

# “एक साथ” राष्ट्रीय अभियान

(स्त्री पुरुष बराबरी में पुरुषों की भागीदारी)

## मेंटर्स मार्गदर्शिका



प्रकाशन : सेन्टर फॉर हेल्थ एण्ड सोशल जस्टिस ;सीएचएसजेड  
सम्पादन : जगदीश लाल  
मार्गदर्शन : अभिजीत दास, सतीश कुमार सिंह, रिमझिम जैन  
चित्रांकन : गनेश डे  
वित्तीय सहयोग : फोर्ड फाउन्डेशन  
पृष्ठ सज्जा : सीएचएसजे क्रियेटिव कम्प्यूनिकेशन  
प्रकाशित : 2018  
सभी अधिकार सेन्टर फॉर हेल्थ एण्ड सोशल जस्टिस; 2018 के पास सुरक्षित हैं।  
निजी वितरण हेतु

## मार्गदर्शिका में क्या खास बात है ?

पहली खास बात हमराही की वचनबद्धता। जो समानता साथियों को समानता के लिए सबसे आगे रखने के लिए हमेशा तत्पर रहेंगे। दूसरी खास बात हमराही का दृणविश्वास जो समानता साथियों को सिखाने व समझाने की दक्षता में अपनी एक अलग पहचान बनायेंगे।

साथियो! ये विश्वास के रिस्ते इतने अटूट हैं कि इनके बारे में कोई शब्द नहीं मिलता या जितना लिखो उतना कम पड़ता है। "एक साथ" अभियान की ओर से आपका स्वागत है हमारी शुभकामनाएं आपके साथ हैं।

समानता साथियों के साथी.....हमराही  
बराबरी में विश्वास करने वाले साथी.....हमराही  
लोगों को जोड़े रखने में निपुण साथी.....हमराही  
समूह ताकत को बनाये रखने वाले साथी.....हमराही  
समझाने की विविध कला रखने वाले साथी.....हमराही  
मन भावन बातें करने वाले साथी.....हमराही  
गाँव, शहर, कस्बों के साथी.....हमराही

आगे पढ़ें, मार्गदर्शिका की विषय वस्तु ? आओ जानें...

## विषय वस्तु

- परिचय— एक साथ अभियान
- आओ जानें मार्गदर्शिका के बारे में
- चलो बात करें पद्धतियों के बारे में
- एक साथ राष्ट्रीय अभियान व हमराही
- हमराही की भूमिका
- एक साथ अभियान में समानता साथी की भूमिका
- एक साथ अभियान— स्टेट हब व सहयोगी संस्थाएं
- पहला मॉड्यूल या समानता साथियों के साथ पहला प्रशिक्षण (एपीसोड—01)
- मोबाईल वाणी कार्यक्रम एपीसोड—1 भाग—1 कहानी खजाना नाटक— उल्टा पुल्टा
- एपीसोड—2 भाग—1 कहानी खजाना नाटक— इन्साफ की मंडी
- एपीसोड—3 भाग—1 कहानी खजाना नाटक— वाह रे तगड़े फिर झगड़े
- एपीसोड—4 भाग—1 यौन प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारों पर नाटक— शरमाना छोड़ भ्रान्तियां तोड़

**आगे पढ़ें, एक साथ अभियान क्या है ? आओ जानें...**

## परिचय:—“एक साथ” राष्ट्रीय अभियान

जैसा कि हमारे समाज में महिला पुरुष भेदभाव एक व्यवस्था के रूप में दिखाई देता है गाँव हो या शहर हर जगह महिलाओं को कमतर आंकने के लिए सामाजिक रीति रिवाज, कहावतें, मान्यताएं, धारणाएं, गीतों व कविताओं में देखने को मिलती हैं। जिसके कारण महिलाओं व लड़कियों के साथ आये दिन भेदभाव व हिंसा होती रहती है। इस भेदभाव व हिंसा को करने वालों में पुरुष वाहक के रूप में काम करता है, क्योंकि उसे बचपन से सिखाया जाता है कि ‘तू मर्द है’ ‘तूझे दूसरे पर नियंत्रण करना है’। इस पितृसत्तात्मक व्यवस्था में बहुत सारी सुविधाएं पुरुषों को जरूर सुख पहुँचाती हैं पर पुरुषों के साथ जोखिम भी बहुत जुड़े हुए हैं।

अतः “एक साथ” राष्ट्रीय अभियान यानि स्त्री पुरुष बराबरी में पुरुषों की भागीदारी पर आधारित है जो कि भारत के कई राज्यों में व्यापक स्तर पर चल रहा है। यह अभियान एक साझा प्रयास है इसमें अलग-अलग राज्यों से संस्थाएं व व्यक्ति जुड़े हैं जिन्होंने सम्भावित समानता साथियों का डेटा बेस तैयार किया है कि वे अपने क्षेत्रों में कितने समानता साथी तैयार करेंगे। एक साल के बाद हजारों की संख्या में कम से कम आप सबके प्रयासों से 10 हजार (युवा व पुरुष) समानता साथी तैयार होंगे, जो अपने जीवन में व्यक्तिगत या सामुहिक प्रयासों से जेंडर समानता के लिए पहल करेंगे इन सम्भावित समानता साथियों को तैयार करने के लिए पहले वर्ष में 200 से 250 जेंडर समानता की बयार को आगे बढ़ाने वाले हमराही तैयार होंगे।

ये सैकड़ों की संख्या में तैयार हमराही जेंडर गैरबराबरी को चुनौती दे रहे होंगे। इन हमराही साथियों की अपनी लगन व वचनबद्धता की वजह से क्षेत्र में हजारों की संख्या में समानता साथियों की बदलाव की कहानियां निकलकर आ रही होंगी। इनका पूरा श्रेय हमराही को सब लोग दे होंगे इन्हीं कारणों से हमराही की अपने क्षेत्र में एक अलग पहचान बनी होगी। गाँव व समुदाय स्तर पर समानता साथियों को तैयार करने में ये हमराही अमूल्य योगदान दे रहे होंगे। इनकी प्रेरणा से समानता साथी अपने जीवन में बराबरी के रास्ते पर चलकर खुलाहाली महसूस कर पा रहे होंगे। इनकी खुशियों को आगे बढ़ाने में हमराही पग-पग पर जानकारी देने में मददगार बन रहे होंगे। हमराही स्वयं अपने क्षेत्रों में एक साल के भीतर कम से कम 25 से 50 समानता साथियों को तैयार कर रहे होंगे। हमराही नियमित रूप से समानता साथियों के साथ पूरे साल जुड़े रहेंगे। उन्हें समानता की बयार में साल दर साल शामिल करते जायेंगे।

हमराही ने एक साथ राष्ट्रीय अभियान की जानकारी को जानने व समझने के बाद अभियान को आगे बढ़ाने के लिए संकल्प लिया आपका धन्यवाद।

**आग पढ़ें इस मार्गदर्शिका का उद्देश्य व इसको चलाने की प्रक्रिया क्या है ? आओ जानें...**

### उद्देश्य

- हमराही इस मार्गदर्शिका के माध्यम से समानता साथियों की जेंडर समानता विषयों पर तैयार जेंडर आडियो मॉडयूल व दूसरे अन्य माध्यमों से सत्र संचालन करने में अपना कौशल बढ़ा पायेंगे।
- हमराही का, मार्गदर्शिका के निर्देशानुसार अभियान द्वारा तैयार समानता साथी के साथ एक साल का कार्यक्रम व विभिन्न सामग्री का उपयोग करने में जानकारी व समझ बढ़ा पायेंगे।

## प्रक्रिया:—

हमराही द्वारा समानता साथी के लिए एक साल का कार्यक्रम तैयार है। हमराही को माह में एक दिन के लिए वो भी मात्र 2 से 3 घंटे के लिए अपना समय देना है बाकि समय में हमराही समानता साथियों के साथ फान वाटसअप आदि माध्यमों से जुड़े रहेंगे। हमराही द्वारा गांव में मासिक स्तर पर विभिन्न मुद्दों पर सत्रों व बैठकों का आयोजन किया जाना है और इस प्रक्रिया का रिपोर्टिंग (दस्तावेजीकरण) एक फार्म तैयार करके हमराही को दिया जाना है। एक फार्म समानता साथी द्वारा भी भरा जाना है जिसे हमराही द्वारा सहयोगी संस्था को दिया जाना है।

**आगे पढ़ें मार्गदर्शिका के बारे में यह क्यों तैयार किया गया है  
खास हमराही के लिए  
आओ जानें...**

## आओ जानें मार्गदर्शिका के बारे में :-

गांव समुदाय स्तर पर समानता साथियों के साथ जेंडर समानता के मुद्दों पर जानकारी व समझ विकसित करने के लिए गांव स्तर पर गठित समानता साथियों के समूहों के साथ साझा चर्चा करने की प्रक्रिया शुरू की गई, जिसमें हमराही द्वारा विभिन्न माध्यमों से जेंडर भेदभाव, महिलाओं पर होने वाला हिंसा, मर्दानगी व यौन स्वास्थ्य अधिकारों पर चर्चा की जायेगी। बैठक के लिए किसी सार्वजनिक स्थान का चयन किया जायेगा ताकि गांव के दूसरे लोग भी इस अभियान के साथ जुड़कर अपने अनुभवों व जानकारी को रख सकें। बैठक परीक्षण में किस विषय पर चर्चा होगी यह हमराही द्वारा पहले पूरे साल का कार्यक्रम समानता साथियों के साथ रखा जायेगा जिसकी सूचना प्रत्येक समानता साथी को होगी। इस मार्गदर्शिका के आधार पर हमराही पूरे साल समानता साथी के साथ विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से अपना जुड़ाव बनाये रखेंगे।

**आगे पढ़ें मार्गदर्शिका के अन्दर किन-किन पद्धतियों के बारे में  
बताया गया है जो कि,  
समानता साथियों को तैयार करने में मददगार होगा  
जो खास आपको समझना जरूरी है आओ जानें...**

## चलो बात करें पद्धतियों के बारे में

हमराही समानता साथियों को उनकी जानकारी व समझ बढ़ाने में क्या-क्या उपयोग करने वाले ह जो इस प्रकार हैं—

### 1. आडियो पद्धति:—

हमराही, समानता साथियों को गोलाई में बिठाकर फिर अपने मोबाईल को स्पीकर के साथ जोड़कर उन्हें आडियो सुनने के लिए कहेंगे।

नोट— आडियो पद्धति में क्या शामिल है इसका उपयोग ट्रेनिंग में कैसे करेंगे आगे डिटेल दिया गया है जरूर पढ़ें...

### 2. "मन एक दपर्ण":—

आडियो स्टारी सुनाने के दौरान यदि समानता साथी कुछ सवाल पूछते हैं जिनका जवाब आपके पास नहीं है तो आप समझाने के दौरान आने वाले उलझनों समस्याओं को दूर करने के लिए "मन एक दपर्ण" किताब का सहारा लें।

याद रहे कि जिस दिन आप जो जेंडर विषय पर चर्चा करा रहें उन पेजों को पहले से पहचान कर उन में बुक मार्क लगा लें।

नोट— "मन एक दपर्ण" किताब में क्या शामिल है इसका उपयोग ट्रेनिंग में कैसे करेंगे जरूर पढ़ें ...

### 3. डॉकित:—

सीखने सिखाने की पद्धतियों में हमराही किट में एक फोल्डर (डॉकित) है जिसमें अलग-अलग तरह के जेंडर समानता से जुड़े सन्देश, बात विचार पर आधारित पर्चा, वार्षिक कलेन्डर, पोस्ट कार्ड, स्टीकर व संकल्प पत्र रखे गये हैं। इनका उपयोग भी बैठक प्रशिक्षण के दौरान करना है।

नोट— डॉकित में क्या शामिल है इसका उपयोग ट्रेनिंग में कैसे करें जरूर पढ़ें...

### 4. "ऐसा क्यों महाशय" :-

"ऐसा क्यों महाशय" एक किताब के रूप में तैयार है इसमें जेंडर विषय पर हमारे समाज में किस तरह की धारणाएं प्रचलित हैं, उनका क्या मतलब है, कैसे ये धारणाएं जेंडर आधारित भेदभाव को बढ़ावा देते हैं इसका उल्लेख किया है।

नोट— "ऐसा क्यों महाशय" किताब में क्या शामिल है इसका उपयोग ट्रेनिंग में कैसे करें जरूर पढ़ें... हमराही जान चुकें कि उन्हें कितने तरह की पद्धतियों से समानता साथियों का समझाना है।

**आपने पद्धतियों के बारे में जाना आपका धन्यवाद।**

**अब आगे बात करते हैं**

**एक साथ अभियान व हमराही...**

## “एक साथ” राष्ट्रीय अभियान व हमराही

“एक साथ” राष्ट्रीय अभियान में हमराही का योगदान अहम है। हमराही के द्वारा अपने आस पास के गाँवों व कस्बों से युवाओं व पुरुषों (18 साल से 45 साल तक) के साथियों का अलग अलग माध्यमों से जेंडर समानता विषयों पर जानकारी व समझ बढ़ानी है। जो कि “एक साथ” राष्ट्रीय अभियान में समानता साथियों का समूह कहलायेगा। हमराही एक साल तक तैयार कार्यक्रम के आधार पर समानता साथियों के क्षमता विकास करने में मददगार भूमिका निभायेंगे। एक हमराही के पास कम से कम 25 समानता साथी जुड़े होंगे साल में शुरू के 4 महिनों में 4 आडियो मॉड्यूल (एपीसोड) को पूरा करने के बाद 25 समानता साथियों का अलग-अलग गाँव का 2 या 3 समूह बनायेंगे जो कि अपने समूह में स्वयं नेतृत्व करेंगे। अब हम आगे बात करते हैं कि हमराही किसे कहेंगे जो कि इस प्रकार है—

### किसे कहा जायेगा कि ये हमराही साथी है:—

“एक साथ” राष्ट्रीय अभियान में हमराही की खासियत को बताया गया है जो कि इस प्रकार है—

- हमराही का, “एक साथ” राष्ट्रीय अभियान में पहले से जुड़ाव बना है व पहले से अभियान के बारे में जानकारी रखता है।
- जेंडर समानता विषय की प्राथमिक जानकारी व समझ रखता है।
- अपने, मोबाईल फोन का संचालन करने में निपुण है।
- अपने, आस पास के कम से कम 25 समानता साथियों के बारे में जानकारी है।
- हमराही के पास, 25 समानता साथियों की लिस्ट पार्टनर संस्था द्वारा उपलब्ध कराई गई है।
- हमराही “एक साथ” राष्ट्रीय अभियान द्वारा दो दिवसीय हमराही कार्यशाला में प्रतिभागिता कर चुका है।
- हमराही को, एक साल का कार्यक्रम जो कि समानता साथियों के लिए बना है उसकी पूर्ण जानकारी है।
- हमराही को, चारों आडियो मॉड्यूल (एपीसोड) संचालन का कौशल आता है।
- हमराही, समानता साथियों की बदलाव की कहानियों को निकलवाने व उन्हें एक दूसरे के साथ साझा करने की समझ रखता है।
- हमराही, समानता साथी के साथ की जाने वाली गतिविधियों का दस्तावेजीकरण (बेसलाईन,इन्डलाईन व तीमाही एमआईएस MIS फार्म) के बारे में भली भाँती पता है व नियमित तरीके से उन्हें (SMS) भर कर दिये गये मोबाईल नम्बर पर अभियान सचिवालय को भेजता है।
- हमराही, अभियान द्वारा दी गई जिम्मेदारियों के प्रति जवाबदेह है।

**आपने एक साथ अभियान व हमराही के बारे में जाना  
आपका धन्यवाद। अब आगे बात करते हैं  
हमराही की भूमिका के बारे में...**

## हमराही की भूमिका

“एक साथ” राष्ट्रीय अभियान में हमराही की भूमिका को एक साल के भीतर प्रत्येक महिने में उसे क्या करना है उसकी क्या भूमिका है उसे विभाजित किया गया है जो कि इस प्रकार है—

- समानता साथियों से सर्म्पक करने के बाद समानता साथियों के साथ बातचीत कर पहले सत्र दिवस (एपीसोड-1) का दिन नि”चित करना है जो कि 20 से 25 दिन के भीतर तय हो।
- 20 से 25 दिन के भीतर पहला माडयूल (एपीसोड-1) को पूरा करने के बाद गतिविधि सम्पन्नता की रिपोर्ट को दो दिन के भीतर सहयोगी संस्था यानि जिनके माध्यम से आप अभियान में हमराही के रूप में जड़े हैं उन्हें वाटसअप या मेल से भेजना है। यह नि”चित किया गया है।
- हमराही को, चौथा एपीसोड पूरा करने के दिन ही अपने 25 समानता साथियों को 2 या 3 समूहों में बांटना होगा कम से कम 7 या 8 का समूह बने जो कि एक ही गाँव के हों या नजदीगी पड़ोसी गाँव के हों। इसका उद्देश्य यह कि समानता साथियों के समूह अपने समुदाय में जेंडर समानता के लिए स्वयं नेतृत्व करने लगेंगे।

भूमिका के अन्दर आगे जानें अपने मासिक कलेन्डर को, कि आपको हर माह क्या करना है.....

### हमराही का मासिक गतिविधि कलेन्डर:—

नीचे दिये गये कलेन्डर में जाकर देखें कि हमराही को किस महिने में क्या करना है।

माह	गतिविधियां
पहला माह	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सबसे पहले समानता साथियों के कोड के अनुसार बेस लाईन सर्वे करना</li> <li>● पहला एपीसोड को समानता साथियों के समूह में पूरा करना।</li> <li>● सोशल मीडिया ग्रुप बनाने पर चर्चा</li> </ul>
दूसरा माह	<ul style="list-style-type: none"> <li>● दूसरा एपीसोड को उन्हीं समानता साथियों के साथ पूरा करना।</li> <li>● समानता साथियों की बदलाव की कहानियों को इक्कठा करना व उन्हीं अपने सहयोगी संस्था को भेजना है।</li> <li>● पहले एपीसोड की पहुँच यानि कितने अन्य साथियों को साझा किया फालोअप करना</li> <li>● सोशल मीडिया ग्रुप गठन व अपडेट भेजना</li> </ul>
तीसरा माह	<ul style="list-style-type: none"> <li>● तीसरा एपीसोड को उन्हीं समानता साथियों के समूह के साथ पूरा करना</li> <li>● समानता साथियों की बदलाव की कहानियों को इक्कठा करना व उन्हीं अपने सहयोगी संस्था को भेजना है।</li> <li>● दूसरा एपीसोड की पहुँच यानि कितने अन्य साथियों को साझा किया फालोअप करना</li> <li>● सोशल मीडिया ग्रुप में अपडेट भेजना</li> </ul>
चौथा माह	<ul style="list-style-type: none"> <li>● चौथा एपीसोड को उन्हीं समानता साथियों के साथ पूरा करना।</li> <li>● समानता साथियों की बदलाव की कहानियों को इक्कठा करना व उन्हीं अपने सहयोगी संस्था को भेजना है।</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>● तीसरे एपीसोड की पहुँच यानि कितने अन्य साथियों को साझा किया फालोअप करना</li> <li>● सोशल मीडिया ग्रुप में अपडेट भेजना</li> </ul>
पाँचवा माह	<ul style="list-style-type: none"> <li>● समानता साथियों का छोटे समूहों में गठन करना।</li> <li>● समानता साथियों की बदलाव की कहानियों को इक्कठा करना व उन्हें अपने सहयोगी संस्था को भेजना है।</li> <li>● चौथे एपीसोड की पहुँच यानि कितने अन्य साथियों को साझा किया फालोअप करना</li> <li>● सोशल मीडिया ग्रुप (वाटसअप) में अपडेट भेजना</li> </ul>
छठा माह	<ul style="list-style-type: none"> <li>● समानता साथियों की बदलाव की कहानियों को इक्कठा करना व उन्हें अपने सहयोगी संस्था को भेजना है।</li> <li>● गाँव में जेंडर समानता रैली करना</li> <li>● अभियान की सामग्री पोस्टर आदि को गाँव में दूसरे लोगों से चर्चा करना</li> <li>● सोशल मीडिया ग्रुप में अपडेट भेजना</li> </ul>
सातवां माह	<ul style="list-style-type: none"> <li>● समानता साथियों की बदलाव की कहानियों को इक्कठा करना व उन्हें अपने सहयोगी संस्था को भेजना है</li> <li>● पंचायत व आगनवाड़ी केन्द्रों में समानता साथियों को भेजना व सामूहिक प्रयास करना</li> <li>● सोशल मीडिया ग्रुप में अपडेट भेजना</li> <li>● समानता साथियों का सामूहिक प्रयास— जैसे— कम उम्र विवाह/घरेलू हिंसा/ बालिका शिक्षा/महिलाओं का नेतृत्व व निर्णय व पुरुषों के घर के कामों में भागीदारी आदि पर— <ul style="list-style-type: none"> <li>—साईकल रैली</li> <li>—पंचायत के साथ बातचीत</li> <li>—आगनवाड़ी में बैठक</li> <li>—स्कूलों में प्रतियोगिताओं का आयोजन</li> <li>—दूसरे समूहों के साथ बैठकें करना</li> </ul> </li> </ul>
आठवां माह	<ul style="list-style-type: none"> <li>● समानता साथियों के पहली बैठक</li> <li>● सोशल मीडिया ग्रुप में अपडेट भेजना</li> <li>● मीडिया कॉन्फ्रेंस करवाना</li> </ul>
नवां माह	<ul style="list-style-type: none"> <li>● समानता साथियों की बदलाव की कहानियों को इक्कठा करना व उन्हें अपने सहयोगी संस्था को भेजना है</li> <li>● सोशल मीडिया ग्रुप में अपडेट भेजना</li> <li>● किसी केस पर प्रोटेस्ट करना</li> </ul>
दसवां माह	<ul style="list-style-type: none"> <li>● समानता साथियों की बदलाव की कहानियों को इक्कठा करना व उन्हें अपने सहयोगी संस्था को भेजना है</li> <li>● सोशल मीडिया ग्रुप में अपडेट भेजना</li> </ul>
इग्नहवां माह	<ul style="list-style-type: none"> <li>● चारों एपीसोड की पहुँच यानि कितने अन्य साथियों को साझा किया फालोअप करना</li> <li>● सोशल मीडिया ग्रुप में अपडेट भेजना</li> </ul>
बारहवां माह	<ul style="list-style-type: none"> <li>● समानता साथियों के साथ दूसरी बैठक</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● जिला राज्य नेटवर्क के साथ जुड़ाव पर चर्चा</li> <li>● सोशल मीडिया में अपडेट भेजना व आगे जुड़े रहने पर चर्चा करना</li> <li>● इन्डलाईन सर्वे करना</li> <li>● समानता साथियों को अभियान की ओर प्रमाण पत्र वितरण करना।</li> </ul>
--	--

## **चलो आगे पता करें कि हमराही से अभियान की क्या अपेक्षाएं हैं चलो आगे पढ़ते हैं....**

### **हमराही से अपेक्षाएं:—**

जैसा कि आप जान चुके हैं कि अब आप हमराही के रूप में तैयार हैं अतः आपको मार्गदर्शिका के अनुसार क्या करना है ये समझना जरूरी है जो कि इस प्रकार है—

1. समानता साथियों के साथ सत्र संचालन से पूर्व सत्रों की तैयारी व सामग्री की लिस्ट जानना, आपको पता होना चाहिए कि क्या जरूरी है।
2. आपको पता करना है कि "एक साथ" अभियान में हमराही किट में क्या शामिल है। आपको पता है।
3. आपको जानना है कि समानता साथियों की जानकारी व समझ बढ़ाने की कौन-कौन सी पद्धतियां है। आपको पता है।
4. आपको यह भी जानना कि किस पद्धति में क्या विषय शामिल है। आपको पता है।
5. आपको यह भी जानना जरूरी है कि आपका एक साल के कार्यक्रम में क्या-क्या करना है। आपको पता है।
6. आपको यह भी जानना जरूरी है कि अभियान द्वारा तैयार डेटा बेस फार्म को कैसे भरना है व SMS से भेजना है। आपको पता है।

हमराही ने अभियान द्वारा की जाने वाली अपेक्षाओं को समझा व उसके लिए संकल्प लिया हमराही का धन्यवाद।

## **आओ आगे बात करते हैं कि हमराही की कार्य कुशलता को प्रभावशाली बनाने के लिए क्या जानना जरूरी है चलो पता करते हैं.....**

### **1. हमराही की सत्र पूर्व तैयारी में क्या शामिल है:—**

हमराही को सबसे पहले एक साथ अभियान द्वारा दो दिवसीय प्रशिक्षण में दी गई जानकारी को याद करना है कि कैसे मुझे समानता साथी के साथ सत्र (एपीसोड) का संचालन करना है तथा हमराही को यह भी समझना जरूरी है कि अन्य दसरी कौन-कौन सी सामग्री है और उसका उपयोग कैसे करना है इस पर अपनी जानकारी व समझ बढ़ाना जरूरी है हमराही क्या करें जैसे—

- समानता साथियों के साथ प्रशिक्षण से पहले फोन वाटसअप आदि माध्यमों से दोस्ती करके जानपहचान बनाये रखना।
- सत्र (एपीसोड) दिवस के दिन समानता साथियों को एक स्थान में आने व समय का निर्धारण करना उसकी सूचना पहले देना व खुद समय से पहले चयनित स्थान में पहुँचना।
- हमराही को पहले खुद आडियो को सुनना है जब तक कि हमराही यह जान पाये कि अब मुझे चर्चा कराने में कोई दिक्कत नहीं होगी।
- सत्र के दौरान चर्चा के पड़ावों में कहां-कहां पर "मन एक दर्पण" बुक की सहायता लेनी पड़ेगी उन पेजों में बुक मार्क लगाये रखना।
- आडियो को भली भाँति समझ कर चर्चा करने के पड़ावों को लिस्ट करके रखना।
- आडियो संचालन के दौरान कब कौन से मुद्दे कहानी आदि में उठाये जा रहे हैं उनका पता पहले से होना।

## 2. हमराही के किट में क्या सामग्री शामिल है:-

हमराही को अपने किट में क्या रखना है हमराही को भली भाँति पता होना चाहिए सामग्री इस प्रकार है-

- छोटा स्पीकर
- अपना मोबाईल
- एसडी कार्ड
- "मन एक दर्पण" बुक
- हमराही मार्गदर्शिका, ("हमराही के कदम" किताब)

हमराही ने अपनी भूमिकाओं व कार्य जिम्मेदारियों के प्रति वचनवद्धता जाहिर की, हमराही का धन्यवाद।

**आगे जानें कि समानता साथी की भूमिका क्या है  
जिसे हमराही को समझाना है!  
तो चला जानकारी लेते हैं.....**

## "एक साथ" अभियान में सम्भावित समानता साथी व उसकी भूमिका



"एक साथ" राष्ट्रीय अभियान में गाँव शहर कस्बा आदि जगहों में रहने वाले उन युवाओं व पुरुषों को समानता साथी के रूप में जोड़ा गया है। जो जेंडर समानता पर अपनी जानकारी व समझ बढ़ाने के लिए तैयार हैं विभिन्न माध्यमों से हमराही द्वारा प्रशिक्षित किया गया है एक साल तक खुद की जानकारी व समझ बढ़ा कर समानता के साथी ने अपने व्यक्तिगत व सामाजिक जीवन में बदलाव शुरू कर दिया है। निरन्तर बदलाव के लिए संकल्प लिया है, तो पता करते हैं किसे कहा जायेगा समानता साथी...

## किसे कहा जायेगा कि ये समानता साथी है:-

“एक साथ” राष्ट्रीय अभियान में (समानता साथी) की खासियत इस प्रकार है-

- समानता साथी की पहली खासियत में जेंडर आधारित भेदभाव का हमेशा विरोध करेगा।
- (समानता साथी) अपने हमराही साथी को भली भंती जानता है।
- (समानता साथी) ने अभियान द्वारा तैयार आडियो मॉडयूल का प्रशिक्षण हमराही साथी से नियमित एक साल तक लिया है।
- (समानता साथी) को अभियान द्वारा तैयार जानकारी व जागरूकता आधारित सामग्री के बारे में पता है व उसका उपयोग जानकारी बढ़ाने के लिए करता है।
- (समानता साथी) को पता है कि हमराही साथी ने हमारे साथ एक साल का कार्यक्रम तैयार किया है कि कब क्या करना है।
- (समानता साथी) की अपनी जेंडर समानता आधारित बदलाव की कहानियों के बारे में खूब चर्चा हो रही है अपन बदलाव की कहानियों को लेकर (समानता साथी) स्वयं बहुत खुश है।
- आडियो माडयूल को पूरा करने के बाद समानता साथियों के समूह बनने शुरू हो गये हैं।
- साल के अन्त में (समानता साथी) ने नये समानता के साथियों को जोड़ना शुरू कर दिया और इसकी सूचना हमराही साथी को भी है।
- समानता साथी जेंडर गैरबराबरी के खिलाफ व्यक्तिगत व सामूहिक हस्तक्षेप करने लगे हैं।
- साल के अन्त तक समानता साथी जिला व राज्य नेटवर्क के साथ जुड़ चुके हैं।

## “एक साथ” अभियान में सम्भावित समानता साथी व उसकी भूमिका को समझा आपका धन्यवाद। अब आगे स्टेट हब व सहयोगी संस्थाओं की भूमिका के बारे में जानें...

### एक साथ अभियान- स्टेट हब व सहयोगी संस्थाएं

एक साथ अभियान में स्टेट हब का महत्वपूर्ण योगदान है अभियान के तहत प्रत्येक राज्य में एक स्टेट हब का ढांचा तैयार है जहां पर एक साथ अभियान द्वारा संचालित गतिविधियों के बारे में अभियान के राष्ट्रीय सचिवालय के साथ लगातार समन्वयन किया जाता है स्टेट हब अपने राज्य में सहयोगी संस्थाओं के साथ समन्वयन बनाये रखने के काम में मदद करता है जिससे कि स्टेट हब अपने-अपने राज्य में “एक साथ” अभियान को व्यापक पहचान दिला पायें।

राज्य स्तर पर “एक साथ” अभियान में कई सारी संस्थाएं व व्यक्ति जुड़े हैं जो कि हमराही के सहयोग से अपने आस पास के क्षेत्रों में समानता साथियों की पहचान कर उन्हें हमराही के साथ जुड़ाव बनाने में सहयोग करते हैं। सहयोगी संस्थाएं स्टेट हब के साथ समन्वयन बनाये रखते हैं जिससे कि एक साथ अभियान में समानता साथियों के क्षमता विकास में निरन्तर काम किया जा सके।

## अब आगे विस्तार से पद्धतियों के बारे में जानत हैं...

पद्धतियों के बारे में चलो अब आगे बात करते हैं:—

आडियो पद्धति के बारे में सविस्तार बात करते ह, कि इसमें क्या क्या शामिल है। हमराही के द्वारा समानता साथियों के लिए आडियो पद्धति में 4 माडयूल (एपीसोड) तैयार हैं जिनके विषय अलग-अलग ह जिन्हें हमराही को समझना जरूरी है जो कि इस प्रकार है—

### पहला मांडयूल

#### समानता साथियों के साथ पहला प्रशिक्षण (एपीसोड-01)

यह एपीसोड (मांडयूल) जेंडर भेदभाव पहचान व कार्यबोझ पर समानता साथियों की समझ बढ़ाने के लिए तैयार किया गया है इस एपीसोड के 4 भाग हैं जो इस प्रकार हैं—

1. पहला भाग कहानी खजाना— (नाटक उल्टा पुल्टा)
2. दुसरा भाग बातों का पिटारा— (जेंडर विषय पर भाषण)
3. तीसरा भाग अच्छी बात सबके साथ— (जेंडर समानता पर समानता साथियों की कहानियां)
4. चौथा भाग जबाब दो— (जेंडर समानता विषय पर प्रतियोगिता व जेंडर समानता के लिए संकल्प)

आगे पढ़ें कि, आपको एपीसोड को कैसे चलाना है...

#### एपीसोड-1 को चलाने का तरीका

क्या आप समय सारणी को देख पायें हैं कि आपको एपीसोड-1 को कितने समय में पूरा करना है यह समानता साथियों का पहला प्रशिक्षण है जरूर देखें—

प्रशिक्षण के विषय	कुल समय
स्वागत एवं परिचय	10 मिनट
अभियान का परिचय	10 मिनट
बेस लाईन फार्म भरवाना	20 मिनट
मोबाईल वाणी परिचय	4मिनट 40सेकन्ड
एपीसोड-1 भाग-1 नाटक उल्टा पुल्टा	20 मिनट
एपीसोड 1-भाग-2 बातों का पिटारा	15 मिनट
एपीसोड-1 भाग-3 अच्छी बात सबके साथ	25 मिनट
एपीसोड-1 भाग-4 जबाब दो	15 मिनट

**कुल समय लगेगा-1घंटा 59मिनट 40सेकन्ड**

यहां पर आपको सत्रों का कुल समय दिया गया है जिसे आपको पूरा करना है। नोचे इनका पूरा डिटेल मिलेगा कि, कब कितने मिनट व कितने सेकन्ड में पूरा करना है जरूर देखें.....

हमराही ने समय सारणी को पढ़कर समझा आपका धन्यवाद चलो अब आगे कुछ जरूरी बातों के साथ डिटेल में समय सारणी को समझते हैं, आओ जानें.....

हमराही को सत्र संचालन के लिए कुछ खास बातों का ध्यान रखना होगा जिससे कि सत्र का उद्देश्य पूरा हो सके और समानता के साथी रुचिकर तरीके से जेंडर समानता विषय की जानकारी व समझ बढ़ा सकें। अतः समानता साथी के लिए सत्र का चलाने का तरीका तैयार है जिसे समझना जरूरी है जो इस प्रकार है-

- एपीसोड -1 को चलाने के दिन सबसे पहले हमराही समानता साथियों का स्वागत किया फिर उनका परिचय कराया। इसके लिए समय तय है-

समय- 2मिनट स्वागत के लिए  
समय- 8मिनट परिचय के लिए  
**कुल समय- 10मिनट**

- परिचय कराने के बाद हमराही ने सभी समानता साथियों को एक साथ अभियान के बारे में बताया कि किस तरह अभियान व्यापक स्तर पर देश के कई राज्यों में चल रहा है, अभियान में समानता साथी की क्या अहम भूमिका है सभी को समझाया। इसके लिए समय तय है जो इस प्रकार है-

समय- 5मिनट अभियान परिचय के लिए  
समय- 5मिनट समानता साथियों के साथ चर्चा के लिए  
**कुल समय- 10मिनट**

- हमराही ने एक साथ अभियान परिचय के बाद सभी 25 समानता साथियों को एक बेस लाईन फार्म भरने को कहा। हमराही ने एक फार्म को पढ़ कर समझाया कि फार्म को कैसे भरना है फिर यह भी बताया कि कैसे अपने फोन से या किसी भी साथी के फोन से दिये नम्बर पर SMS करना है इसके लिए समय तय है जो इस प्रकार है-

समय- 5मिनट बेस लाईन फार्म को पढ़कर समझाने के लिए  
समय- 15मिनट समानता साथी द्वारा फार्म भरने के लिए  
**कुल समय- 20मिनट**

- बेस लाईन फार्म जमा करने के बाद हमराही ने सभी समानता साथियों का पुनः धन्यवाद किया। फिर सभी को आडियो सुनने के लिए कहा। इसके लिए समय तय है जो इस प्रकार है-

समय— 2मिनट आडियो फाईल खोलने व स्पीकर जोड़ने के लिए  
 समय— 2मिनट 40सेकन्ड मोबाईल वाणी आडियो परिचय सुनने के लिए  
**कुल समय— 4मिनट 40सेकन्ड**

हमराही ने समानता साथी द्वारा मोबाईल वाणी परिचय सुनने के बाद समानता साथी को पुनः धन्यवाद दिया।

फिर समानता साथियों में उत्सुकता बनाये रखने के लिए हमराही ने कहा अब आप से कुछ उल्टा पुल्टा बात करेंगे क्या आप सुनने को तैयार हैं तो आगे सुनें... नाटक उल्टा पुल्टा

## मोबाईल वाणी कार्यक्रम एपीसोड—1 भाग—1 कहानी खजाना नाटक— "उल्टा पुल्टा"

मोबाईल वाणी परिचय के बाद समानता साथियों को बताया कि उन्हें अब एक नाटक सुनना है जो कि मोबाईल वाणी कार्यक्रम एपीसोड— 1 भाग—1 कहानी खजाना नाटक "उल्टा पुल्टा" है। नाटक सुनने के दौरान आपसे बीच-बीच में चर्चा की जायेगी।

आपको ध्यान से सुनना है इस अभ्यास के लिए समय तय है जो इस प्रकार है—

समय—आडियो सुनने के लिए — 12मिनट 51सेकन्ड यानि लगभग 13मिनट  
 समय— चर्चा करने के लिए — 7मिनट  
**कुल समय — 20मिनट**

**समय का विवरण इस प्रकार है जहां पर आपको आडियो को रोकना व चलाना है:—**

3मिनट 3सेकन्ड बाद आडियो रोकना (यानिकि जहां पर सूत्रधार बोलता है साथियो आप क्या सोचते हो)	1मिनट जबाब मिलने के बाद आडियो चलाना
2मिनट 6सेकन्ड बाद आडियो रोकना (यानिकि जहां पर सूत्रधार बोलता है साथियो आप क्या सोचते हो)	1मिनट जबाब मिलने के बाद आडियो चलाना
4मिनट 3सेकन्ड बाद आडियो रोकना (यानिकि जहां पर सूत्रधार बोलता है साथियो आप क्या सोचते हो)	1मिनट जबाब मिलने के बाद आडियो चलाना
4मिनट 3सेकन्ड बाद आडियो रोकना (यानिकि जहां पर सूत्रधार बोलता है साथियो आप क्या सोचते हो)	1मिनट जबाब मिलने के बाद आडियो चलाना

- 3मिनट 30सेकन्ड आडियो चलाने के बाद आडियो को रोकना है जिसे एपीसोड—1 का भाग—1 का चरण— 1,1,1 (एपीसोड संख्या, भाग संख्या, चरण संख्या) कहा जायेगा। याद रखना है जहां पर नाटक

में सूत्रधार बोलता है साथियो आप क्या सोचते हैं! वहां पर चर्चा करने के लिए रोकना है।

2. फिर 2मिनट 8सेकन्ड बाद एपीसोड- 1 भाग-1 का चरण- 1,1,2 है। यहां पर चर्चा करने के लिए लिए रोकना है।
3. आगे आपको 4मिनट 32सेकन्ड पर एपीसोड-1 भाग-1 का चरण- 1,1,3 है यहां पर चर्चा करने के लिए रोकना है।
4. पुनः फिर 4मिनट 3सेकन्ड पर एपीसोड- 1 भाग-1 का चरण- 1,1,4 है यहां पर चर्चा करने के लिए रोकना है।

अन्त में सभी को धन्यवाद देकर कहें कि आप 2मिनट का ब्रेक लेंगे फिर हम आपको सुनायेंगे कुछ जेंडर से जुड़ी अनभवी बातें! आगे सुनें...

## मोबाईल वाणी कार्यक्रम एपीसोड-1 भाग-2 भाषण- "बातों का पिटारा"

2मिनट ब्रेक देने के बाद समानता साथियों को बतायें कि आपको हम कुछ जेंडर समानता पर भाषण सुनायेंगे। भाषण क्या अच्छी-अच्छी जानकारी सुनायेंगे कि हमारे समाज में लड़का लड़की की सामाजिक पहचान को कैसे बांट के रखा है इन बातों को सुनकर समानता साथियों को अपने विचार भी रखने हैं। इस अभ्यास के लिए समय तय है जो इस प्रकार है-

समय- आडियो सुनने का- 8मिनट 58सेकन्ड यानि लगभग 9मिनट  
समय- चर्चा करने के लिए कुल 6मिनट हैं।  
**कुल समय 15मिनट का है।**

**कब कहां पर आडियो रोकना व चलाना है! समय का विवरण इस प्रकार है:-**

3मिनट 24सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	2मिनट चर्चा कराने के बाद आडियो को चलाना है
2मिनट 58सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	2मिनट चर्चा कराने के बाद आडियो को चलाना है
3मिनट बाद आडियो को रोकना है	2मिनट चर्चा कराने के बाद आडियो को चलाना है

1. बातों का पिटारा में आपको अडियो को 3मिनट 24सेकन्ड बाद रोकना है यह एपीसोड-1 भाग-2 का चरण- 1,,2,1 है जहां पर कोई कहेगा अब आगे सुनो वहां पर चर्चा करने के लिए रोकना है।
  2. फिर आडियो को 2मिनट 58सेकन्ड बाद रोकना है यह एपीसोड-1 भाग- 2 का चरण- 1,,2,,2 है यहां पर भी आगे सुनो कहा जायेगा। यहां पर आपको चर्चा कराने के लिए रोकना है।
  3. फिर आपको आडियो को 3मिनट बाद रोकना है यह एपीसोड-1 भाग- 2 का चरण- 1,,2,3 है यहां पर अगले एपीसोड के बारे में जानकारी दी जायेगी कहा जायेगा वहां पर आपको चर्चा कराने के लिए रोकना है।
- अन्त में फिर से सभी को धन्यवाद दें और बतायें कि अब आपको कुछ समानता साथियों की बदलाव की कहानियां सुनाते हैं जरूर सुनें...

## मोबाईल वाणी कार्यक्रम एपीसोड-1 भाग-3 समानता साथी की कहानियां- "अच्छी बात सबके साथ"

1मिनट ब्रेक दें। फिर कहें कि आपको हम अब तीन समानता साथियों की कहानियां सुना रहे हैं। आपको विचार करना है इन समानता के साथियों ने किस तरह बदलाव के लिए पहल की। इस अभ्यास के लिए समय तय है जो इस प्रकार है-



समय- आडियो सुनने का- 21मिनट 35सेकन्ड यानिकि लगभग 22मिनट  
समय- चर्चा करने के लिए 3मिनट  
**कुल समय 25मिनट**

**कब कहां पर आडियो रोकना व चलाना है! समय का विवरण इस प्रकार है:-**

1मिनट 21सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	3मिनट चर्चा कराने के बाद आडियो को चलाना है
6मिनट 42सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	3मिनट चर्चा कराने के बाद आडियो को चलाना है
8मिनट बाद आडियो को रोकना है	3मिनट चर्चा कराने के बाद आडियो को चलाना है

1. अच्छी बात सबके साथ में आपको अडियो को 1मिनट 21सेकन्ड बाद रोकना है यह एपीसोड-1 भाग-3 का चरण- 1,3,1 है जहां पर कोई कहेगा अब अगली कहानी सुनो वहां पर चर्चा करने के लिए रोकना है।
  2. फिर आडियो को 6मिनट 42सेकन्ड बाद रोकना यह एपीसोड-1 का भाग-3 का चरण- 1,3,2 है यहां पर भी अगली कहानी सुनो कहा जायेगा वहां पर आपको चर्चा कराने के लिए रोकना है।
  3. पुनः आपको आडियो को 8मिनट बाद रोकना है यह एपीसोड-1 भाग- 3 का चरण-1,3,3 है यहां पर अगले एपीसोड के बारे में जानकारी दी जायेगी कहा जायेगा वहां पर आपको चर्चा कराने के लिए रोकना है।
- पुनः सभी को धन्यवाद दें फिर बतायें कि अब आपको जेंडर समानता पर आधारित प्रतियोगिता में भाग लेना है और अन्त में कुछ जेंडर समानता आधारित संकल्प लेने हैं  
समानता साथी आगे जरूर सुनें...

**मोबाईल वाणी कार्यक्रम एपीसोड-1 भाग-4 जेंडर समानता प्रतियोगिता व संकल्प-  
"जबाब दो"**

2मिनट ब्रेक देने के बाद। फिर कहें कि आपसे पाँच सवाल पूछे जायेंगे आपको उनका जबाब देना है फिर आपको कुछ जेंडर समानता आधारित संकल्प लेना है इन लिये गये संकल्पों पर घर जाकर अभ्यास करना है। इस अभ्यास सत्र के लिए समय तय है जो इस प्रकार है-

समय- आडियो चलाने का- 5मिनट 43सेकन्ड यानि लगभग 6मिनट  
समय- चर्चा करने के लिए 9मिनट  
**कुल समय 15मिनट का है।**

**कब कहां पर आडियो रोकना व चलाना है! समय का विवरण इस प्रकार है:-**

30सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
30सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
30सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
30सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
30सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
3मिनट बाद आडियो को रोकना है	2मिनट बाद आडियो को चलाना है

1. जबाब दो में आपको आडियो को हर एक प्रश्न के बाद रोकना है यानि 30सेकन्ड बाद रोकना है 1मिनट उत्तर आने के लिए रोके रखना है पुनः 1मिनट 30सेकन्ड बाद चलाना है यह एपीसोड-1 भाग-4 का

चरण- 1,4,1 है।

2. फिर आडियो को 30सेकन्ड बाद रोकना है 1 मिनट उत्तर निकालने के लिए रखना है यह एपीसोड-1 भाग-4 का चरण- 1,4,2 है।

3. आपको आडियो को पुनः 30सेकन्ड बाद रोकना है 1 मिनट उत्तर निकालने के लिए रखना है। यह एपीसोड-1 भाग-4 का चरण- 1,4,3 है।

4. फिर आपको आडियो को 30सेकन्ड बाद रोकना है 1 मिनट उत्तर निकालने के लिए रखना है। यह एपीसोड-1 भाग-4 का चरण- 1,4,4 है।

5. यहां पर आडियो को 30सेकन्ड बाद फिर से रोकना है 1 मिनट उत्तर निकालने के लिए रखना है। यह एपीसोड-1 भाग-4 का चरण- 1,4,5 है।

6. अब आप आडियो में प्रश्नोत्तरी खत्म होने के बाद 3 मिनट संकल्प सुनने के लिए चलायें फिर आपको आडियो को रोकना है 5मिनट संकल्प लेने के लिए रखने हैं कि कौन क्या संकल्प लेने जा रहा है उसकी सूची तैयार करें। यह एपीसोड-1 भाग-4 का चरण- 1,4,6 है।

एपीसोड-1 पूरा करने के बाद आपको प्रत्येक समानता साथी से जेंडर समानता के लिए व महिलाओं के कार्यबोझ को कम करने के लिए क्या पहल करने जा रहे हैं उसका प्लान लेना है जो कि इस प्रकार है-

**उदाहरण के लिए-** मैं (समानता साथी) ने यह संकल्प लिया है कि मैं अब से घर जाकर माँ, बहन, पत्नी, दादी माँ या दुसरे रिस्तों में महिलाओं व लड़कियों के साथ कोई भेदभाव नहीं करूंगा और घर में नीचे दिये गये कामों में अपनी भागीदारी करूंगा जैसे-

- घर की साफ सफाई में भागीदारी
- बर्तन धोने की जबाबदेही
- बच्चों को नहलाने में मदद
- कपड़े धोने में मदद
- लड़कों को घर के कामों में जोड़ना उन्हें समझाना
- लड़की को घर से बाहर खेलने के लिए भेजने में मदद करना
- खाना बनाने में भागीदारी करना
- लड़की बहन की बातों को महत्व देना
- लड़की की पढ़ाई में मदद
- पत्नी को बाहर आने जाने में रोक टोक नहीं करूंगा
- महिलाओं के निर्णय को सुनना व उसका सम्मान करना।
- लड़कियों व महिलाओं के बोलने पर रोकटोक न लगाना
- महिलाओं पहनावे को लेकर कोई तंज न कसना आदि।

अन्य वे काम जिन्हें आज तक आप ये समझ कर नहीं करते थे कि ये पुरुषों के काम नहीं हैं उनमें भागीदारी करना व ऐसा व्यवहार जो महिलाओं पर पावन्दी लगाता है उनके अवसर मौके कम करता है या उनका मजाक बनाता है उसे न करने का संकल्प लेना है

**जिसे हमराही, समानता साथी से निकलवायें.....**

फिर हमराही आपको सत्र का समापन इस प्रकार करना है-

हमराही को बोलना है सभी समानता साथियों का धन्यवाद कि आपने एपीसोड-1 को ध्यान से सुना व समझा। फिर धन्यवाद दें कि समानता साथी बनने के लिए आपने संकल्प लिया यह भी बतायें आपन जेंडर समानता का पहला कोर्स पास किया आप बधाई के पात्र हैं। फिर कहें कि अब आप जेंडर भेदभाव को कम

करने व महिलाओं के कार्यबोझ को कम करने के लिए क्या पहल करेंगे ? उसकी सूची बनानी है तो आओ बनाये सूची.....

**चलो अब दूसरे एपीसोड को चलाने की तारीख तय करें:-**

समानता साथियो क्या हम आज दूसरे एपीसोड की तारीख तय कर सकते हैं कि हम अब एक माह बाद कौन सी तारीख को मिलने वाले हैं तारीख यदि निकल आती है तो नोट करना है। अन्त में सभी का धन्यवाद कर सत्र का समापन करें।

## **मोबाईल वाणी कार्यक्रम एपीसोड-2 भाग-1 कहानी खजाना नाटक- "इन्साफ की मंडी"**

क्या आप जानना चाहेंगे कि एपीसोड-2 को चलाने में कितना समय लगने वाला है तो चलो जानें.....

प्रशिक्षण के विषय	कुल समय
एपीसोड-1 भाग-1 नाटक इन्साफ की मंडी	24 मिनट
एपीसोड 1-भाग-2 बातों का पिटारा	12 मिनट
एपीसोड-1 भाग-3 अच्छी बात सबके साथ	23 मिनट
एपीसोड-1 भाग-4 जबाब दो	15 मिनट
<b>कुल- समय लगेगा 1घंटा 14मिनट</b> यहां पर आपको सत्रों का कुल समय दिया गया है जिसे आपको पूरा करना है निचे इनका पूरा डिटेल मिलेगा कि, कब कितने मिनट व कितने सेकन्ड में पूरा करना है जरूर देखें.....	

हमराही, आज आपका समानता साथियों के साथ प्रशिक्षण का दूसरा महिना है और आपको दुसरा एपीसोड चलाना है।

आपने समानता साथियों का स्वागत किया फिर बताया उन्हें आज एक दूसरा नाटक सुनना है जो कि एपीसोड- 2 भाग-1 है जिसको नाम दिया है कहानी खजाना उसमें नाटक है "इन्साफ की मंडी" नाटक सुनने के दौरान आपसे बीच-बीच में चर्चा की जायेगी आपको ध्यान से सुनना है इस अभ्यास के लिए समय तय है जो इस प्रकार है-

समय- आडियो सुनाने का- 18मिनट 20सेकन्ड यानिकि लगभग 19 मिनट
समय- चर्चा करने के लिए कुल 5मिनट
<b>कुल समय 24मिनट</b>

**कब कहां पर आडियो रोकना व चलाना है! समय का विवरण इस प्रकार है:-**

3मिनट 28सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
4मिनट 4सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
5मिनट 18सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
6मिनट 20सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है

1. 3मिनट 28सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है जिसे एपीसोड-2 भाग-1 का चरण- 2,1,1 कहा जायेगा वहां पर याद रहे नाटक में वहां पर सूत्रधार बोलता है साथियो आप क्या सोचते हैं-चर्चा करने के लिए के लिए रोकना है।
2. फिर 7मिनट 4सेकन्ड बाद एपीसोड-2 भाग-1 का चरण- 2,1,2 पर चर्चा करने के लिए के लिए रोकना है।
3. पुनः 12मिनट 18सेकन्ड पर एपीसोड-1 भाग-1 का चरण- 2,1,3 पर चर्चा करने के लिए रोकना है।
4. आगे आपको फिर से 18मिनट 20सेकन्ड पर एपीसोड-1 भाग-1 का चरण- 2,1,4 पर चर्चा करने के लिए रोकना है।

हमराही को बोलना है- सभो को धन्यवाद देकर कहें कि आप 2मिनट का ब्रेक लेंगे फिर हम आपको सुनायेंगे महिलाओं के साथ होने वाली हिंसा की समझ पर अनुभवी बातें जो आगे सुनें....

### **मोबाईल वाणी कार्यक्रम एपीसोड-2 भाग-2 भाषण- "बातों का पिटारा"**

2मिनट ब्रेक देने के बाद समानता साथियों को बतायें कि आपको हम महिलाओं के साथ होने वाली हिंसा की समझ पर भाषण सुनायेंगे। भाषण क्या अच्छी-अच्छी जानकारी बतायेंगे कि हमारे समाज में महिलाओं और लड़कियों के साथ किस तरह की हिंसा होती है उनका असर उनकी जिन्दगी में किस तरह पड़ता है। इन बातों को सुनकर आपको अपने विचार भी बताने हैं। इस अभ्यास के लिए समय तय है जो इस प्रकार है-

समय- आडियो सुनने का- 6मिनट 12सेकन्ड यानिकि लगभग 7मिनट
समय- चर्चा करने के लिए कुल 5मिनट
<b>कुल समय 12मिनट का है।</b>

**कब कहां पर आडियो रोकना व चलाना है! समय का विवरण इस प्रकार है:-**

1मिनट 43सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
2मिनट 52सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
5मिनट 47सेकन्ड बाद आडियो रोकना है	30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है

1. बातों का पिटारा में आपको अडियो को 1मिनट 43सेकन्ड बाद रोकना है यह एपीसोड-2 भाग-2 का चरण-2,2,1 है जहां पर कोई कहेगा अब आगे सुनो वहां पर चर्चा करने के लिए रोकना है।
2. फिर आडियो को 2मिनट 52सेकन्ड बाद रोकना यह एपीसोड-2 भाग- का चरण- 2,2,2 है यहां पर भी आगे सुनो कहा जायेगा वहां पर आपको चर्चा कराने के लिए रोकना है।
3. फिर आपको आडियो को 5मिनट 47सेकन्ड बाद रोकना है यह एपीसोड-2 भाग-2 का चरण- 2,2,3 है

यहां पर अगले एपीसोड के बारे में जानकारी दी जायेगी कहा जायेगा वहां पर आपको चर्चा कराने के लिए रोकना है।

अन्त में फिर से हमराही ने सभी को धन्यवाद दिया और बताया कि अब आपको कुछ समानता साथिया की कहानियां सुनाते हैं आप जरूर सुनें...

## मोबाईल वाणी कार्यक्रम एपीसोड-2 भाग-3 समानता साथी की कहानियां- "अच्छी बात सबके साथ"

1मिनट ब्रेक दें। फिर कहें कि आपको हम अब तीन समानता साथियों की कहानियां सुना रहे हैं आपको विचार करना है इन समानता के साथियों ने किस तरह बदलाव के लिए पहल की। इस अभ्यास के लिए समय तय है जो इस प्रकार है-

समय- आडियो सुनने का- 19मिनट 13सेकन्ड यानि लगभग 20मिनट
समय- चर्चा करने के लिए कुल 3मिनट
<b>समय 23मिनट</b>

**कब कहां पर आडियो रोकना व चलाना है! समय का विवरण इस प्रकार है:-**

5मिनट 15सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट बाद आडियो को चलाना है
6मिनट 4सेकन्ड बाद आडियो को रोकना	1मिनट बाद आडियो को चलाना है
9मिनट 25सेकन्ड बाद रोकना है	1मिनट बाद आडियो को चलाना है

1. अच्छी बात सबके साथ में आपको आडियो को 5मिनट 15सेकन्ड बाद रोकना है यह एपीसोड-2 भाग-3 का चरण- 2,3,1 है जहां पर बोला जायेगा कि अब अगली कहानी सुनो वहां पर चर्चा करने के लिए रोकना है।
2. फिर आडियो को 11मिनट 4सेकन्ड बाद रोकना यह एपीसोड-2 भाग-3 का चरण- 2,3,2 है यहां पर भी अगली कहानी सुनो कहा जायेगा वहां पर आपको चर्चा कराने के लिए रोकना है।
3. पुनः आपको आडियो को 18मिनट 25सेकन्ड बाद रोकना है यह एपीसोड-2 भाग- 3 का चरण-2,3,3 है यहां पर अगले एपीसोड के बारे में जानकारी दी जायेगी कहा जायेगा वहां पर आपको चर्चा कराने के लिए रोकना है।

पुनः सभी को धन्यवाद दें फिर बतायें कि अब आपको जेंडर आधारित हिंसा की समझ पर आधारित प्रतियोगिता में भाग लेना है और अन्त में कुछ जेंडर आधारित हिंसा को रोकने के लिए संकल्प लेना है ता आओ आगे सुनें...

## मोबाईल वाणी कार्यक्रम एपीसोड-2 भाग-4 जेंडर आधारित हिंसा की समझ पर प्रतियोगिता व संकल्प-"जबाब दो"

2मिनट ब्रेक देने के बाद। फिर कहें कि आपसे पाँच सवाल पूछे जायेंगे आपको उनका जबाब देना है फिर आपको कुछ जेंडर आधारित हिंसा को रोकने के लिए संकल्प लेकर जाना है। लिय गये संकल्पों पर अभ्यास करना है कि आप क्या बदलाव कर सकते हैं। इस अभ्यास सत्र के लिए समय तय है जो इस प्रकार है—

समय— आडियो सुनने का— 5मिनट 42सेकन्ड यानिकि लगभग 6मिनट  
 समय— चर्चा करने के लिए कुल 9मिनट  
**कुल समय 15मिनट**

**कब कहां पर आडियो रोकना व चलाना है! समय का विवरण इस प्रकार है:—**

30सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
30सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
30सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
30सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
30सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
3मिनट बाद आडियो को चलाना है	2मिनट बाद आडियो को चलाना है

1. जबाब दो में आपको अडियो को हर एक प्रश्न के बाद रोकना है यानिकि 30सेकन्ड बाद रोकना है 1मिनट उत्तर आने के लिए रोके रखना है पुनः 1मिनट 30सेकन्ड बाद चलाना है यह एपीसोड—2 भाग—4 का चरण— 2,4,1 है।
2. फिर आडियो को 30सेकन्ड बाद रोकना है 1मिनट उत्तर निकालने के लिए रखना है यह एपीसोड—2 भाग—4 का चरण— 2,4,2 है।
3. आपको आडियो को पुनः 30सेकन्ड बाद रोकना है 1मिनट उत्तर निकालने के लिए रखना है। यह एपीसोड—2 भाग—4 का चरण— 2,4,3 है।
4. फिर आपको आडियो को 30सेकन्ड बाद रोकना है 1मिनट उत्तर निकालने के लिए रखना है। यह एपीसोड—2 भाग—4 का चरण— 2,4,4 है।
5. यहां पर आडियो को 30सेकन्ड बाद फिर से रोकना है 1मिनट उत्तर निकालने के लिए रखना है। यह एपीसोड—2 भाग—4 का चरण— 2,4,5 है।
6. अब आप आडियो में प्रश्नोत्तरी खत्म होने के बाद 3मिनट संकल्प सुनने के लिए चलायें फिर आपको अडियो को रोकना है 5मिनट संकल्प लेने के लिए रखने हैं कि कौन क्या संकल्प लेने जा रहा है उसकी लिस्टिंग करें। यह एपीसोड—2 भाग—4 का चरण— 2,4,6 है।

हमराही, आपको बोल कर समापन करना है जो इस प्रकार है— हमराही, को बोलना है सभी समानता

साथियों का धन्यवाद कि आपने एपीसोड-2 को ध्यान से सुना व समझा। फिर धन्यवाद दें कि समानता साथी बनने के लिए आपने संकल्प लिया यह भी बतायें आपने जेंडर समानता का दुसरा कोर्स पास किया आप बधाई के पात्र हैं।

फिर कहें कि अब आप जेंडर आधारित हिंसा को राकने के लिए क्या पहल करेंगे ?  
उसकी सूची तैयार करनी है तो आओ करें सूची तैयार...

एपीसोड-2 को एक माह के समय अन्तराल में पूरा करना है जिसमें आपको समानता साथी को प्लान बनाकर देना है कि उन्हें कुछ संकल्प लेना है जो इस प्रकार ह-

**उदाहरण के लिए-** मैं समानता साथी ने यह संकल्प लिया है कि मैं महिलाओं व लड़कियों के साथ होने वाली हिंसा का विरोध करूंगा जैसे-

- मैं अपनी पत्नी के साथ कभी गाली गलौच नहीं करूंगा
- मैं अपनी पत्नी के साथ कभी मारपीट नहीं करूंगा
- मैं अपनी बेटी व बहन पर कभी हाथ नहीं उठाऊंगा
- मैं गुस्सा आने पर अपने को हमें"का कन्ट्रोल में करूंगा कि मुझसे लड़कियों व महिलाओं के साथ हिंसा न हो।
- मैं पत्नी की सहमति के बैगर कोई जोर जबदस्ती नहीं करूंगा
- मैं पत्नी को कोई भावनात्मक ठेस नहीं पहुँचाऊंगा जिससे उसे ठेस पहुँचे
- मैं पैसा आदि के लेन देन में पत्नी व माँ के निर्णय पर सहमति बनाऊंगा
- मैं लड़कियों को किसी दुसरे लड़कों से बात करने पर गुस्सा नहीं करूंगा
- मैं पत्नी को पराये मर्द से बात करने पर ताने नहीं सुनाऊंगा
- मैं उन पुरुषों को विरोध करूंगा जो अपनी पत्नी के साथ मारपीट करते हैं
- मैं लड़कियों के साथ होने वाली हिंसा का विरोध करूंगा
- मैं माहवारी के दिनों में महिलाओं को अछूत बनाने वाली जैसी मान्यताओं का विरोध करूंगा
- मैं कम उम्र लड़कियों की शादी का विरोध करूंगा
- मैं लड़कियों की पढ़ाई बीच में छुड़वाने वालों को समझाऊंगा
- मैं महिलाओं के नाम दी जाने वाली गाली का पुर जोर विरोध करूंगा

अन्य ऐसी आदत या व्यवहार जो महिलाओं, लड़कियों व बच्चों के साथ जाने अनजाने में उन्हें ग्लानि, शर्मिंदगी महसूस कराती है और उनके साथ हिंसा होती है मैं उन्हें रोकने के लिए हमेशा वचनबद्ध रहूंगा उसे न करने का संकल्प लेना है।

**जिसको हमराही, समानता साथी से निकलवायें.....**

**चलो तीसरे एपीसोड की तारीख तय करें:-**

समानता साथियो क्या हम आज तीसरे एपीसोड की तारीख तय कर सकते हैं कि हम अब एक माह बाद कौन सी तारीख को मिलने वाले हैं तारीख यदि निकल आती है तो लिखना है।

**अन्त में सभी का धन्यवाद कर दूसरा एपीसोड  
सत्र का समापन करें।**

## मोबाईल वाणी कार्यक्रम एपीसोड-3 भाग-1 कहानी खजाना नाटक- "वाह रे तगड़े फिर झगड़े"

क्या आप जानना चाहेंगे कि एपीसोड-3 को चलाने में कितना समय लगने वाला है तो चलो जानें.....

प्रशिक्षण के विषय	कुल समय
एपीसोड-1 भाग-1 नाटक इन्साफ की मंडी	26 मिनट
एपीसोड 1-भाग-2 बातों का पिटारा	19 मिनट
एपीसोड-1 भाग-3 अच्छी बात सबके साथ	10 मिनट
एपीसोड-1 भाग-4 जबाब दो	15 मिनट
<b>कुल- समय लगेगा 1घंटा 10मिनट</b> यहां पर आपको सत्रों का कुल समय दिया गया है जिसे आपको पूरा करना है नोचे इनका पूरा डिटेल मिलेगा कि, कब कितने मिनट व कितने सेकन्ड में पूरा करना है जरूर देखें.....	

हमराही, आपका आज समानता साथियों के साथ प्रशिक्षण का तीसरा महिना है और आपको तीसरा एपीसोड चलाना है।

आपने समानता साथियों का स्वागत किया फिर बताया उन्हें आज एक तीसरा नाटक सुनना है जो कि एपीसोड- 3 भाग-1 है! नाटक वाह रे तगड़े फिर झगड़े सुनने के दौरान आपसे बीच-बीच में चर्चा की जायेगी आपको ध्यान से सुनना है इस अभ्यास के लिए समय तय है जो इस प्रकार है-

समय- आडियो सुनाने का- 20मिनट 42सेकन्ड यानि लगभग 21 मिनट
समय- चर्चा करने के लिए कुल 5मिनट
<b>कुल समय 26मिनट</b>

**कब कहां पर आडियो रोकना व चलाना है! समय का विवरण इस प्रकार है:-**

3मिनट 1सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट बाद आडियो को चलाना है
2मिनट 54सेकन्ड बाद	1मिनट बाद आडियो को चलाना है
5मिनट 28सेकन्ड	1मिनट बाद आडियो को चलाना है
6मिनट 2सेकन्ड	1मिनट बाद आडियो को चलाना है
4मिनट 42सेकन्ड	1मिनट बाद आडियो को चलाना है

1. 3मिनट 1सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है जिसे एपीसोड-3 भाग-1 का चरण- 3,1,1 कहा जायेगा वहां पर याद रहे नाटक में वहां पर सूत्रधार बोलता है साथियो आप क्या सोचते हैं-चर्चा करने के लिए के लिए रोकना है।



2. फिर 5मिनट 54सेकन्ड बाद एपीसोड-3 भाग-1 का चरण- 3,1,2 पर चर्चा करने के लिए के लिए रोकना है।
3. पुनः 10मिनट 28सेकन्ड पर एपीसोड-3 भाग-1 का चरण- 3,1,3 पर चर्चा करने के लिए रोकना है।
4. आगे आपको फिर से 17मिनट 2सेकन्ड पर एपीसोड-3 भाग-1 का चरण- 3,1,4 पर चर्चा करने के लिए रोकना है।
5. पुनः आपको 20मिनट 42सेकन्ड एपीसोड-3 भाग-1 का चरण- 3,1,5 पर चर्चा करने के लिए रोकना है।

यह हमराही को बोलना है- अन्त में सभी को धन्यवाद देकर कहें कि आप 2मिनट का ब्रेक लगे फिर हम आपको सुनायेंगे मर्दानगी की समझ पर अनुभवी बातें तो चलें आगे सुनें...

## मोबाईल वाणी कार्यक्रम एपीसोड-3 भाग-2 भाषण- "बातों का पिटारा"

2मिनट ब्रेक देने के बाद समानता साथियों को बतायें कि आपको हम मर्दानगी की समझ पर भाषण सुनायेंगे। भाषण क्या अच्छी-अच्छी जानकारी बतायेंगे कि हमारे समाज में महिलाओं और लड़कियों के साथ मर्दानगी का असर किस तरह पड़ता है स्वयं मर्द भी किस तरह जोखिम में हैं। इन बातों को सुनकर आपको अपने विचार भी बताने हैं। इस अभ्यास के लिए समय तय है जो इस प्रकार है-

समय- आड़ियो सुनने का- 13मिनट 22सेकन्ड यानिकि लगभग 14मिनट
समय- चर्चा करने के लिए कुल 5मिनट
<b>कुल समय 19मिनट</b>

**कब कहां पर आड़ियो रोकना व चलाना है! समय का विवरण इस प्रकार है:-**

3मिनट 39सेकन्ड बाद रोकना है	1मिनट 30 सेकन्ड बाद आड़ियो को चलाना है
6मिनट 27सेकन्ड बाद रोकना	1मिनट 30 सेकन्ड बाद आड़ियो को चलाना है
4मिनट 22सेकन्ड बाद रोकना है	2मिनट बाद आड़ियो को चलाना है

1. बातों का पिटारा में आपको अड़ियो को 3मिनट 39सेकन्ड बाद रोकना है यह एपीसोड-3 भाग-2 का चरण-3,2,1 है जहां पर कोई कहेगा अब आगे सुनो वहां पर चर्चा करने के लिए रोकना है।
2. फिर आड़ियो को 9मिनट 27सेकन्ड बाद रोकना यह एपीसोड-3 भाग-2 का चरण- 3,2,2 है यहां पर भी आगे सुनो कहा जायेगा वहां पर आपको चर्चा कराने के लिए रोकना है।
3. फिर आपको आड़ियो को 13मिनट 22सेकन्ड बाद रोकना है यह एपीसोड-3 भाग-2 का चरण- 3,2,3 है यहां पर अगले एपीसोड के बारे में जानकारी दी जायेगी कहा जायेगा वहां पर आपको चर्चा कराने के लिए रोकना है।

अन्त में फिर स हमराही ने सभी को धन्यवाद दिया और बताया कि अब आपको कुछ समानता साथियों की कहानियां सुनाते हैं  
आप जरूर सुनें...

## मोबाईल वाणी कार्यक्रम एपीसोड-3 भाग-3 समानता साथी की कहानियां- "अच्छी बात सबके साथ"

2मिनट ब्रेक दें। फिर कहें कि आपको हम अब तीन समानता साथियों की कहानियां सुना रहे हैं आपको विचार करना है इन समानता के साथियों ने किस तरह बदलाव के लिए पहल की। इस अभ्यास के लिए समय तय है जो इस प्रकार है-

समय- आडियो सुनने का- 6मिनट 36सेकन्ड यानिकि लगभग 7मिनट
समय- चर्चा करने के लिए कुल 3मिनट
<b>समय 10मिनट</b>

**कब कहां पर आडियो रोकना व चलाना है! समय का विवरण इस प्रकार है:-**

7मिनट बाद आडियो को रोकना है	2मिनट बाद आडियो को चलाना है
3मिनट 36सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट बाद आडियो को चलाना है

1. अच्छी बात सबके साथ में आपको अडियो को 6मिनट 55सेकन्ड बाद रोकना है यह एपीसोड-3 भाग-3 का चरण- 3,3,1 है जहां पर कोई कहेगा अब अगली कहानी सुनो वहां पर चर्चा करने के लिए रोकना है।
2. फिर आडियो को 14मिनट 36सेकन्ड बाद रोकना यह एपीसोड-3 भाग-3 का चरण- 3,3,2 है यहां पर कहानी समाप्त होती है वहां पर आपको चर्चा कराने के लिए रोकना है।

पुनः सभी को धन्यवाद दें फिर बतायें कि अब आपको जेंडर आधारित हिंसा की समझ पर प्रतियोगिता में भाग लेना है और अन्त में कुछ जेंडर आधारित हिंसा को रोकने के लिए संकल्प लेना है ता आओ आगे सुनें...

## मोबाईल वाणी कार्यक्रम एपीसोड-3 भाग-4 जेंडर आधारित हिंसा की समझ पर आधारित प्रतियोगिता व संकल्प- "जबाब दो"

2मिनट ब्रेक देने के बाद। फिर कहें कि आपसे पाँच सवाल पूछे जायेंगे आपको उनका जबाब देना है फिर आपको कुछ जेंडर आधारित हिंसा को रोकने के लिए संकल्प लेना है। इन लिये गये संकल्पों पर जेंडर आधारित हिंसा को रोकने के लिए पहल करनी है। इस अभ्यास सत्र के लिए समय तय है जो इस प्रकार है-

समय- आडियो का- 5मिनट 44सेकन्ड यानिकि लगभग 6मिनट
समय- चर्चा करने के लिए कुल 9मिनट
<b>कुल समय 15मिनट</b>

**कब कहां पर आडियो रोकना व चलाना है! समय का विवरण इस प्रकार है:-**

30सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
30सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
30सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
30सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
30सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
2मिनट बाद आडियो को चलाना है	3मिनट बाद आडियो को चलाना है

1. जबाब दो में आपको अडियो को हर एक प्रश्न के बाद रोकना है यानिकि 30सेकन्ड बाद रोकना है 1मिनट उत्तर आने के लिए रोके रखना है पुनः 1मिनट 30सेकन्ड बाद चलाना है यह एपीसोड-3 भाग-4 का चरण- 3,4,1 है।
2. फिर आडियो को 30सेकन्ड बाद रोकना है 1मिनट उत्तर निकालने के लिए रखना है यह एपीसोड-3 भाग-4 का चरण- 3,4,2 है।
3. आपको आडियो को पुनः 30सेकन्ड बाद रोकना है 1मिनट उत्तर निकालने के लिए रखना है। यह एपीसोड-3 भाग-4 का चरण- 3,4,3 है।
4. फिर आपको आडियो को 30सेकन्ड बाद रोकना है 1मिनट उत्तर निकालने के लिए रखना है। यह एपीसोड-3 भाग-4 का चरण- 3,4,4 है।
5. यहां पर आडियो को 30सेकन्ड बाद फिर से रोकना है 1मिनट उत्तर निकालने के लिए रखना है। यह एपीसोड-3 भाग-4 का चरण- 3,4,5 है।
6. अब आप आडियो में प्रश्नोत्तरी खत्म होने के बाद 3मिनट संकल्प सुनने के लिए चलायें फिर आपको अडियो को रोकना है 5मिनट संकल्प लेने के लिए रखने हैं कि कौन क्या संकल्प लेने जा रहा है उसकी लिस्टिंग करें। यह एपीसोड-3 भाग-4 का चरण- 3,4,6 है।

एपीसोड-3 को फिर एक माह के समय अन्तराल में पूरा करना है जिसमें आपको समानता साथी को प्लान बनाकर देना है उन्हें कुछ संकल्प लेना है जो इस प्रकार है-

**उदाहरण के लिए-** मैं (समानता साथी) ने यह संकल्प लिया है कि मैं महिलाओं व लड़कियों के साथ या किसी भी दुसरे अन्य लोगों के साथ अक्रामक हिंसक मर्दानगी का प्रदर्शन नहीं करूंगा इस तरह की मर्दानगी का हमें विरोध करूंगा जो खुद को व दुसरो को नुकसान पहुँचाता है जैसे-

- मुझ सबके सामने रोने में कोई शर्म झिझक नहीं आयेगी
- मैं महिलाओं की कमाई पर कोई तंज नहीं कसूंगा
- मैं महिलाओं के घर से बाहर काम में आने जाने पर कोई रोक टोक नहीं लगाऊंगा
- मैं ताकत के बल पर किसी के साथ हिंसा नहीं करूंगा
- मैं अपनी कमजोरी बताने में कोई शर्म महसूस नहीं करूंगा
- मुझसे जब भी गलती होगी मैं उसे स्वीकार करूंगा
- मैं उन रीति रिवाजों व कहावतों का विरोध करूंगा जो महिलाओं को कमजोर या उपभोग की वस्तु के रूप में देखती हैं
- मैं अपनी पत्नी के साथ बराबरी के रिश्ते बनाये रखूंगा उन्हे अपनी बात खुलकर कहने का माहौल बनाये रखने में मददगार बनूंगा
- मेरे बच्चे मेरे सामने अपनी बाता व उलझनों को बेझिझक रख पायेंगे ऐसा वातावरण घर में बनाये रखूंगा
- मैं पत्नी के साथ यौन सम्बंधों में एक दुसरे का सम्मान व सहमित को हमें बनाये रखूंगा
- मैं जो लड़के लड़कियों को तंग करते हैं उनके साथ जोर जबरदस्ती करते हैं उनके खिलाफ

आवाज उठाऊंगा

- मैं उन विज्ञापनों व कहानियों के बारे में लोगों को समझाऊंगा कि उनमें क्यों महिलाओं को कमजोर या उपभोग की वस्तु के रूप में दिखाया गया है उनका असर किस तरह महिलाओं के जीवन में पड़ता है
- मैं बेटी व बहन की शादी सही उम्र में उनकी मर्जी से हो उनका हमेशा साथ दूंगा

अन्य अकामक मर्दानगी का ऐसा व्यवहार जो महिलाओं, लड़कियों व बच्चों के साथ जाने अनजाने में उन्हें ग्लानि, शर्मिंदगी महसूस कराती है और उनके साथ हिंसा होती है मैं उन्हें रोकने के लिए हमेशा वचनबद्ध रहूँगा मैं उस मर्दानगी में समानता बराबरी में बदलने का संकल्प लेना है।

**जिसे हमराही, समानता साथी से निकलवायें...**

हमराही , आपको यह बोल कर समापन करना है जो इस प्रकार है—

हमराही को बोलना है सभी समानता साथियों का धन्यवाद कि आपने एपीसोड—2 को ध्यान से सुना व समझा। फिर धन्यवाद दें कि समानता साथी बनने के लिए आपने संकल्प लिया यह भी बतायें आपने जेंडर समानता का दुसरा कोर्स पास किया आप बधाई के पात्र हैं। फिर कहें कि अब आप जेंडर आधारित हिंसा को रोकने के लिए क्या पहल करेंगे ? उसकी सूची तैयार करनी है तो आओ करें सूचर तैयार...

**चलो चौथा एपीसोड की तारीख तय करें:—**

समानता साथियो क्या हम आज चौथे एपीसोड की तारीख तय कर सकते हैं कि हम अब एक माह बाद कौन सी तारीख को मिलने वाले हैं तारीख यदि निकल आती है तो लिखना है।

## **अन्त में सभी का धन्यवाद देकर तीसरे एपीसोड सत्र का समापन करें।**

### **मोबाईल वाणी कार्यक्रम एपीसोड—4 भाग—1 यौन प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारों पर नाटक— “शरमाना छोड़ भ्रान्तियां तोड़”**

क्या आप जानना चाहेंगे कि एपीसोड—4 को चलाने में कितना समय लगने वाला है तो चलो जानें.....

<b>प्रशिक्षण के विषय</b>	<b>कुल समय</b>
एपीसोड—1 भाग—1 नाटक इन्साफ की मंडी	21 मिनट
एपीसोड 1—भाग—2 बातों का पिटारा	24 मिनट
एपीसोड—1 भाग—3 अच्छी बात सबके साथ	23 मिनट

एपीसोड-1 भाग-4 जबाब दो	15 मिनट
<b>कुल- समय लगेगा 1घंटा 23मिनट</b> यहां पर आपको सत्रों का कुल समय दिया गया है जिसे आपको पूरा करना है निचे इनका पूरा डिटेल मिलेगा कि, कब कितने मिनट व कितने सेकन्ड में पूरा करना है जरूर देखें.....	

हमराही, आज आपका समानता साथियों के साथ प्रशिक्षण का चाथा महिना है और आपको चौथा एपीसोड चलाना है।

आपने समानता साथियों का स्वागत किया फिर बताया उन्हें आज एक चौथा नाटक सुनना है जो कि एपीसोड- 4 भाग-1 है! नाटक- "शरमाना छोड़ भान्तियां तोड़" सुनने के दौरान आपसे बीच-बीच में चर्चा की जायेगी आपको ध्यान से सुनना है इस अभ्यास के लिए समय तय है जो इस प्रकार है-

समय- आडियो सुनाने का- 15मिनट 36सेकन्ड यानिकि लगभग 16 मिनट
समय- चर्चा करने के लिए कुल 5मिनट
<b>कुल समय 21मिनट</b>

**कब कहां पर आडियो रोकना व चलाना है! समय का विवरण इस प्रकार है:-**

2मिनट 22सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट बाद आडियो को चलाना है
4मिनट 34सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट बाद आडियो को चलाना है
6मिनट 57सेकन्ड पर आडियो को रोकना है	1मिनट बाद आडियो को चलाना है
5मिनट 48सेकन्ड आडियो को रोकना है	2मिनट बाद आडियो को चलाना है

1. 2मिनट 22सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है जिसे एपीसोड-4 भाग-1 का चरण- 4,1,1 कहा जायेगा वहां पर याद रहे नाटक में वहां पर सूत्रधार बोलता है साथियो आप क्या सोचते हैं-चर्चा करने के लिए के लिए रोकना है।
2. फिर 4मिनट 34सेकन्ड बाद एपीसोड-4 भाग-1 का चरण- 4,1,2 पर चर्चा करने के लिए के लिए रोकना है।
3. पुनः 6मिनट 57सेकन्ड पर एपीसोड-4 भाग-1 का चरण- 4,1,3 पर चर्चा करने के लिए रोकना है।
4. आगे आपको फिर से 14मिनट 48सेकन्ड पर एपीसोड-4 भाग-1 का चरण- 4,1,4 पर चर्चा करने के लिए रोकना है।

यह हमराही को बोलना है- अन्त में सभी को धन्यवाद देकर कहें कि आप 2मिनट का ब्रेक लेंगे फिर हम आपको सुनायेंगे मर्दानगी की समझ पर अनुभवी बातें तो चलें आगे सुनें..

**मोबाईल वाणी कार्यक्रम एपीसोड-4 भाग-2 भाषण- "बातों का पिटारा"**

2मिनट ब्रेक देने के बाद समानता साथियों को बतायें कि आपको हम मर्दानगी की समझ पर भाषण सुनायेंगे। भाषण क्या अच्छी-अच्छी जानकारी बतायेंगे कि हमारे समाज में महिलाओं और लड़कियों के साथ मर्दानगी का असर किस तरह पड़ता है स्वयं मर्द भी किस तरह जोखिम में हैं। इन बातों को सुनकर आपको अपने विचार भी बताने हैं। इस अभ्यास के लिए समय तय है जो इस प्रकार है-

समय- आडियो का- 18मिनट 55सेकन्ड यानि लगभग 19मिनट  
समय- चर्चा करने के लिए कुल 5मिनट  
**समय 24मिनट**

**कब कहां पर आडियो रोकना व चलाना है! समय का विवरण इस प्रकार है:-**

5मिनट 57सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट बाद आडियो को चलाना है
2मिनट 20सेकन्ड बाद आडियो को रोकना	1मिनट बाद आडियो को चलाना है
3मिनट 55सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट बाद आडियो को चलाना है
6मिनट 55सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	2मिनट बाद आडियो को चलाना है

1. बातों का पिटारा में आपको आडियो को 5मिनट 57सेकन्ड बाद रोकना है यह एपीसोड-4 भाग-2 का चरण-4,2,1 है जहां पर कोई कहेगा अब आगे सुनो वहां पर चर्चा करने के लिए रोकना है।
2. फिर आडियो को 7मिनट 20सेकन्ड बाद रोकना यह एपीसोड-4 भाग-2 का चरण- 4,2,2 है यहां पर भी आगे सुनो कहा जायेगा वहां पर आपको चर्चा कराने के लिए रोकना है।
3. फिर आपको आडियो को 10मिनट 55सेकन्ड बाद रोकना है यह एपीसोड-4 भाग-2 का चरण- 4,2,3 है यहां पर अगले एपीसोड के बारे में जानकारी दी जायेगी कहा जायेगा वहां पर आपको चर्चा कराने के लिए रोकना है।
4. फिर आपको आडियो को 18मिनट 55सेकन्ड बाद रोकना है यह एपीसोड-4 भाग-2 का चरण- 4,2,4 है यहां पर अगले एपीसोड के बारे में जानकारी दी जायेगी कहा जायेगा वहां पर आपको चर्चा कराने के लिए रोकना है।

अन्त में फिर से हमराही ने सभी को धन्यवाद दिया और बताया कि अब आपको कुछ समानता साथियों की कहानियां सुनाते हैं आप जरूर सुनें...

**मोबाईल वाणी कार्यक्रम एपीसोड-4 भाग-3 समानता साथी की कहानियां- "अच्छी बात सबके साथ"**

2मिनट ब्रेक दें। फिर कहें कि आपको हम अब तीन समानता साथियों की कहानियां सुना रहे हैं आपको विचार करना है इन समानता के साथियों ने किस तरह बदलाव के लिए पहल की। इस अभ्यास के लिए समय तय है जो इस प्रकार है-

समय- आडियो का-19मिनट 59सेकन्ड यानिकि लगभग 20मिनट  
समय- चर्चा करने के लिए कुल 3मिनट हैं।  
**समय 23मिनट**

**कब कहां पर आडियो रोकना व चलाना है! समय का विवरण इस प्रकार है:-**

6मिनट 55सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट के बाद आडियो को चलाना है
7मिनट 36सेकन्ड बाद आडियो को रोकना	1मिनट के बाद आडियो को चलाना है
6मिनट 59सेकन्ड बाद आडियो को रोकना	1मिनट के बाद आडियो को चलाना है

1. अच्छी बात सबके साथ में आपको अडियो को 6मिनट 55सेकन्ड बाद रोकना है यह एपीसोड-4 भाग-3 का चरण- 4,3,1 है जहां पर कोई कहेगा अब अगली कहानी सुनो वहां पर चर्चा करने के लिए रोकना है।

2. फिर आडियो को 14मिनट 36सेकन्ड बाद रोकना यह एपीसोड-3 भाग-3 का चरण- 4,3,2 है यहां पर कहानी समाप्त होती है वहां पर आपको चर्चा कराने के लिए रोकना है।

3. पुनः आडियो को 19मिनट 59सेकन्ड बाद रोकना यह एपीसोड-4 भाग-3 का चरण- 4,3,3 है यहां पर कहानी समाप्त होती है वहां पर आपको चर्चा कराने के लिए रोकना है।

पुनः सभी को धन्यवाद दें फिर बतायें कि अब आपको जेंडर आधारित हिंसा की समझ पर आधारित प्रतियोगिता में भाग लेना है और अन्त में कुछ जेंडर आधारित हिंसा को रोकने के लिए संकल्प लेना है तो आओ आगे सुनें...

## मोबाईल वाणी कार्यक्रम एपीसोड-4 भाग-4 जेंडर आधारित हिंसा की समझ पर आधारित प्रतियोगिता व संकल्प "जबाब दो"

2मिनट ब्रेक देने के बाद। फिर कहें कि आपसे पाँच सवाल पूछे जायेंगे आपको उनका जबाब देना है फिर आपको यौन प्रजनन अधिकारों में जो जेंडर आधारित हिंसा व भेदभाव किया जाता है उसे रोकने के लिए संकल्प लेकर अपने घर जाना है। लिये गये संकल्पों पर अभ्यास करना है। इस अभ्यास के लिए समय तय है जो इस प्रकार है-

समय- आडियो का- 5मिनट 44सेकन्ड यानिकि लगभग 6मिनट
समय- चर्चा करने के लिए कुल 9मिनट
<b>समय 15मिनट</b>

**कब कहां पर आडियो रोकना व चलाना है! समय का विवरण इस प्रकार है:-**

30सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
30सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
30सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
30सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
30सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है
3मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को रोकना है	1मिनट 30सेकन्ड बाद आडियो को चलाना है

1. जबाब दो में आपको अडियो को हर एक प्रश्न के बाद रोकना है यानिकि 30सेकन्ड बाद रोकना है 1मिनट उत्तर आने के लिए रोके रखना है पुनः 1मिनट 30सेकन्ड बाद चलाना है यह एपीसोड-4 भाग-4 का चरण- 4,4,1 है।
2. फिर आडियो को 30सेकन्ड बाद रोकना है 1मिनट उत्तर निकालने के लिए रखना है यह एपीसोड-3 भाग-4 का चरण- 4,4,2 है।
3. आपको आडियो को पुनः 30सेकन्ड बाद रोकना है 1मिनट उत्तर निकालने के लिए रखना है। यह एपीसोड-3 भाग-4 का चरण- 4,4,3 है।
4. फिर आपको आडियो को 30सेकन्ड बाद रोकना है 1मिनट उत्तर निकालने के लिए रखना है। यह एपीसोड-3 भाग-4 का चरण- 4,4,4 है।
5. यहां पर आडियो को 30सेकन्ड बाद फिर से रोकना है 1मिनट उत्तर निकालने के लिए रखना है। यह एपीसोड-3 भाग-4 का चरण- 4,4,5 है।
6. अब आप आडियो में प्रश्नोत्तरी खत्म होने के बाद 3मिनट संकल्प सुनने के लिए चलायें फिर आपको अडियो को रोकना है 5मिनट संकल्प लेने के लिए रखने हैं कि कौन क्या संकल्प लेने जा रहा है उसकी सूची तैयार करें। यह एपीसोड-3 भाग-4 का चरण- 4,4,6 है।

एपीसोड-4 को फिर एक माह के समय अन्तराल में पूरा करना है जिसमें आपको समानता साथी को प्लान बनाकर देना है कि उन्हें कुछ संकल्प लेना है जो इस प्रकार है-

**उदाहरण के लिए-** मैं (समानता साथी) ने यह संकल्प लिया है कि मैं महिलाओं व लड़कियों के साथ कोई ऐसा व्यवहार नहीं करूंगा जिससे यौन प्रजनन अधिकारों का हनन हो तथा यौन प्रजनन व्यवहारों में जेंडर आधारित सोच को बदलने के लिए निरन्तर प्रयास करता रहूंगा जैसे-

- मैं पत्नी के साथ यौन रिस्तों में बराबरी व सम्मान का हमें ध्यान रखूंगा।
- हमारे कितने बच्चे होंगे इसमें हम दोनों सहमति शामिल होगी।
- मैं उन कहावतों व जोक्स का विरोध करूंगा। जो महिलाओं के यौन अधिकारों का हनन करता हो।
- मैं महिलाओं को शक की नजर नहीं देखूंगा।
- मैं यौन प्रजनन स्वास्थ्य से जुड़ी भ्रान्तियों को तोड़ने के लिए निरन्तर प्रयास करूंगा।
- मैं ताकत के बल पर किसी के साथ यौन हिंसा नहीं करूंगा
- मैं अपनी यौन प्रजनन से जुड़ी समस्याओं व कमजोरियों को बताने में कोई शर्म महसूस नहीं करूंगा
- मैं उन रीति रिवाजों व कहावतों का विरोध करूंगा जो महिलाओं को कमजोर या उपभोग की वस्तु के रूप में देखती हैं
- मेरे बच्चे मेरे सामने अपनों बातों व उलझनों को बेझिझक रख पायेंगे ऐसा वातावरण घर में बनाये रखूंगा
- मैं उन विज्ञापनों व कहानियों के बारे में लोगों को समझाऊंगा कि उनमें क्यों महिलाओं को



कमजोर या उपभोग की वस्तु के रूप में दिखाया गया है उनका असर किस तरह महिलाओं के जीवन में पड़ता है या पुरुषों को किस तरह ताकतवर दिखाया जाता है जो कि गलत है लोगों को समझाउंगा।

अन्य यौन प्रजजन स्वाथ्य से जुड़ा ऐसा व्यवहार जो महिलाओं, लड़कियों व बच्चों के साथ जाने अनजाने में उन्हें ग्लानि, शर्मिदगी महसूस कराती है और उनके साथ हिंसा होती है मैं उन्हें रोकने के लिए हमेशा वचनबद्ध रहूँगा मैं समानता बराबरी के लिए संकल्प लेता हूँ।

**जिसे हमराही, समानता साथी से निकलवायें...**

हमराही, आपको यह बोल कर समापन करना है जो इस प्रकार है—  
हमराही को बोलना है— सभी समानता साथियों का धन्यवाद कि आपने एपीसोड-4 को ध्यान से सुना व समझा। फिर धन्यवाद दें कि समानता साथी बनने के लिए आपने संकल्प लिया यह भी बतायें आपने जेंडर समानता का चौथा कोर्स पास किया आप बधाई के पात्र हैं। फिर कहें कि अब आप यौन प्रजजन अधिकारों में जेंडर आधारित हिंसा व भेदभाव को रोकने के लिए क्या पहल करेंगे ? उसकी सूची तैयार करनी है तो आओ करें सूची तैयार...

जैसा कि पहले आपको बता चुके हैं कि 4 एपीसोड को पूरा करने के बाद आगे क्या करना है चलो अब बांकि 8 महिनो का कार्यक्रम जो तय है कब क्या करेंगे और हम लोग कैसे मिलते रहेंगे बात करते हैं— अन्त में सभी का धन्यवाद कर सत्र का समापन करें।

**“हमराही के कदम”** नाम से मार्गदर्शिका उन हमराही को समर्पित है जो महिला पुरुष बराबरी में पुरुषों की भागीदारी को बढ़ाने के लिए (समानता साथियों) को जोड़ रहे हैं हमें विश्वास है सभी हमराही ने इस मार्गदर्शिका को भली भांती पढ़ा व समझा है और “एक साथ” राष्ट्रीय अभियान में अपनी भूमिका सबसे आगे रखने के लिए संकल्प लिया है।

## अभियान की ओर से हमराही का बधाई।

---