त्यसपछि सो बोभले कसलाई असर पारेको छ सो अनुसार- महिलाको वा पुरुषको डिब्बामा- गेडागुडी वा ढुंगाको टुक्रा राख्न लगाउनु होस्। यदि महिलाको स्वास्थ्यलाई बढी नै असर पार्छ भन्ने लाग्छ भने थप अर्को गेडागुडीको दाना थाप्न लगाउनुहोस् यदि कुनै बोभ युवा महिला, आप्रवासी वा अल्पसंख्यक समूहलाई धेरै नै खतराजनक पनि छ भने अर्को थप गेडा राख्न लगाउनुहोस्।

कागजको पानामा/मेटा कार्डमा हरेक बोभ लेख्नुहोस् र महिलाको बोभ एकातिर र पुरुषको बोभ अर्कोतर्फ राख्नुहोस्। महिलाहरूको खराब अवस्थाका कारण स्रोतमा यसरी, कमजोर सामाजिक अवस्थाको कारण हो।

पुरुषहरू कस्तो अवस्था ?

- धेरै महिलासँग सम्बन्ध राख्ने ।
- पीर लुकाउन मादक पदार्थको सेवन ।



- महिलालाई हिंसा गर्ने ।



- अरूसँग सहयोग माग्न नसक्ने ।
- खुलेर हाँस्न नसक्ने ।
- जसरी भएपनि कमाएर ल्याउनै पर्ने ।
- पकाउन मन पर्ने भए पनि पकाउन नपाउने ।

महिलाहरू कस्तो अवस्था ?

- कम शिक्षा ।
- निर्णय लिन गाह्रो ।
- खाना कम ।
- घर छाड्न नमिल्ने ।

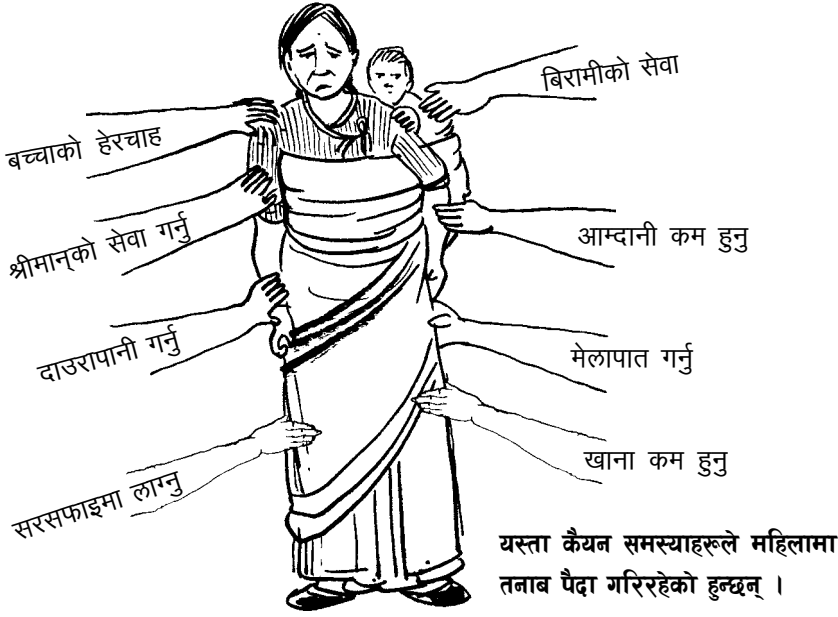
मूर्ख आइमाई मैले तँलाई बाहिर
नजा भन्थ्यो होइन, त्यसमा पनि
यो हेर्ने नहुने गति लिएर ।



- सम्पत्तिमा अधिकार नहुने ।
- आफ्नो विचार स्पष्टसँग भन्न नसक्ने
- जोडसित हाँस्न नहुने ।



- विदेशमा गएर कमाउन गाह्रो ।



- बढी कामको बोझ

४. समूहलाई तराजुको कुन पल्लामा बोझ/भारी छ हेर्ने । यस्ता असमानताहरू बारे छलफल गर्दा महिलाहरू र सामाजिक लिंगभेदको बारेमा कुरा गर्नु भनेको पुरुषको विरुद्धमा कुरा गर्नु होइन भन्ने बुझाउने । महिलाको जीवनमा सुख भएन भने पुरुषहरू पनि सुखी हुन सक्दैनन् र परिवारमा सुख आउँदैन भनेर उदाहरण दिन सकिन्छ । असमानताले गर्दा पुरुषहरू पनि दुःखी छन् । जस्तो वैदेशिक रोजगारमा जाँदा दुःख पाउने, मृगौला रोग हुने, बाकसमा लाश आउने आदि ।

लैङ्गिक असमानता र महिला स्वास्थ्य प्रस्ट्याउने डोमिनो खेल

महिलालाई धेरै बोझ परेपछि महिलाले बाहिर काम र अध्ययन गर्न सकिदैनन् र महिला स्वास्थ्यमाथि ती बोझहरूको प्रभाव/असर देख्न सकिन्छ । त्यस क्रियाकलापमा पनि डोमिनो खेलका जस्तै नियमहरू हुन्छन् । तर थोप्ला (Dots) हरूको साटो एउटा डोमिनोका एक भागमा महिला स्वास्थ्यसम्बन्धित कारण वा असर हुन्छ । ती कारणहरू महिलाको तल्लो हैसियत/स्तर वा लैङ्गिक विभेदका कारणले हुन्छ । यस्ता विभेदले स्वास्थ्य समस्याहरू सृजना गर्दा समूह नेताले काम

भनेको सहभागीहरूलाई कसरी महिलाको तल्लो हैसियत/स्तरले गम्भीर स्वास्थ्य समस्या, कहिले काहीँ मृत्यु समेत गराउँछ, भन्नेबारेमा छलफल गर्न सहयोग पुऱ्याउँदै यस क्रियाकलापलाई पूर्ण र रमाइलो बनाउनु हो- डोमिनो खेल जस्तै । यसको लक्ष छलफल गराउनु हो महिलाको ज्ञान जाँच गराउने होइन कि कसरी विभिन्न सामाजिक कारणले महिला स्वास्थ्यमा नकरात्मक असर पर्छ भनेर छलफल गर्नु हो ।

मैले महिलाको एक समूहलाई अगुवाइ गरेको छु । एउटा बैठकमा, हामीले समुदायमा महिलाले कसरी र किन हेपिएको अनुभव गर्छन् भन्ने बारेमा कुराकानी गर्यौँ । त्यसपछि डेमिनो खेलमा भैँ महिलाका अस्वस्थ हुने कारणहरू बुझियो । पछि, ती महिलाहरूले आफ्ना श्रीमानलाई बैठकमा आमन्त्रण गरे- अनि हामीले फेरी खेल खेल्थौँ ।

क्रियाकलाप : डोमिनो खेल (यसलाई कागजको टुक्रामा पनि गर्न सकिन्छ)

डोमिनोहरू बनाउनुहोस् :

लामो खालको चारकुने रङ्गीन कागज वा कार्डबोर्डको १५ देखि २० वटा (८ १/२ × १४" भएको राम्रो) टुक्रा बनाउनु होस् । हरेक टुक्रामा एक छेउमा एउटा कारण लेख्नुस् । छेउमा चाहिने सो कारणको कार्ड वा कागजको पानालाई तपाईंले यहाँ लेखिएका टुक्रा डोमिनोको एक छेउमा टाँस्नु होस् ।

कागजको अर्को छेउ तिर महिलाको स्वास्थ्य समस्याहरू वा असरहरू लेखिनुपर्छ ।

कागजमा लेखिएका कारणहरू तथा असरहरू पटकपटक दोहोऱ्याउन पनि सकिन्छ । एउटै कागज एक छेउमा भएको स्वास्थ्य समस्या सोही कागजको अर्को छेउमा मिल्नु नै पर्छ भन्ने केही आवश्यक छैन । तिनीहरूलाई यताउती मिसाउनुहोस् ।

- बालिकाहरू अन्तिममा कम खाने गर्छन् ।
- आकस्मिक सेवाका लागि खर्च गर्न नसक्नु ।
- बालिकाहरूको पढाइगुनाइमा कम जोड दिइने ।
- कम अन्तरालमा धेरै बच्चा हुनु ।
- यौनप्रसारित संक्रमणहरूबारे हुदाँ लाज हुनु ।
- गर्भावस्था सेवा नपाउनु ।

- आत्म सम्मानमा कमी ।
- असुरक्षित गर्भपतन ।
- निर्णय लिन शक्ति नहुनु
- महिलाहरूको आर्थिक अवस्था राम्रो नहुनु ।
- छोराको चाहना ।
- श्रीमान्को लागि वर्त बस्नु ।
- आराम नगरेर काम गरिरहनु ।
- परिवार नियोजन सेवा नहुनु
- कण्डम प्रयोग गर भन्न डराउनु
- महिलाको स्वास्थ्य कमजोर हुनु ।
- छोरीलाई वास्ता नगर्ने ।
- छोरीहरूको स्वास्थ्य नराम्रो हुनु ।
- महिलाहरू धेरै चोटि गर्भवती हुन्छन् ।

१. क्रियाकलापबारे राम्ररी जानकारी दिनुहोस् ! समूहलाई महिलाले भोग्नु परेका स्वास्थ्य समस्याबारे एक क्षण मस्तिष्क मन्थन अर्थात् सोचविचार गर्न अनुरोध गर्नुहोस् । सहभागीले बताएका महिलालाई असर गर्ने विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूलाई कागजको अर्को छेउको भएको कुरासँग मिल्ने कार्ड वा कागजको अर्को छेउमा लेख्नुहोस् । ती स्वास्थ्य समस्याहरूलाई खेल खेल्न सकिने गरी टाँस्नुहोस् । यदि यो खेल गाह्रो भयो भने हरेक वाक्य पढेर यस्तो किन हुन्छ भनेर छलफल गर्न सकिन्छ ।
२. सहभागीलाई ४ वा ५ टोलीमा राख्नुहोस् । हरेक टोलीलाई बराबरी लेखिएका कागज दिनुहोस् । खेल सुरु गर्नाका लागि एउटा निकाल्नुहोस् र भुइँमा फिजाउनुहोस् वा भित्तामा टाँस्नुहोस् ।
३. सबै टोलीले एउटा पालो पाउँछन् । पहिलो टोलीको पालो पछि, अर्को टोलीले आफ्नो कार्डमा हेर्नु आवश्यक पर्छ र आफूसँग भएको कार्ड हेरेर कि कारण वा स्वास्थ्य समस्या हो निधो गर्नुपर्छ- पहिलो टोलीले भुइँमा फिजाएको कागजमा लेखिएको हुनुपर्छ । याद राख्नुहोस् !

धेरै कारणहरू एक वा सोभन्दा बढी स्वास्थ्य समस्याका कारण हुन सक्नेछन् र केही स्वास्थ्य समस्याहरू अर्को स्वास्थ्य समस्यासँग सम्बन्धित भएको हुन सक्छ ।

विचार गर्नुहोस् ! 'निर्णय लिन सक्ने शक्ति नहुनु' एउटा कारण हो, तर यसले धेरै हानिकारक असरहरू गर्न सक्छन् । जस्तो महिलाहरू आफैँ स्वास्थ्य चौकी जान सक्दैनन् ।



पहिलो टोलीले उसले छानेको कागज फिँजाउँछ । सो टोलीले तिनीहरूले बुझेका अन्तरसम्बन्धलाई व्याख्या गर्न पर्छ । यदि उनीहरूको व्याख्यासँग सबै सहमत भए सो कागज त्यहीँ रहन्छ । यदि कोही असहमत भए, सहभागीलाई प्रस्ट्याउन लगाइन्छ । यसरी सबै टोलीले आफ्नो डोमीनो प्रयोग गर्नुपर्छ ।

४. निष्कर्ष दिनुहोस् ! हरेक समूहले महिलाको स्वास्थ्य समस्याको कारण लैङ्गिक भूमिका पनि हो भनेर छलफल बढाउन अनुरोध गर्नुहोस् ।

आफ्नो विचार कसरी पोख्ने

नरम र आज्ञाकारी तरिकाले बोल्ने हुनु महिलाको गुण हो भनिन्छ । महिलाहरू र पुरुषहरूले भनेका कुरामा महिलाले मान्नुपर्छ भन्ने ठानिन्छ । तिनीहरूका विचारको वेवास्ता गरिन्छ । पुरुषले आफ्ना आवश्यकता र इच्छा के हुन् भनी बोल्दा महिलाको इच्छा आकांक्षा के छ भनेर विचार गरीदैन । तर महिलालाई पनि पुरुष सरह इच्छा हुन्छ भन्ने कुरामा परिवर्तन ल्याउन आवाज उठाउनु पर्छ । महिलाले बोल्न सकेपछि उनीहरू शक्तिशाली बन्छन् ।

म शौचालय गएको बेलाको पैसा काट्न पाइन्न, मैले सबै काम पूरा गरेको छु ।



३ उदाहरणहरू अध्ययन गर्नुहोस् र महिला स्वास्थ्यमा के असर पुऱ्याउँछन्, छलफल गर्नुहोस् ।

गाउँका एक शिक्षक उनकी श्रीमतीलाई समुदायका बैठकमा सहभागी हुन अनुमति दिँदैनन् । अरू महिलाहरूले उनलाई हामीसँगै जाऊँ भनेर बोलाउँदा पनि उनी श्रीमानले त्यस्तो बैठकमा जाँदा मन नपराउने भएकाले उनले उनको श्रीमानलाई भन्न डराउँछिन् र घरमै बस्छिन् ।



समस्या नभन्ने : प्रायः महिला घरका अर्को व्यक्तिले जे चाहन्छन्, त्यही गर्छन् । आफूलाई दुःख दिने भएपनि सहन्छन्, उनलाई केही कुराले दिक्क लागेको छ भने पनि सहन्छिन्, आफ्ना भावना लुकाउँछिन्, रिस उठे पनि सहन्छिन् ।

आक्रामक तरिका अपनाउने : कोही महिला अरूको अलिकति पनि वास्ता नगरी काम गर्छिन्, माग गर्छिन्, अर्काको कुरालाई टेरपुच्छर लाउदिनन्, उनको कुरा नमान्नेसँग तुरुन्तै रिसाउँछिन्, चिच्याउँछिन् । अरूले भनेको वास्ता नगरी साथीसँग रिसाउँछिन् र आलोचना गर्छिन् । र उनी घरमा रहेका बेलामा उनका श्रीमान् कुनै बैठकमा गए भने उनी श्रीमानसँग रिसाउँछिन् ।



प्रष्ट तरीकाले भन्ने: अर्की महिला आफू र अरूलाई सम्मान गर्छिन्, आफ्ना अधिकारका लागि बोल्छिन्, अरूको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्छिन् र शान्तिपूर्वक कुराकानी गर्छिन् । अरूलाई आफ्ना विचार, आवश्यकताहरू र भावनाहरूलाई प्रष्टसँग बताएर, आफूलाई ठिक नलागेको कुरा पनि भन्छिन् । आफूलाई आवश्यकता परेमा अरूबाट सहयोग माग्छिन्, देखेको र बोलेका कुरामा दृढविश्वास देखाउँछिन् । उनी विभिन्न कार्यक्रममा माग लिएर उनलाई र परिवारलाई के फाइदा हुन्छ भनेर श्रीमानसँग भन्छिन् ।

तपाईं कुन चाहिँ महिला बन्न चाहनुहुन्छ ? अभ्यास गर्न सक्नु हुन्छ ।

आत्मविश्वास राख्दै आफ्नो कुरा भन्ने

अरू व्यक्तिलाई सम्मान र स्थान दिएर पनि, कसरी हामी हाम्रा भावनाहरू, मतहरू तथा इच्छाहरू सशक्तरूपले सञ्चार गर्न सक्छौं ? जस्तो “मलाई आज नाचन जान मन लागेको छ, कोही जाने भए आऊ”

कतिचोटि छलफलमा बोल्न पनि मन नलाग्ने हुन्थ्यो । आफू थकित भएको महसुस हुन्थ्यो । अरूले मायाले हात समाते वा मायालु तरिकाले बोलेपछि मन हलुको हुन्थ्यो । अनि आफूमा पनि शक्ति पैदा भए जस्तै हुन्थ्यो ।



नरिसाएर, नघुर्क्याएर प्रष्टरूपमा आफ्नो विचार भन्नुपर्छ । कुनै परिस्थितिले आफूलाई असर गरिरहेको छ, यसबारे कस्तो अनुभव भएको स्पष्ट संग भन्ने, “आज काम गर्दा गर्दा म थाकेँ, एकछिन पल्टिन्छु”

आफ्नो बारेमा, इच्छाको बारेमा छलफल शुरु गर्दा पहिले त अप्ठ्यारो लाग्न सक्छ । तर अरूलाई नराम्रो नहुने गरी आफ्नो विचार र इच्छा राख्दा स्वास्थ्यमा राम्रो असर पर्छ ।

तिमी रक्सी खाएर आउँदा मलाई दिक्क लाग्छ । पैसा रक्सीमा खर्च भएपछि बालबच्चाहरूको खाना कम हुन्छ र उनीहरू बिरामी पर्छन् । हामी दुवै मिलेर कसरी समस्या समाधान गर्ने भन्ने बारे छलफल गर्न मन लागेको छ । के गर्ने ?



प्रशिक्षकलाई सहयोग

राम्रोसँग कुराकानी गर्न सिकाउनेले आफू स्वयं पनि असल सञ्चारकर्ता हुनु पर्छ । यस्तो काम गरिरहेका हरकोहीलाई सहयोग चाहिन्छ । कुनै छलफल गर्दा क्रियाकलापको अगुवाइ गरेपछि सो

बारे क्रियाकलापहरू गरिहँदा तपाईंको आफ्नै लैङ्गिक भूमिकासँग सम्बन्धित कुराहरू आउन सक्छन् भन्ने कुरालाई पनि विचार गर्नुपर्छ ।

मलाई त नरेशले अभ्यास त्यति धेरै राम्रोसँग भनाइ राख्न नसकेको जस्तो लाग्यो । कसरी उनलाई बढी प्रष्टसँग भनाइ राख्न लगाउने ?

उनी लज्जालु छिन् तर उनीलाई हरेक बैठकमा बोलाइनु पर्छ । अनि उनको आत्मविश्वास बढ्छ । अनि उनलाई पनि बोल्न लगाउने र उत्साह दिनुपर्छ ।

लैङ्गिक समानताका लागि पुरुषहरूसँग सहकार्य

महिलाहरू सँगै पुरुषलाई पनि लैङ्गिक समानताका लागि काम गर्न लगाउनुपर्छ । केही पुरुषहरूले महिलाहरूलाई आत्मविश्वास नहुने भएकोले अधिकार दिने कुरामा विरोध गर्दछन्- तर धेरै पुरुषहरू महिलाको जीवन स्तर उठाउने काममा सहयोग पनि गर्छन् । नेपालमा गर्भपतन र सुरक्षित मातृत्वको कुरा उठाउँदा पुरुषहरूले ठूलो मद्दत गरेका थिए ।

धेरै पुरुषहरूले लैङ्गिक समानताका लागि काममा प्रेरणा पनि दिन्छन् किनकि यसले सामाजिक न्याय दिन्छ, भनेर बुझ्छन्- जस्तो भूमि तथा स्रोत माथि नियन्त्रण, शिक्षा तथा स्वास्थ्य सेवामा पहुँच र हिंसाबाट मुक्ति । महिलालाई शिक्षा र सम्पत्तिका अधिकार हुनुपर्छ भनेर वि.स. २००४ देखि नै पुरुषले पनि आवाज उठाउँदै आएका थिए ।

क्रियाकलापहरू- जस्तो 'जीवनको एक दिन' र 'लैङ्गिक' वाक्यले पुरुषहरूलाई लैङ्गिक असमानताको कारणले महिलाहरू खप्नुपरेको कठिनाइहरूबारे बुझ्न र उनीहरू प्रति सहानुभूति जगाउन सहयोग पुऱ्याउछन् । पुरुषहरूले पुरुषहरू र महिलाहरू दुवैलाई हित हुने लैङ्गिक अपेक्षाहरूलाई परिवर्तन गर्ने तरिकाबारे सोचिनै रहेका हुनसक्छन् ।



यदि पुरुषहरूलाई परिवर्तन गरी लैङ्गिक विभेदको अन्त्य गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले उनीहरूलाई प्रत्येक काममा संलग्न गराउनु पर्छ ।

पुरुषलाई गाली गरेर मात्र हुँदैन, उनीहरूलाई सहभागी बनाइनु पर्छ। जस्तो नेपालमा महिला हिंसाको विरुद्ध कुरा गर्दा पुरुषहरूले महिलाहरूलाई साथ दिए, लेख लेखे, कार्यपत्र प्रस्तुत गरे, सडकमा आवाज उठाए। सँगै कार्यक्रम गर्दा पुरुषहरूलाई नै महिलाको जीवनको बारेमा नाटक गराउनुस्, उनीहरूले आफ्ना आमा र दिदीको जीवनमा कस्तो दुःख देखे र हटाउन के गरे भनेर छलफल गराउनुस्।

अनि विस्तारै पुरुषहरूले महिलाहरूबारे बढी जागरण, सरोकारका कुराहरूमा ध्यान दिन्छन्। नाटक गरेर, क्रियाकलाप प्रयोग गरेर, पुरुषहरूले महिलाहरूमाथि हुने गरेका अन्यायका कारण बुझ्छन् र ती कुराहरूलाई कसरी रूपान्तरण गर्ने भन्ने काम गर्छन्। यसले पुरुषहरूलाई कसरी तिनीहरूका जीवन, सम्बन्धहरू र समुदायमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ भन्ने सोचन सहयोग पुग्छ।

यस्तो छलफल र नाटक सिकेपछि केही अवधि शान्त वातावरणमा, पुरुषहरूले कसरी लैङ्गिक तालिमले व्यक्तिगत रूपमा आफूलाई असर गर्‍यो भन्नेबारे सोचेर १५ मिनट विताउँछन्। त्यसपछि हरेक पुरुषले उनका घरपरिवार भित्र वा समुदायका एक दुई जना महिलाहरूसँगको उनको सम्बन्धहरूमा हृदयदेखि नै आदर गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्छन्। दुई तीन दिनसम्मको सुनाइ, तर्क वितर्क र नयाँ तरिकाहरूबाट सोचन लगाउने विभिन्न प्रकारका रचनात्मक क्रियाकलापहरूमा प्रतिविम्बले अधिकांश पुरुषहरूको व्यक्तिगत रूपान्तरण हुन्छ। यसैको परिणाम पुरुषहरू आफ्ना समुदायहरूका महिलाहरूको जीवन, स्वास्थ्य र अधिकारहरू सुधार गर्ने संघर्षमा होमिने सक्रिय व्यक्ति बन्छन्।

क्रियाकलाप- इमेज थेटर

विभिन्न महिला चित्रहरू वा मूर्तिहरू राखेर ती चित्र वा मूर्तिले के भन्न खोजेका हुन् भनेर छलफल गर्न सकिन्छ। सहभागीहरूले नै आफू मूर्ति बनेर रोएको, हाँसेको, काम गरेको, आनन्द लिएको, आमा बनेको अभिनय गर्न सक्छन्।

- त्यस्तै प्रकारले समूहका सदस्यहरूलाई उनीहरूले पहिल्यै छलफल गरिसकेका लैङ्गिक भूमिकाहरूको अभिनय गर्नका लागि एउटा दृश्य छान्न सहयोग गर्नुहोस्- जस्तो श्रीमान् जाँड खाइरहेको तर श्रीमती खाना पकाउँदै बालबच्चा स्याहार गरिरहेको, वा सडकमा दुई जना युवतीहरूलाई पुरुषहरूले बाटोमा जिस्काइरहेको वा एउटा पुरुषले उसको बालिकासायीलाई कुट्न हात उठाउँदै बेस्करी गाली गरिरहेको।



२. दर्शक श्रोतालाई तिनीहरूले दृश्यमा के देख्नु भयो भनी सोध्नुहोस् र त्यसपछि मूर्तिकारहरूलाई धेरै सकारात्मक उपलब्धि वा अन्तरक्रिया भल्काउने गरी मूर्ति भएका व्यक्तिको शरीर परिवर्तन गर्न अनुमति दिनुहोस् । दर्शक स्रोतालाई के परिवर्तन भयो र अझ के कुरामा सुधार गर्न सकिन्थ्यो र यो कस्तो जस्तो देखिनु पर्छ, भन्ने प्रश्न गर्दै तिनीहरूलाई धेरै पृष्ठपोषण/सुभाव दिन प्रोत्साहन गर्नुहोस् । त्यसपछि दर्शकस्रोताले दृश्यलाई अझ सुधार गर्न सक्छन् । अनि महिलाको जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन पुरुषले के गर्न सक्छन् भनेर मूर्ति बन्न लगाउनुस् । जस्ता छोराछोरी पढाएको, महिलालाई सहायता गरेको आदि ।

पुरुषलाई पनि महिलाको सहयोगी बन्न लगाउनुहोस्

३. माथिका दुई पटकका कार्यको अन्तमा, नाटकबारे छलफल गर्नुहोस् । दृश्य कसरी परिवर्तन गरियो ? के आफ्ना जीवनसम्बन्धी भल्काउने खालका कुनै कुरा अभिनय चर्चा थिए ? यदि त्यस्तो हो भने, के क्रियाकलापले तिनीहरूका आफ्ना अनुभवसम्बन्धी सोचाइमा परिवर्तन गर्‍यो ? कुनै पुरुषले आफ्ना काम-कार्यवाहीहरू परिवर्तन गर्नलाई के गर्न सक्छन् ?

छोरा र छोरीको समानरूपमा लालनपालन

बालापनदेखि नै छोरीले दाजुभाइहरूको महत्त्व आफ्नोभन्दा ठूलो भएको ठानेको हुन्छ । परिवारले पनि छोरालाई स्कुल पठाउने र छोरीलाई चाहे काम गर्न लगाउने गर्छन् ।



बालबालिकाहरूले सानैदेखी उनका बा-आमा तथा अन्य परिवारका सदस्यले बच्चा छोरा वा छोरीलाई भिन्दै व्यवहार गर्छन् तथा निर्णय-निर्माण शक्तिमा असमान जस्तो छोरोलाई स्वादिष्ट खाना, छोरीलाई कम खाना बढी काम गराउने, छोरोलाई खेलन, किताब पढ्न प्रेरित गर्ने तर छोरीलाई श्रृंगार पटार गर्न प्रेरित गरेपछि सानैदेखि छोरीहरूको पढाई कमजोर हुन्छ र आत्मविश्वास हराउँछ ।

छोरा वा छोरीहरूलाई समानरूपमा अधिकारहरू र जिम्मेवारीहरू दिँदै उनीहरूको लालनपालन गरियो भने दुवैले राम्ररी जीवन अगाडि बढाउन सक्छन् ।

लैङ्गिकतासम्बन्धी विचारलाई हस्तान्तरण गर्ने तरिकामा परिवर्तन

आमा-बाबु, शिक्षकहरू तथा अन्य वयस्कहरूले बालबालिकालाई समानरूपमा सामर्थ्यलाई पूर्ण विकास गर्नका लागि सहयोग गर्न सक्छन् । छोराछोरीलाई संगै काम गराउने, भान्सा वा बाहिर पनि काम गर्ने जिम्मेवारी दिने, उनीहरूलाई लागेको कुरा प्रष्ट रूपमा भन्न साहस दिने आदि छन् । केटाहरूले दुःख वा भयलाई लाज मानेर लुकाउनु हुँदैन भनेर सिकाउनुपर्छ । केटीहरूलाई लाज नमानी उनीहरूले के सोच्छन् र अनुभव गर्छन् भन्न सक्ने बनाउनु पर्छ । यसले गर्दा बालक र बालिका राम्रो संग हुर्कन्छन् ।

केटा र केटीहरू दुवैले सबै प्रकारका कामधन्दा गर्न र उस्तै जिम्मेवारीहरू लिने कुरा सिक्छन्- जस्तो, खाना बनाउने, सरसफाइ गर्ने, भाइ बैनीको हेरचाह गर्ने, बालीनाली तथा वस्तुभाउको रेखदेख गर्ने र मसिन तथा औजारहरू चलाउने आदि । यसले गर्दा दुवैमा आत्मविश्वास बढ्छ र एक अर्कालाई आदर पनि गर्छन् । यसले गर्दा उनीहरू ठूलो भएपछि कुनै काम ठूलो कुनै कुनै काम सानो हुँदैन, सबै काम सबैले गर्न सक्छन् भन्ने भावना जागृत हुन्छ ।



आमाबाबुले छोरा र छोरीलाई विद्यालयमा पनि समान अवसरहरू दिनु पर्छ भनेर भन्न सक्छन् । वयस्कहरूले बालबालिकाहरूलाई नयाँ कथाहरू थरी थरीका नाच वा नाटक बनाउन सक्छन्- महिलाहरू बहादुर भएको, राक्षसलाई मारेको कथा सुनाउन सक्छन्, त्यसैगरी बैज्ञानिक महिला, पाइलेट महिला, राजनीतिक दलका महिला नेताको बारेमा पनि भन्न सक्छन् ।

बालबालिकाहरूसँग तिनीहरूले पढेका कथाहरू तथा पत्रपत्रिकाहरू, तिनीहरूले सुन्ने गरेका गीतहरू र तिनीहरूले हेर्ने गरेका टिभी कार्यक्रमहरू, सिनेमा र भिडियोहरूका बारेमा पनि कुराकानी गर्नु पर्छ। यस्तो कुराकानी गर्दा सञ्चार माध्यममा देखाएका लैङ्गिक भूमिकाहरूबारे पनि छलफल गर्नु पर्छ। जस्तो भान्सामा महिलाले नै पकाउनुपर्छ भन्ने कुरा गलत हो र पुरुषले पनि पकाउन सक्छन्। महिलाहरूले गोरो हुने क्रिम लगाउनुपर्छ भन्ने पनि गलत हो भनेर सिकाउनु पर्छ।

क्रियाकलाप : नियमहरूलाई परिवर्तन गर्न

१. सहभागीलाई तिनीहरू हुर्कने क्रममा केटा र केटीहरूले मनाएका महत्वपूर्ण उत्सवहरूको नाम सोध्नु होस्।
२. कसरी परम्परागत चलनले लैङ्गिक अपेक्षाहरूलाई असर पार्छ, भनी सोध्नुहोस्, उदाहरणका लागि
 - छोरा वा छोरी जन्मदा के के गरिन्छ ?
 - जवान छोरा र जवान छोरीका लागि विवाह गर्दा के गरिन्छ ?
 - किन ? केटा र केटीहरूका लागि भिन्न परम्पराहरू हुनुका के के फाइदाहरू छन् ? उस्तै प्रकारका परम्पराहरू बनाउँदा के के फाइदाहरू हुन सक्छन्।
 - तपाईं आफू हुर्कदै गरे बेलाको (तपाईंले बच्चा हुर्काउदै गर्दा) भिन्नतालाई कसरी महशुस गर्नु भयो ?

उत्सवहरू, जन्म, जन्मदिन, आउँदो जन्मोत्सव, विवाह, उत्तराधिकार

३. सानो समूहरूमा विभाजन गरी समूहलाई माथि मध्ये एउटा घटना टिप्न भन्नुहोस्। समूहहरूलाई हरेक घटनाका लागि, केटा र केटीहरूलाई समान महत्व दिइएको छ भन्ने भल्काउन सक्ने केही तरिकाहरू भन्नुस्। जस्तो जन्मदिनमा छोरा छोरीलाई किताब वा कम्प्युटर उपहार ल्याएको।

४. सबै समूहहरूलाई एकै स्थानमा ल्याउनुहोस् र सहभागीहरूलाई तिनीहरूका विचार प्रस्तुत गर्न अनुरोध गर्नुहोस्।



५. क्रियाकलाप समापन गर्ने, समुदायमा केही विचारहरू कसरी पुऱ्याउने भन्ने बारेमा योजना गर्नुहोस् ।

हामीले गाउँ सभामा देखाउन
नाटक बनाएका छौं- यो
नाटक छोराको जसरी नै
छोरीको पनि जन्मोत्सव
मनाउने बारेमा छ । हामीले
छोरा जन्मँदा जतिकै
प्रसूतिकर्मीलाई नगद शुल्क
दियोँ, छोरीको जन्मदा पनि
उस्तै खालको गर्नुँ र भोज
पनि गर्नुँ ।



परामर्श/तालिम (mentoring) ले व्यक्तिको
आत्म विश्वासले उसको जीवनमा महत्वपूर्ण
भूमिका खेल्छ । कुनै वृद्ध व्यक्तिले धेरै
बालिकाहरूलाई आफू को हुँ र आफूना लागि
के सम्भव छ भन्ने बारेका अपेक्षाहरूमा
परिवर्तन ल्याउन सहयोग पुग्छ । बाजे
बज्यैले नाति नातिनालाई माया गरेर हुर्काए
केटाकेटी मायालु बन्छन् । यसरी नै,
पनि बालिकाहरूको भावना र
उनीहरूका सम्भावनाहरूलाई बढी
गम्भीररूपमा लिइने परामर्श/
तालिमबाट केटाहरूले फाइदा लिन
सक्छन् । बाजे बज्यैले पहिलेको गलत
चलन जस्ता छोरीको सानो उमेरमा
विवाह गर्दा छोरी र छोराको जीवनमा
कस्तो राम्रो असर पर्थ्यो भन्ने बारेमा भन्न सक्छन् ।



बालिकाहरू नेता हुन्छन्

अनिता सानोमा दुःखी थिइन । तर केही व्यक्तिहरूले उनलाई आत्मविश्वास दिए पढ्न लगाए । अनि उच्च शिक्षा पढेपछि उनले संस्था खोलेर बालिकाहरूलाई पढाउन लागिन् । विशेषगरी यौन दुर्व्यवहारमा परेकाहरूलाई उनी सेवा गर्छिन् उनलाई धेरै पुरुषहरूले पनि सहयोग गरेका छन् ।



बालिका कार्यसञ्जालको एउटा महत्वपूर्ण क्रियाकलाप भनेको हानिकारक परिस्थितिका बालिकाहरूलाई बाटो देखाउँदै, पुलिस र सामाजिक सेवा संगठनहरूसँग मिलेर कार्य गर्दै र बालिकाहरूको अधिकारबारे परिवार तथा समुदायको जनचेतना वृद्धि गर्ने हो । यसैगरी कसैलाई यौन दुर्व्यवहार भए पुलिससँग र सामाजिक कार्यकर्तासँग मिलेर यसको विरुद्धमा आवाज उठाउँछिन् लेख लेखिन्छन् । महिलाहरू नेता पनि हुन सक्छन् भनेर उनले देखाएकी छिन् ।

प्रशिक्षकले सहयोग गरे बालिकाहरूले आफ्नो सीप र विश्वास बढाउने मौका पाउँछन् । तिनीहरूले आफूले भोगेको दुर्व्यवहार साथसाथै आफ्ना आशाहरू र सपनाहरूबारे छलफल गर्छन् । तिनीहरू लैङ्गिक समानता र मानवअधिकारका पक्षहरू अध्ययन तथा वादविवाद गर्दछन् र प्रजनन स्वास्थ्य देखि जीविकाका अवसरहरू सम्मका सबै कुराहरू सिक्छन् ।



तिनीहरूले आत्म-निर्भर परियोजना सञ्चालन, चित्रकला, गीतहरू, नृत्य तथा नाटक आयोजन गर्दै समुदाय परिचालन गर्छन् र यौन दुर्व्यवहार विरुद्ध आवाज उठाउँछन् ।

क्रियाकलाप : कसरी साकार पार्ने

यस क्रियाकलापले किशोरीहरूको समूहलाई तिनीहरूका व्यक्तिगत लक्षहरू तथा तिनीहरूलाई आवश्यक पर्ने जीवनोपयोगी सीपहरू कसरी सिक्ने भनेर सहयोग पुर्याउन सक्छ। परिवार, शिक्षकहरू एवम् समुदायहरूले बालिकाहरूलाई आफ्नो लक्ष्यहरू निर्धारण गर्न प्रोत्साहन गरेमा र तिनीहरूको आवश्यकतालाई भरथेग गरिदिएमा परिवर्तन सम्भव हुन्छ। यदि बालिकाले पढिन् भने काम पाउने वा व्यापार गर्ने सम्भावना बढ्छ। उनले भविष्यमा आफ्नो स्वास्थ्य कसरी सुरक्षा गर्ने निर्णय लिन सकिन्छन्।



१. हरेक सहभागीलाई केही समय आफ्नो उद्देश्य के छ भन्न लगाउनुस्। बालिकाहरूलाई उनीहरूका व्यक्तिगत लक्ष्यहरू लेख्न वा त्यो झल्काउने खालको चित्र लेख्नका लागि कागज तथा कलम वा पेन्सिल दिनुहोस्।
२. कागजको ठूलो पाना वा बोर्डमा, बालिकाहरूको आफ्ना लक्षहरू पहिल्याउन सहयोगी हुने प्रश्नहरू लेख्नुहोस्। तल प्रश्नहरूका केही नमूनाहरू छन्- त्यो तपाईंले प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ:
 - तपाईंले आफ्नै बारेमा के भन्न सकिन्छ, तपाईंको भविष्यमा सीपहरू, चाहना/इच्छाहरू, छ ? जिम्मेवारी, सवल पक्ष तथा कमजोरीहरू के छ ?
 - तपाईंको अहिलेको जीवनमा के गरिदैछ ? जीवनमा पछि के गर्ने ? उदाहरणका लागि, शिक्षा र तालिम, जीविका तथा काम, यात्रा, व्यक्तिगत तथा पारिवारिक लक्षहरू।
 - लक्षहरूमा पुग्न कसले सहयोग गर्न सक्छ ? आफुले के कस्ता कदमहरू चाल्नु पर्ने हुन्छ ? के गर्न सकिन्छ ?
३. सानो समूह बनाउनुहोस् र ती प्रश्नहरू सबै सहभागीले बुझ्न सक्नु भनेर सजिलोसंग बनाउनुस्। सानो समूहका सबैले बोल्न सक्नु भन्ने सुनिश्चित गर्न समूहहरूलाई हरेक प्रश्नको दश मिनटसम्म छलफल गर्न अनुरोध गर्नुहोस्।
४. समूहहरूले छलफल सकेपछि, सबैले एकै स्थानमा भेला भइ हरेक समूहलाई तिनीहरूले हरेक प्रश्नमा छलफल एक वा दुई बुँदाहरू आदानप्रदान गर्न भन्नुस्। त्यसपछि हरेक बालिकालाई आफ्ना लक्षहरू तथा तिनीहरूले हासिल गर्नुपर्ने आवश्यक सीपहरूको पहिचान गर्न हौसला दिनुहोस्।

क्रियाकलाप- विज्ञापनको विश्व- आकर्षक महिलाहरू र बलिष्ठ पुरुषहरू

यो क्रियाकलाप सहभागीलाई मनोरञ्जन दिने र कलात्मक हुनुपर्छ। महिलाहरू र पुरुषहरूको छवि झल्काउने धेरै तस्वीरहरू आवश्यक पर्ने भएकाले तयारी गर्नुहोस्। ती विज्ञापन पृष्ठको भएका आकर्षण वा फेसन सम्बन्धी पत्रपत्रिकाहरू, विज्ञापन भएका पुरुषसम्बन्धी पत्रपत्रिकाहरू हेर्न लगाउनुहोस् यो काम गर्दा (कैची, गुँद/गम वा टेप र सिसाकलमहरू वा मार्करहरू पनि आवश्यक पर्छ)

- सहभागीहरूलाई पत्रपत्रिकाहरू हेर्नका लागि केही समय दिएर पत्रपत्रिकाहरूमा महिलाहरूको तस्वीर भएका विज्ञापनहरूलाई ध्यानपूर्वक हेरेर यस्तो विज्ञापनले के दर्साउँछ, भनेर छलफल गराउन सकिन्छ।
- त्यस्ता उत्पादन सामग्रीहरू बेचबिखन गर्न प्रयोग गरिएका विज्ञापनहरूका सन्देशहरूलाई छलफल गर्नुहोस्। छलफलमा आएका विचारहरूको सूचि बनाउनु होस्। सहभागीलाई विज्ञापनका सन्देशहरूले महिलाहरू वा पुरुषहरूलाई कसरी हेरेका छन् भन्ने प्रश्न गर्नुहोस्। यस्ता विज्ञापनहरूले कसको शोषण गर्छन्। यस्तो विज्ञापनले महिलाहरू वा पुरुषहरूले आफ्नो बारेमा के सोचन लगाउँछ भनेर छलफल गर्नु हो। छलफलमा विज्ञापनहरूले हामीलाई गरीब जनता, धनी व्यक्ति र विभिन्न सामाजिक समूहहरूका र शारीरिक बनौटका व्यक्तिहरूबारे के बताउँछ भनेर छलफल गर्नुहोस्।

सहभागीहरूलाई यी विज्ञापनहरूमा (यदि उनीहरूले सोचेका भए) कुनै झुठ्ठा लाग्छन् कि भनेर सोध्नु होस्। कुन चाहिँ ? किन ?

अन्तमा, सहभागीहरूलाई विज्ञापनले महिला स्वास्थ्यमा कसरी प्रभाव पार्छ भन्नेबारे सोचन अनुरोध गर्नुहोस्। त्यस्तो अस्वस्थकर उत्पादन सामग्री नकिन्ने हो कि भनेर छलफल गर्नुस्।





लैङ्गिक न्यायका लागि कानूनहरूको उपयोग/प्रयोग

महिलाहरूको कमजोर स्थिति हुनुमा व्यक्तिगत वा सरकारी नीतिहरू र कानून पनि जिम्मेवार हुन्छन् । नेपालमा पनि यस्ता थुप्रै कानून छन् र यस्ता कानून परिवर्तन गर्न किन आवाज उठाउनु पर्छ

समानतालाई प्रवर्द्धन गर्न नदिने विद्यमान कानूनहरूबारे विचार गर्दै लैङ्गिक समानताका लागि कानूनलाई कसरी उपयोगी बनाउने बारेमा छलफल सुरु गर्न सकिन्छ । उदाहरणका लागि के एकै प्रकृतिको कामका लागि महिलालाई पुरुष सरह ज्याला दिइएको छ ?

भनेर छलफल गर्नुपर्छ । जस्तो महिलाहरूले सजिलैसँग आफ्नो सन्तानलाई नागरिकता दिन पाउँदैनन् ।

यस्ता कानूनहरूलाई चुनौती दिँदै, नयाँ कानून तर्जुमा र कानून तथा नीतिहरू सम्बन्धी चेतना अभिवृद्धि गर्ने कामहरूलाई सबैलाई समानता दिलाउने कामलाई लैङ्गिक न्याय भनिन्छ । यीमध्ये धेरैजसो प्रयासहरू महिलाहरूको समान अधिकारलाई स्वीकार गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय सम्झौताहरूका शृङ्खलाहरूको आधारमा निर्माण गरिन्छन् ।

महिलाहरू तथा पुरुषहरूको समान अधिकारसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्झौताहरू

जब सन् १९४५ मा संयुक्त राष्ट्र संघ स्थापना भयो, यसले “पुरुषहरू तथा महिलाहरूलाई समान अधिकार” का लागि आह्वान गरिएको वडापत्र तयार गयो । सो वडापत्र लेखिएका बेला ५० सहभागी भएका देशहरू मध्ये ३० वटामा मात्र पुरुषहरू सरह महिलाहरूलाई मतदान गर्न दिने कानूनहरू

थिए । संयुक्त राष्ट्र संघ वडापत्रले समान लैङ्गिक अधिकारका लागि आह्वान गरेता पनि, यस सवालको सम्बोधन गर्न अन्तर्राष्ट्रिय संगठित प्रयाशलाई पनि सफलहुन धेरै दशक लाग्यो ।

हाल अधिकांश- मुलुकहरूका सरकारले सिद्धान्ततः महिलाहरूलाई बराबरीको व्यवहार गर्ने प्रस्तावहरूलाई मञ्जुर गरेका छन् तर पनि स्थानीय महिला समूहहरू र स्वास्थ्य कर्मिलाई अभै पनि भेदभावपूर्ण कानूनहरूबाट मुक्त हुन परिवर्तन ल्याउन संगठित र संघर्षरत रहनु पर्छ ।

अबका दुई कथाहरूले अफ्रिकाका दुई मुलुकहरूमा महिला विरोधी कानून विरुद्ध कसरी समूहहरूले संगठन गरे भन्ने दर्शाउँछन् ।

एकल महिलाको अंशसम्बन्धी अधिकारको सुरक्षा

अफ्रिका महादेशको केन्यामा कुनै पनि महिलाको श्रीमानको मृत्यु भएपछि, उनले श्रीमानको जमिनमा अधिकार पाउँदैनन् ।

त्यहाँको महिला सम्बन्धी कार्यरत संस्था ग्रुटस (ग्रास रुट अर्गनाइजेशन अपरेटिड टुगोदर इन सिस्टरहुड) ले महिलाको अंश सम्बन्धी अधिकारबारे समुदायहरूलाई शिक्षित गर्ने काम गर्दछ । ग्रुटसले समुदायका सदस्यहरूको एक 'खबरदारी समूह' बनाउँछ । त्यस्तो समूहले श्रीमान् मृत्यु भएका महिलाहरू तथा उनका बालबच्चाहरूको सम्पत्ति हडप्न खोज्ने विरुद्ध रक्षकको काम गर्दछ ।

ग्रुटस सर्वप्रथम समुदायका नेता र महिलालाई संगठित गरी सुरुवात गरिएको थियो । ती समूहहरूले महिलाहरूको श्रीमानको मृत्युपछि उनीहरूका सबै श्रीसम्पत्ति कसरी हड्पिए र कतिसम्म उनीहरूले पीडा खप्नु पर्‍यो भन्ने उनीहरूका भनाइको रेकर्ड गरिएको कथाहरू सुने र विस्तारै छलफल हुन थाल्यो र समुदायका अगुवाहरू तथा ज्येष्ठ नागरिकहरू पनि समावेश हुन थाले । विस्तारै समुदायले र कानूनबारे जानकारीबाट, हरेक व्यक्तिले महिलाहरूको अंश वा सम्पत्ति सम्बन्धी अधिकार के छ सम्पत्ति हडप्ने घटना कसरी हुन्छ, र यसो हुँदा कसरी महिलाहरू तथा बालबच्चाहरू गरिबीतिर धकेल्लिन्छन् भन्ने बारेमा थाहा पाए । स्थानीय प्रमुखहरू तथा अन्य परम्परा अनुसारका अगुवाहरूसँगको बातचित/छलफलले तिनीहरूलाई कसरी ती एकल महिलाहरूलाई सहयोग गर्न सकिन्छ, र खबरदारी समूहहरूले यस्ता घटनाको रोकथाम कसरी गर्न सक्छन् भनेर बुझ्न सहयोग पुऱ्याए । केही समुदायका सदस्यहरूलाई कानुनी सहयोगी सल्लाहकारको रूपमा प्रशिक्षित गरियो- जसले खास महिलाहरूलाई उनीहरूका कानुनी अधिकारहरूबारे सूचित गर्न सक्नु ।

समुदायहरूको संख्यामा वृद्धि हुँदै जाँदा, प्रहरी, परम्परा अनुसारका अगुवाहरूले एकल महिलाको अधिकारको रक्षाका लागि आपसमा मिलेर कार्य गर्न मञ्जुर गरेका छन् ।

नेपालमा पनि विभिन्न समुदायहरूले बालविवाह रोक्नको लागि काम गरिरहेका छन् । (पत्र पत्रिकाबाट घटना लिने)

परिवर्तनका लागि समय लाग्नेछ साथै समुदायको आवाज पनि उठ्नुपर्छ

लैङ्गिक भूमिकाले महिलाहरू र पुरुषहरू दुवैलाई नै अन्याय हुन्छ र विकास रोकिन्छ, भन्ने सोच बनेपछि परिवर्तनहरू बारे सोचन सुरुहुन्छ । लैङ्गिक असमानता नै धेरैजसो स्वास्थ्य समस्याहरूको जड कारण हो । यही आधारमा यस पुस्तकका अन्य अध्यायहरूमा प्रस्तुत गरिएको छ । हरेक अध्यायका क्रियाकलापहरू तथा कथाहरूले लैङ्गिक समानता तथा महिला स्वास्थ्यमा गर्न गरिने कार्यहरूका बारे धेरै थरिका विभिन्न तरिका/उपायहरू छलफल हुनेछ । नेपालमा कतिपय स्कूलहरूमा बालक्लब बनाइएको छ । ती बालक्लबले समाजमा जनचेतना फैलाउने काम गर्छन् । साथै कुनै ठाउँमा बालविवाह भयो भने त्यो बाल विवाह रोक्न मानिसलाई दबाव दिन्छन् । यदि मानेन भने प्रहरीमा खबर गरेर भएपनि बाल विवाह रोक्न लगाउँछन् ।

