राष्ट्रिय महिला आयोग
(National Women Commission)

प्रथम त्रैमासिक बुलेटिन

वर्ष १ अंक १ श्रावण - असोज, २०७९

सल्लाहकार मण्डलः

माननीय अध्यक्ष श्री कमला कुमारी पराजुली
माननीय सदस्य श्री कृष्ण कुमारी पौडेल खतिवडा
माननीय सदस्य श्री विद्या कुमारी सिन्हा
माननीय सदस्य श्री जया घिमिरे
माननीय सदस्य श्री सावीत्रा कुमारी शर्मा

निर्देशनः

सचिव श्री कविराज पौडेल

सम्पादक समूहः

श्री ओमकार शाह
श्री गिरिराज ज्ञवाली
श्री चमिला भट्टराई
श्री सिता अधिकारी
श्री लक्ष्मी देवी रेग्मी रिजाल
श्री चन्द्रा थापा
श्री राम सुन्दर सापकोटा

सम्पादकीय

महिला अधिकारको संरक्षण र सम्बर्द्धन, लैंगिक हिंसाबाट पीडित एवं प्रभावित महिलाहरूलाई न्यायको पहुँच स्थापना, लैङ्गिक हिंसाको अन्त्य तथा लैङ्गिक समानता प्रवर्द्धन गर्ने उद्धेश्यका साथ वि.सं. २०५८ सालमा स्थापित राष्ट्रिय महिला आयोगले नेपालको संविधानद्वारा संबैधानिक मान्यता प्राप्त गरेको छ । नेपालको संविधान र राष्ट्रिय महिला आयोग ऐन, २०७४ तथा राष्ट्रिय महिला आयोग नियमावली, २०७८ बमोजिम आयोगले लैङ्गिक हिंसा निवारण र पहिल्लो समयमा विकासमा अधिकारवादी दृष्टिकोणहरू अवलम्बन भएसँगै महिला अधिकार संरक्षण र प्रबर्द्धनका लागि निरोधात्मक, प्रबर्द्धनात्मक तथा उपचारात्मक गतिविधीहरू सञ्चालन गर्दै आएको छ ।

लैंगिकता र विकास, लैंगिक सशक्तीकरण, लैङ्गिक समानता प्रवर्द्धन एवं लैङ्गिक हिंसा नियन्त्रणलाई विकासको अभिन्न विषयवस्तुको रुपमा अन्तर्राष्ट्रिय जगतबाट नै अपनत्व लिइएसँगै आम नेपाली महिलाको राष्ट्रिय महिला आयोगसँगको अपेक्षा अभिबृद्धि भई कार्यक्षेत्र समेत विस्तार भएको छ । विगत लामो समयसम्म पदाधिकारीविहिन अवस्थामा प्रशासकीय नेतृत्वबाट सक्दो प्रयास हुदै आएकोमा आयोगमा पदाधिकारी नियुक्तीको कार्य सम्पन्न भएपश्चात् आयोगको बृहत् कार्यक्षेत्र समेट्दै आफ्ना गतिविधीहरू थप परिणाममुखी बनाउनका लागि बलियो आधार तय भएको छ।आयोगले देशका सबै प्रदेशहरू, जिल्ला र स्थानीय तहसम्म पुगेर लक्षित वर्गहरूसँगको छलफल तथा अन्तर्क्रियाबाट प्राप्त तथ्य र सूचनाका आधारमा सरकारका नीति तथा कार्यक्रमहरूलाई लैङ्गिकमैत्री बनाउन नीतिगत सिफारिस गर्ने कार्य समेत आयोगबाट भईरहेको छ।आयोगबाट गरिएका सिफारिशहरूको आन्तरिकीरण गर्दै नेपाल सरकारका विषयगत मन्त्रालयहरू, प्रदेश सरकारहरू एवं स्थानीय तहहरूले लैंगिक उत्तरदायी नीति तथा कार्यक्रमहरू तर्जुमा र कार्यान्वयन गर्ने कार्यको थालनी भएको देखिएको छ ।

आयोगबाट घरेलु तथा लैङ्गिक हिंसा, दुर्व्यवहार, शोषण तथा विभेदमा परेका महिला तथा बालबालिकाहरूलाई तत्काल सेवा प्रदान गर्ने उद्दश्यले "**खबर गरौं ११४५ हेल्पलाइन सेवा**" विगत ५ वर्ष देखि सञ्चालन भएको हुँदा लैङ्गिक हिंसा पीडितका लागि निर्धक्कसाथ उजुरी गर्ने तथा आवश्यक सहयोग एवं परामर्श प्राप्त गर्ने भरपर्दो माध्यम बन्न पुगेको छ । यो सेवाबाट सबै नेपाली महिलाहरूको आस्था र भरोसाको धरोहरको रुपमा राष्ट्रिय महिला आयोग स्थापित भएको छ ।

राष्ट्रिय महिला आयोगका लक्षित सेवाग्राहीहरू, नेपाल सरकारका तीनै तहहरू, गैरसरकारी क्षेत्र एवं नागरिक समाज र आम सञ्चार माध्यमहरूबाट प्राप्त सुझावहरूको आधारमा लैङ्गिक सशक्तीकरण एवं लैङ्गिक न्यायपूर्ण नेपाली समाज निर्माणको लागि यस आयोगको भूमिका आगामी दिनहरूमा थप प्रभावकारी बन्दै जानेछ भन्ने विश्वास गर्न सकिन्छ ।

राष्ट्रिय महिला आयोगबाट आ.व. २०७९/०८० को प्रथम त्रैमासिक (श्रावण देखि असोज मसान्तसम्म) सम्पन्न गरेका मुख्य मुख्य गतिविधिहरू:

महिलाको नीतिगत तहमा पहुँच स्थापित गराउन राजनैतिक सहभागिता र सशक्तीकरणको लागि राजनीतिक पार्टीका प्रमुख र प्रतिनिधिहरूसँग प्रदेश स्तरीय अन्तर्क्रिया कार्यक्रम

मिति २०७९ भदौ ७ गते राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय अध्यक्ष कमला कुमारी पराजुलीको अध्यक्षतामा **महिलाको नीतिगत तहमा पहुँच स्थापित गराउन राजनैतिक सहभागिता र सशक्तीकरणको लागि राजनीतिक पार्टीका प्रमुख र प्रतिनिधिहरूसंग प्रदेशस्तरीय अन्तर्क्रिया कार्यक्रम** प्रदेश नं. १ को विराटनगरमा सम्पन्न भएको छ। शासन प्रणालीलाई लैङ्गिक समानता र प्रतिनिधिमूलक बनाउनुका साथै नीतिगत र नेतृत्व तहमा महिलाको पहुँच अभिवृद्धि गर्न राजनीतिमा महिलाको सहभागिता अभिबृद्धिका लागि राजनैतिक दलका पदाधिकारी तथा प्रतिनिधि र अन्य सरोकारवाला निकायसँग अन्तर्क्रिया गर्ने र राष्ट्रिय महिला आयोगको काम, कर्तव्य, अधिकारको बारेमा सूचनामूलक जानकारी प्रदान गर्ने उद्धेश्यले उक्त अन्तर्क्रिया कार्यक्रम आयोजना गरिएको थियो।

जिल्ला समन्वय समिति मोरङका प्रमुख अजम्बर राईको प्रमुख आतिथ्यता रहेको उक्त कार्यक्रममा बिराटनगर महानगरपालिकाका उपप्रमुख शिल्पा निरौला कार्की, जिल्ला समन्वय समिति मोरङका उपप्रमुख उषा झा, जिल्ला प्रशासन कार्यालय मोरङका प्रमुख जिल्ला अधिकारी काशीराज दाहाल, राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोग प्रदेश नं. १ का निर्देशक नितु गड्तौला, अनौपचारिक सेवा केन्द्र(इन्सेक) को प्रदेश नं. १ का प्रमुख सोमराज थापा, जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रतिनिधि, जिल्लास्थित विभिन्न राजनीतिक दलका प्रमुख तथा प्रतिनिधिहरू, सरोकारवाला सरकारी तथा गैरसरकारी संघसंस्थाका प्रतिनिधीहरू र पत्रकारहरू गरी ८२ जनाको उपस्थिति रहेको थियो।

राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय सदस्य सावित्रा कुमारी शर्माले सहभागीहरूलाई स्वागत गर्दै कार्यक्रमको उद्धेश्य माथि प्रकाश पार्नु भएको थियो। कार्यक्रममा आन्तरिक र वाह्य गरी ३ वटा कार्यपत्र प्रस्तुत गरिएको थियो। राष्ट्रिय महिला आयोगका उपसचिव चमिला भट्टराईले राष्ट्रिय महिला आयोगको स्थापना, काम, कर्तव्य र अधिकार र महिला तथा घरेलु हिंसा, पीडितहरूको लागि कानुनी सहयोग, परामर्श, **"खबर गरौ ११४५ हेल्पलाइन सेवा"** संचालन र आयोगबाट हिंसा पीडितहरूलाई हुनसक्ने सेवा, आयोग तथा प्रदेश सरकार र स्थानीय तहबीचको सहकार्य र अपेक्षाका बारेमा प्रस्तुतीकरण गर्नुभएको थियो। त्यसैगरी, प्रदेश निर्वाचन कार्यालय मोरङका प्रदेश निर्वाचन अधिकारी लेवन काश्यप अधिकारीले "राजनीतिक र नीतिगत तहमा महिला नेतृत्वको सहभागिताको विद्यमान अवस्था" को बारेमा प्रस्तुतीकरण गर्नुभएको थियो।

राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय अध्यक्ष कमला कुमारी पराजुलीले महिलालाई राष्ट्रिय तथा अन्तरार्ष्ट्रिय कानुनले प्रत्याभूत गरेका हक अधिकारबारे सुसूचित गराउँदै ती अधिकार उपभोग र प्रचलन गराउनका लागि आयोगबाट अनुगमन र सिफारिस गर्ने दायित्व बहन भइरहेको र संविधानले राज्यका सबै तहमा एक तिहाई महिलाको अनिवार्य उपस्थिति हुनुपर्ने ब्यवस्था गरेकोले संविधानले दिएको अधिकारलाई राजनीतिक पार्टिले महत्वका साथ कार्यान्वयन गर्नुपर्ने बताउनु भयो।महिलाको न्यायमा पहुँच, सशक्तीकरण र समानताको अधिकारको लागि महिलालाई नीतिगत तहमा पहुँच स्थापित गराउनका लागि राजनैतिक तहमा महिलाको अर्थपुर्ण सहभागिता गराउन सम्पुर्ण राजनीतिक पार्टी र सरोकारवाला पक्षहरू सबैलाई पहल गर्न आग्रह गर्दै संविधानमा प्रदत्त महिलाको अधिकारका सवालहरूलाई प्रभावकारी ढंगले कार्यान्वयन गराउन राज्यका नीतिगत तहमा कसरी महिलाको अर्थपूर्ण सहभागिता सुनिश्चित गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा रणनीतिक योजना बनाउनु पर्ने आवश्यकता भएको प्रष्ट पार्नुभएको थियो। समाजमा बढिरहेको हिंसा निवारणको लागि महिलाको न्यायमा पहुँच, सशक्तिकरण र अधिकार प्रयोगको लागि महिलाको नेतृत्वदायी भुमिकाको महत्वको बारेमा चर्चा गर्दै राजनैतिक तहमा महिलाको अर्थपूर्ण सहभागिता बृद्धि गर्न सबै पक्षबाट प्रोत्साहन गर्नुपर्ने कुरालाई जोड दिनुभएको थियो।

कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि अजम्बर राईले मन्तव्य राख्नुहुदै नीतिगत तहमा महिलाको पहुँच स्थापित गराउन आवाज बुलन्द गर्न र क्षमता अभिवृद्धि गर्नका लागि महिला आँफै जागरुक र केन्द्रिकृत हुन जरुरी भएको बताउनु भयो। साथै, यस्तो किसिमका कार्यक्रमहरू प्रदेश नं. १ का अन्य स्थानीय तहहरूमा पनि सञ्चालन गर्न आवश्यक रहेको कुरा समेत प्रमुख अतिथि राईले बताउनु भयो। त्यसैगरी, जिल्ला समन्वय समिति मोरङका उपप्रमुख उषा झाले महिलालाई राजनीतिक चेतना र क्षमता अभिबृद्धि गर्न सबैले प्रयास गर्नुपर्ने र निर्वाचनको लागि

निश्चित कोटा छुट्याउन आवश्यक भएको बताउनु भयो। प्रमुख जिल्ला अधिकारी काशीराज दाहालले महिलाको क्षेत्रमा केही हदसम्म सुधार भएतापनि अझै नीतिगत तहमा सहभागिता कम भएको र यसलाई बढाउन आवश्यक भएको बताउनु भयो।

कार्यक्रमको खुल्ला छलफलमा संविधानमा भएको व्यवस्था कार्यान्वयन गर्दै महिलाहरूको नीतिगतमा सहभागिता बढाउन राजनैतिक नेतृत्वमा एक तिहाई सहभागिता हुनुपर्ने, उम्मेदवारी चयन गर्दा महिलाको प्रमुख पदमा उम्मेदवारी वृद्धि गर्नुपर्ने तर्फ राजनैतिक दलले चासो लिनुपर्ने, निर्वाचन शान्तीपुर्ण, स्वतन्त्र मतदानको अधिकारको मतदातालाई प्रत्याभुति गर्नुपर्ने, निर्वाचन खर्च नियन्त्रणमा सजकता अपनाउन अनुगमन गर्नुपर्ने र हिंसा रहित समाजको निर्माणका लागि राजनितिमा महिलाको नेतृत्वको अभिबृद्धि गर्न सबै राजनीतिक पार्टिले महिलाको क्षमता अभिबृद्धिको लागि प्रोत्साहन गर्नुपर्ने जस्ता महत्वपूर्ण सुझावहरू कार्यक्रमका अन्य सहभागीहरूले दिनुभएको थियो।

स्थानीय तहका न्यायिक समिति तथा महिला पदाधिकारीहरू र महिला अधिकारकर्मीहरू बीच लैङ्गिक हिंसा निवारणका असल अभ्यासहरू र न्यायमा पहुँच विषयक अन्तर्क्रिया कार्यक्रम

राष्ट्रिय महिला आयोगले आयोगका माननीय सदस्य सावित्रा कुमारी शर्माको अध्यक्षतामा सुनसरी जिल्लाको इटहरीमा मिति २०७९ भदौ ८ गते **स्थानीय तहका न्यायिक समिति तथा महिला पदाधिकारीहरू र महिला अधिकारकर्मीहरू बीच लैङ्गिक हिंसा निवारणका असल अभ्यासहरू र न्यायमा पहुँच विषयक अन्तर्क्रिया कार्यक्रम** सम्पन्न गरेको छ ।कार्यक्रममा सुनसरी जिल्ला समन्वय समितिका उप प्रमुख हेमकर्ण पौडेल, ईटहरी उपमहानगरपालिकाका उपप्रमुख संगिता कुमारी चौधरी, जिल्ला प्रशासन कार्यालय सुनसरीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी इन्द्रदेव यादव, ईटहरी उपमहानगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत रामचरित्र मेहता, जिल्ला न्यायाधिवक्ता एकराज अधिकारी, सुनसरी जिल्लाका विभिन्न नगरपालिका तथा गाउँपालिकाहरूका पदाधिकारीहरू, विभिन्न राजनीतिक दलका प्रमुख तथा प्रतिनिधिहरू, विभिन्न सरोकारवाला सरकारी तथा गैरसरकारी संघ/संस्थाका प्रतिनिधीहरू र सञ्चारकर्मी तथा पत्रकारहरू गरी ७७ जनाको उपस्थिति रहेको थियो।

लैंगिक हिंसा निवारणका लागि स्थानीय न्यायिक समितिबाट भएका असल अभ्यासहरूको पहिचान गर्ने र त्यस्तो अनुभव साटासाट गर्ने, स्थानीयस्तरमा महिलाको न्यायमा पहुँच स्थापित गर्न देखिएका चुनौतीहरू र त्यसको समाधानको उपायहरू बारेमा छलफल गर्ने र राष्ट्रिय महिला आयोगको काम, कर्तव्य, अधिकारको बारेमा जानकारी प्रदान गर्नुको साथै खबर गरौ **"११४५ हेल्पलाइन सेवा"** को बारेमा जानकारी गराउने उद्धेश्यले आयोजना गरिएको उक्त कार्यक्रममा राष्ट्रिय महिला आयोगका उपसचिव चमिला भट्टराईले सहभागीहरूलाई स्वागत गर्दै कार्यक्रमको उद्धेश्य माथि प्रकाश पार्नुका भएको थियो।

कार्यक्रममा विभिन्न विषयमा कार्यपत्र प्रस्तुतीकरण गरिएको थियो। सोही क्रममा सुनसरी जिल्लाका जिल्ला न्यायाधिबक्ता एकराज अधिकारीले "लैगिक हिंसा निवारणको लागि स्थानीय तहका न्यायिक समितिबाट भएका असल अभ्यासहरू लैंगिक हिंसाको अवधारणा, जीवनचक्र, लैंगिक हिंसा निवारण सम्बन्धी संवैधानिक व्यवस्थाहरू, हिंसा निवारण अभ्यासहरू, स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ को व्यवस्था" विषयमा प्रस्तुतीकरण गर्नुभएको थियो । त्यसैगरी, राष्ट्रिय महिला आयोगका उपसचिव चमिला भट्टराईले **राष्ट्रिय महिला आयोगको भूमिका तथा भावी कार्यदिशा**को बारेमा प्रस्तुतीकरण गर्दै लैंगिक तथा घरेलुहिंसा पीडित महिलालाई कानुनी सहयोग, परामर्श, आयोगको आगामी कार्यदिशा, प्रदेश सरकार तथा स्थानीय तहसँगको सहकार्य र अपेक्षा, खबर गरौ ११४५ हेल्पलाइन सेवा संचालन लगायतका विषयमा जानकारी गराउनु भएको थियो। त्यस्तै, इटहरी उपमहानगरपालिकाका निवर्तमान उपप्रमुख एवमं संयोजक लक्ष्मी कुमारी गौतमले **वडा कार्यालयमा सामुदायिक मेलमिलाप केन्द्र स्थापना, हिंसा विरुद्ध प्रतिरक्षा समूह गठन, विपन्न गरिब, सुकुमबासी बस्तीहरूमा किशोरी समूह गठन, मनोसामाजिक परामर्श तालिम र सेफ हाउसको आवश्यकता र महत्व** बारे प्रस्तुतीकरण गर्नुभएको थियो।

राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय सदस्य सावित्रा कुमारी शर्माले **लैंगिक हिंसा निवारणका लागि राष्ट्रिय महिला आयोगले गरेका पहलहरू**का विषयमा संक्षिप्त प्रस्तुतीकरण गर्नुभएको थियो । महिला हिंसा वा सामाजिक कुरीतिबाट पीडित वा महिला अधिकार उपयोग गर्नबाट वञ्चित गराईएको विषयमा छानवीन तथा अनुगमन गरी पीडितलाई न्याय दिलाउन र दोषीउपर कानूनी कारबाहीका लागि सम्बन्धित निकायमा सिफारिस गर्ने र राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय कानुनले प्रत्याभूत गरेका हकअधिकारबारे सुसूचित गराउँदै ती अधिकार उपभोग र प्रचलन गराउनका लागि अनुगमन र सिफारिस गर्ने दायित्व आयोगबाट बहन भइरहेको कुराहरूको बारेमा जानकारी गराउनु भएको थियो।

छलफलमा उठेका जिज्ञासा तथा प्राप्त सुझावहरू

हिंसाबाट प्रभावितहरूमा मनोसामाजिक तथा मानसिक समस्या भएर आत्महत्याको प्रयास तथा आत्महत्या समेत बढेको कुरालाई

गम्भिरतापूर्वक लिनु पर्ने, बालबिवाहको उजुरी दर्ता नै हुन नआउने हुँदा धैरै किशोरीहरूले हिंसा भोग्नु परेको अवस्था छ।यस्तो अवस्थालाई निराकरण गर्न सबै स्थानीय तह र राष्ट्रिय महिला आयोगको समन्वय र सहकार्यमा पहल गर्नुपर्ने, प्रदेश स्तरमा राष्ट्रिय महिला आयोगको कार्यालय यथाशिघ्र स्थापना गर्नुपर्ने, बहुबिवाह हुँदा पेटमा रहेको बच्चाको हकमा मानाचामलको लागि कानूनी प्रकृयामा जान प्रमाणको अभाव हुने तथा समयमा पालन पोषण खर्च नपाउने समस्या भएकोले सो सम्बन्धी कानूनमा सरलीकरण गर्न राष्ट्रिय महिला आयोगले पहल गर्नुपर्ने, लिभिङ्ग रिलेसनसिपमा बस्न रोक्न नसक्ने अवस्था भएको र यसले महिलाहरू बढी पीडित बन्दै गएकोले कानूनी हकको अभावलाई सम्बोधन गर्नुपर्ने, बढी जसो हिंसामा परेका महिलाको सन्तानको जन्मदर्ता र नागरिकता प्राप्तीको लागि समस्या रहेकोले त्यस्तो समस्यालाई निराकरण गर्न सरोकारवाला पक्षहरू जिम्मेवार हुनुपर्ने र आर्थिक सशक्तिकरण, सिपमुलक तालिम तथा आय आर्जनका लागि महिलाहरूलाई प्रोसाहन गर्ने किसिमका कार्य योजना बनाई लागु गर्नुपर्ने जस्ता महत्वपूर्ण सुझावहरू कार्यक्रमका सहभागीहरूबाट आएको थिए।

कार्यक्रमको अन्त्यमा माननीय सदस्य सावित्रा कुमारी शर्माले उपस्थित सहभागीहरूलाई धन्यवाद दिदै स्थानीय तहमा न्यायिक समितिको गहन दायित्व र भुमीका रहेको र महिला हिंसा तथा घरेलु हिंसा रोकथाम तथा निवारणका लागि न्यायिक समितिले प्रयोगमा ल्याएका असल अभ्यासहरूलाई भावी दिनहरूमा निरन्तरता दिदै सबै एकजुट भएर समन्वय र सहकार्य गर्दै अघि बढ्न आग्रह गर्दै कार्यक्रम समापन गर्नुभयो।उक्त कार्यक्रमले राष्ट्रिय महिला आयोगलाई आगमी दिनमा कार्ययोजना बनाई लागु गर्न र लैंगिक तथा महिला हिंसा निवारणमा देखा परेका समस्याहरू पहिचान गरी त्यस्ता समस्याको समाधान गर्न नेपाल सरकारलाई आवश्यक सुझाव दिन समेत सहयोग गर्ने देखिन्छ।

बालिका तथा किशोरीमाथि हुने अवहेलना, दुर्व्यवहार र हिंसाको सवालमा अन्तर्क्रिया कार्यक्रम

बालिका तथा किशोरीमाथि हुने हिंसा न्यूनिकरणमा क्रियाशिल सरकारी र गैरसरकारी निकायहरूवीच सहकार्यको वातावरण तय गर्ने तथा बालिका तथा किशोरीमाथि हुने अवहेलना र दुर्व्यवहार न्युनीकरण गर्न सरकारले अवलम्बन गर्नु पर्ने नीतिगत तथा कार्यगत व्यवस्थामा सुधारका लागि सुझाव प्राप्त गर्ने उद्धेश्यले मिति २०७९ भाद्र १० गते अनामनगर, काठमाडौंमा **बालिका तथा किशोरीमाथि हुने अवहेलना, दुर्व्यवहार र हिंसाको सवालमा अन्तर्क्रिया कार्यक्रम** आयोगका माननीय अध्यक्ष कमला कुमारी पराजुलीको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको

छ।प्रतिनिधि सभा, महिला तथा सामाजिक समितिका सभापति निरुदेवी पाल प्रमुख अतिथिको रुपमा रहनुभएको उक्त कार्यक्रममा राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय सदस्य कृष्ण कुमारी पौडेल खतिवडा, माननीय सदस्य विद्या कुमारी सिन्हा, माननीय सदस्य जया घिमिरे, माननीय सदस्य सावित्रा कुमारी शर्मा, सचिव कविराज पौडेल, बालबालिका तथा किशोरी अधिकारको क्षेत्रमा क्रियाशील विभिन्न संघसंस्थाका प्रतिनिधि , विभिन्न मन्त्रालयका प्रतिनिधि, साझेदारी संस्थाका प्रतिनिधि र सञ्चारकर्मीहरूको उपस्थिति रहेको थियो जसमा ३१ जना महिला र ९ जना पुरुष गरी ४० जनाको उपस्थिति रहेको थियो।

राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय सदस्य कृष्ण कुमारी पौडेल खतिवडाले कार्यक्रममा उपस्थित सहभागीहरूलाई स्वागत गर्दै कार्यक्रमको औचित्य बारेमा प्रकाश पार्नुभएको थियो। राष्ट्रिय बाल अधिकार परिषद्का कार्यक्रम व्यवस्थापक नमुना भुसालले बालबालिका तथा किशोरी अधिकार, समस्या र समस्या समाधानका लागि उपायहरू बारेमा कार्यपत्र प्रस्तुत गर्नुभएको थियो।कार्यक्रममा प्रस्तुती पछि खुला छलफलको सत्र राखिएको थियो जसमा महत्वपुर्ण जिज्ञासा र सुझावहरू राख्ने अवसर सबै सहभागीहरूलाई प्रदान गरिएको थियो। खुला छलफलमा सहभागीहरूबाट घरघरमा हुने बालबालिकामाथि हिंसा न्यूनीकरण गर्न सचेतनामूलक कार्यक्रमहरू गर्नुपर्ने, नागरिकताको प्रमाणपत्रको उमेर, बालविवाहको उमेर र बालकको परिभाषामा कानुनद्वारा एकरुपता कायम गर्नुपर्ने, मर्यादित महिनावारी बारे पर्याप्त मात्रामा प्रचारप्रसार र जनचेतना फैलाउनु पर्ने, मनोरञ्जन क्षेत्रमा हुने बालिका तथा किशोरी माथिको हिंसा अन्त्य गर्न मनोरञ्जन क्षेत्रलाई मर्यादित श्रमको क्षेत्रको रुपमा स्थापित गराउन आवश्यक कानूनी व्यवस्था गर्नुपर्ने, अपाङ्गता भएका किशोरीमाथि हुने हिंसा न्युनीकरण गर्न विशेष किसिमको कानूनी व्यवस्था सहित कार्यान्वयन संयन्त्र स्थापित गर्नुपर्ने, स्थानीय तहमा बाल कल्याण अधिकारीको व्यवस्था प्रभावकारी बनाउनु पर्ने, बालिका तथा किशोरीमाथी हुने हिंसा न्युनीकरण गर्न सञ्चार माध्यमको भूमिकालाई थप प्रभावकारी बनाउनु पर्ने जस्ता सुझावहरू प्राप्त भएको थियो।

लैंगिक हिंसाका कारण महिलाको मानसिक र प्रजनन स्वास्थ्यमा पर्ने नकारात्मक असरबारे अन्तर्क्रिया कार्यक्रम

लैंगिक हिंसाले स्वास्थ्यमा पर्नसक्ने दीर्घकालीन असर बारे सचेतना जगाउन र एकभन्दा बढी प्रकारका हिंसा अथवा बहुहिंसा (शारीरिक, यौनिक, मनोवैज्ञानिक) का घटनाले गम्भीर खालको मनोवैज्ञानिक असर पर्न गई कडा खालको मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुने जोखिम हुन सक्ने भएकोले यस बारे सम्बन्धित निकायलाई ध्यानाकर्षण गराउने उद्धेश्य सहित राष्ट्रिय महिला आयोगले मिति २०७९ भाद्र २१ गते काठमाडौमा **लैंगिक हिंसाका कारण महिलाको मानसिक र प्रजनन स्वास्थ्यमा पर्ने नकारात्मक असरबारे अन्तर्क्रिया कार्यक्रम** सम्पन्न गरेको छ।कार्यक्रमको अध्यक्षता राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय अध्यक्ष कमला कुमारी पराजुलीले गर्नु भएको थियो। आयोगका माननीय सदस्य कृष्ण कुमारी पौडेल खतिवडा, माननीय सदस्य विद्या कुमारी सिन्हा, माननीय सदस्य जया घिमिरे, माननीय सदस्य सावित्रा कुमारी शर्मा, काठमाडौं महानगरपालिका उपप्रमुख श्री सुनिता डँगोल, आयोगका सचिव कविराज पौडेल, मिडवाइफ सोसायटी अफ नेपाल प्रमुख डा. लक्ष्मी तामाङ्ग, कोशिस नेपालका अध्यक्ष मातृका देवकोटा, Health Right Working Group(HRWG) का प्रतिनिधि, महिला अधिकारको

क्षेत्रमा क्रियाशिल संघसंस्थाका प्रतिनिधि, सम्बन्धित मन्त्रालयका प्रतिनिधि, साझेदारी संस्थाका प्रतिनिधि, पत्रकारहरू लगायत गरी ५१ जना महिला र १९ जना पुरुषको उपस्थिति रहेको थियो। कार्यक्रममा लैङ्गिक हिंसाको कारण महिलाको प्रजनन् स्वास्थ्यमा पर्ने असर सम्बन्धी कार्यपत्र मिडवाइफ सोसायटी अफ नेपाल प्रमुख डा. लक्ष्मी तामाङ्गले प्रस्तुत गर्नुभएको थियो। त्यस्तै, लैङ्गिक हिंसाको कारण महिलाको मानसिक स्वास्थ्यमा पर्ने असरबारे मातृका देवकोटाले प्रस्तुती गर्नु भएको थियो।

कार्यपत्र प्रस्तुती पछि खुला छलफलको व्यवस्था गरिएको थियो।खुला छलफलका क्रममा सहभागीहरूले राष्ट्रिय महिला आयोगले अध्ययन तथा अनुसन्धानको कार्यलाई प्राथमिकता दिई नीतिगत पृष्ठपोषणको आधार तय गर्नु पर्ने, खबर गरौं ११४५ हेल्पलाईन सेवालाई प्रभावकारी बनाई अझ पीडितमैत्री बनाउनु पर्ने, भौगोलिक क्षेत्र, वर्ग, जातजाति, अनुरुप हिंसाका कारण देखिने असरहरूलाई विशिष्टीकरण गरी त्यस्ता असरहरूलाई सम्बोधन हुन सक्ने गरी नीति तथा कार्यक्रम तय गर्नु पर्ने, विद्यालयमा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्यक्रम लागू गर्नुपर्ने, लैङ्गिक हिंसाका कारण प्रजनन् स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यमा पर्ने असर कम गर्न समुदायस्तर सम्म पुग्ने किसिमका कार्यक्रम तर्जुमा र कार्यान्वयन गर्नु पर्ने, लैङ्गिक हिंसाको विषयमा सञ्चार माध्यमबाट निरन्तर बहस पैरवी गर्नुपर्ने, राष्ट्रिय महिला आयोगले लैङ्गिक हिंसाबाट प्रजनन् र मानसिक स्वास्थ्यमा परेको असरको विषयलाई अध्ययन अनुसन्धान गरी तथ्यमा आधारित नीति तर्जुमा गर्नु पहल गर्नुपर्ने जस्ता महत्वपूर्ण सुझावहरू दिएका थिए।

महिला हिंसा निवारणको अभियानलाई प्रभावकारी बनाउन सामाजिक, राजनैतिक क्षेत्रका युवाहरूसँग अन्तर्क्रिया कार्यक्रम

राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय सदस्य जया घिमिरेको नेतृत्वमा तनहुँ र धादिङ जिल्लामा मिति २०७९ भाद्र २८ र २९ गते **महिला हिंसा निवारणको अभियानलाई प्रभावकारी बनाउन सामाजिक, राजनैतिक क्षेत्रका युवाहरूसँग अन्तर्क्रिया कार्यक्रम** सम्पन्न भएको छ। लैङ्गिक हिंसा न्युनीकरणको अभियानमा युवाहरूको संलग्नता अभिवृद्धि गर्ने र लैंगिक हिंसा न्युनीकरणका लागि युवा वर्गलाई हिंसा नगर्ने र हिंसा नसहन उत्साहित गर्ने उद्धेश्यले आयोजना गरिएको उक्त दुबै कार्यक्रमहरूमा सम्बन्धित जिल्लाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी, जिल्ला समन्वय समिति उपप्रमुख, जिल्ला समन्वय अधिकारी, सुरक्षा प्रमुखहरूको आतिथ्यता रहेको थियो भने सम्बन्धित जिल्लाका सामाजिक तथा राजनैतिक क्षेत्रमा क्रियाशील युवाहरू, संचारकर्मीहरू, महिला हिंसा निवारणको क्षेत्रमा कार्यरत महिला प्रतिनिधिहरूको उपस्थिति रहेको थियो।

कार्यक्रमबाट प्राप्त भएका सुझावहरू:

- लैङ्गिक सवाल स्थानीय तहको प्राथमिकताको विषय बन्नु पर्दछ र स्थानीय न्यायिक समितिहरूलाई हिंसा न्युनीकरणमा सशक्त रुपमा अघि बढ्ने र आफ्नो क्षेत्राधिकार अनुसार कार्य सम्पादन गर्ने गरी क्षमता विकास गर्नुपर्दछ।
- लैङ्गिक बजेट र कार्यक्रम निष्क्रिय बनाउनु हुँदैन साथै, स्थानीय तहहरूमा पीडित लक्षित कोषहरू स्थापना गरी परिचालन गर्नु पर्दछ।
- लैङ्गिक हिंसा नियन्त्रणको अभियानलाई प्रभावकारी बनाउन सरकारले युवावर्ग लक्षित रोजगारी सृजनाका अभियानहरू सञ्चालन गर्नु पर्दछ।
- हिंसाका सबै किसिमहरूको उद्दार कार्यमा सक्रिय हुन सक्ने गरी राष्ट्रिय महिला आयोगको क्षमता विकास गर्नु पर्दछ।
- पीडितलाई हतोत्साही नबनाउन न्याय दिन खटिएका व्यक्तिहरूलाई सचेतीकरण गर्नु पर्दछ।
- लैङ्गिक हिंसा निवारणमा युवाहरूको भूमिकालाई प्रभावकारी बनाउन सञ्चार माध्यमको सक्रियता आवश्यक छ ।
- लैङ्गिक हिंसाको निवारणमा नागरिकताको सवाललाई सम्बोधन गर्न नीतिगत सुधार आवश्यक देखिन्छ।
- शिक्षित व्यक्तिबाट बढी हिंसा भइरहेको सन्दर्भमा चेतनाको स्तर र हिंसा प्रतिको सचेतनालाई मिलाउन उपयुक्त किसिमका कार्यक्रमहरू आवश्यक देखिन्छ।

कार्यक्रमको उपलब्धी:

- लैङ्गिक हिंसा निवारणमा युवाहरूलाई उनीहरूको भूमिकाबारे जानकारी गराउने अवसर गराईएको।
- लैङ्गिक हिंसाका पीडितहरूलाई राष्ट्रिय महिला आयोगले प्रवाह गर्दै आएको सेवाबारे जानकारी गराईएको।
- युवाहरूको परिचालन गरी हिंसा न्यूनिकरणका उपायहरू अवलम्बन गर्न जिल्लाका सरोकारवालाहरूलाई मार्गदर्शन गरिएको।
- कार्यक्रममा उपस्थित अतिथि र सहभागीहरूबाट अबका दिनमा हिंसा नगर्ने र हिंसा सहन नदिने प्रतिवद्धता भएको।
- राष्ट्रिय महिला आयोगको काम, कर्तव्य र अधिकारका विषयमा सहभागीहरूलाई जानकारी गराउने अवसर प्राप्त भएको।

एकल महिलामाथि हुने अवहेलना, दुर्व्यबहार र हिंसा विरुद्द एकल महिलाको सुरक्षाको सवालमा अन्तर्क्रिया कार्यक्रम

मिति २०७९ असोज १३ गते राष्ट्रिय महिला आयोग परिसरमा रहेको राष्ट्रिय समाचार समितिको सभा हलमा **एकल महिलामाथि हुने अवहेलना, दुर्व्यबहार र हिंसा विरुद्द एकल महिलाको सुरक्षाको सवालमा अन्तर्क्रिया कार्यक्रम** राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय अध्यक्ष कमला कुमारी पराजुलीको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको छ।कार्यक्रममा राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगका माननीय सदस्य लिली थापा र प्रा.डा. शशि अधिकारी विशेष अतिथिको रुपमा रहनुभएको उक्त कार्यक्रममा राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय सदस्य कृष्ण कुमारी पौडेल खतिवडा, माननीय सदस्य विद्या कुमारी सिन्हा, माननीय सदस्य जया घिमिरे, माननीय सदस्य सावित्रा कुमारी शर्मा, सचिव कविराज पौडेल, महिला बालबालिका तथा जेष्ठ नागरिक मन्त्रालयका प्रतिनिधि, एकल महिलाको क्षेत्रमा क्रियाशील विभिन्न संघसंस्थाका प्रतिनिधिहरू, पत्रकार एवं सञ्चारकर्मीहरू गरी उल्लेख्य सहभागिता रहेको थियो। राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय सदस्य कृष्ण कुमारी पौडेल खतिवडाले कार्यक्रमको उद्देश्य सहित स्वागत मन्तव्य व्यक्त गर्नु भएको थियो। मानव अधिकारको लागि एकल महिला समूह (WHR) का अध्यक्ष कविता पाण्डेले एकल महिलाको सवाल सम्बन्धी जानकारीमूलक कार्यपत्र प्रस्तुत गर्नु भएको थियो।

कार्यपत्र प्रस्तुती पछि खुला छलफल राखिएको थियो जसमा सहभागीहरूले एकल महिलाको परिभाषामा पुनरावलोकन गर्नु पर्ने, एकल महिला विवाहको विषय कानूनद्वारा व्यवस्थित गर्नु पर्ने र एकल महिलाले पुनः विवाह गरेको खण्डमा सम्पत्ति फिर्ता गर्नुनपर्ने व्यवस्था हुनु पर्ने, एकल महिलाले पाउने सामाजिक सूरक्षा लगायतका सेवा सरल हुनुपर्ने, एकल महिलाका बालबालिकाको जिम्मेवारी राज्यले लिनुपर्ने अन्यथा आम्दानीको स्रोत सुनिश्चित गर्नुपर्ने, एकल महिलाको आर्थिक सशक्तिकरणको लागि सीपमुलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु पर्ने, एकल महिलाको सवाल सम्बोधन गर्ने विभेदकारी कानुन परिमार्जन गर्नु पर्ने, एकल महिलाको पुर्नविवाहको व्यवस्था कानूनमा नै गर्नुपर्ने, बाबुको पहिचान हुन नसकेका बालबालिकाको व्यवस्थापनमा राज्यको पर्याप्त ध्यान पुग्नु पर्ने जस्ता महत्वपूर्ण सुझावहरू प्राप्त भएको थियो।

कार्यक्रममा मन्तव्यको क्रममा राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोगका

माननीय सदस्य लिली थापाले एकल महिलाको जनसंख्या सन् २०११ मा करिव ६ प्रतिशत रहेको र राज्यले पुनः गणना गरी एकल महिलाहरूको जनसंख्या व्यवस्थित गर्नुपर्ने, एकल महिलाहरूको लागि राजनीतिक तथा प्रशासनिक क्षेत्रमा आरक्षणको व्यवस्था गर्नुपर्ने, एकल महिलाले पुनः अर्को विवाह गरेको खण्डमा सम्पत्ति फिर्ता गर्नुपर्ने देवानी संहितामा संशोधन गर्नुपर्ने, एकल महिलाले सामाजिक सूरक्षा भत्ता प्राप्त गर्ने क्रममा अर्को विवाह नगरेको प्रमाण माग्ने प्रबृत्ति विरुद्ध कडा कारवाहीको व्यवस्था गर्नुपर्ने र सामाजिक सूरक्षा भत्ता ६० वर्ष उमेर पूरा भएको खण्डमा मात्र पाउने व्यवस्था कानूनमा संशोधन हुन बाँकी छ जुन हाल अध्यादेश मार्फत एकल भएलगत्तै पाउने व्यवस्था गरिएको छ त्यसलाई यथासम्भव छिटो कानूनमा संसोधन गर्नुपर्ने, एकल महिलाको छोराछोरीको नागरिकतामा बाबु पत्ता नलागेको भन्ने व्यहोरा उल्लेख गर्न नहुने व्यवस्था हुनु पर्ने जस्ता विषयहरूलाई राष्ट्रिय महिला आयोगले नेपाल सरकारलाई सिफारिस गर्नुपर्ने कुरा व्यक्त गर्नुभयो। त्यसैगरी, प्रा.डा. शशी अधिकारीले श्रीमान् बेपत्ता भएका महिलालाई एकल महिला समूहमा परिभाषित गर्नुपर्ने, गाउँपालिका तथा नगरपालिकामा हिंसा पीडित एकल महिलाले fast track बाट कानूनी उपचार पाउनुपर्ने व्यवस्था गर्नुपर्ने विषयहरू राख्नुभएको थियो।

अन्त्यमा राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय अध्यक्षले एकल महिलाको हक अधिकार संरक्षण तथा संबर्द्धन गर्न आयोग प्रतिबद्ध रहेको, कार्यक्रममा आएका सुझावहरूलाई आयोगले गम्भिर रुपमा लिएको र ती सुझावहरूलाई समेटेर नेपाल सरकारलाई आवश्यक व्यवस्थाको लागि सिफारिस गरिने बताउनुहुदै कार्यक्रमका विशेष अतिथिहरू र सम्पूर्ण सहभागीहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दै कार्यक्रम समापन गर्नुभएको थियो।

लैंगिक सम्पर्क बिन्दू बैठक

राष्ट्रिय महिला आयोगको आयोजनामा मिति २०७९ भाद्र ६ गते **नीतिगत जागरणका लागि विभिन्न मन्त्रालय र विभागका लैंङ्गिक सम्पर्क व्यक्ति/शाखासँग सहकार्य बैठक** आयोगको सभाहलमा सम्पन्न भएको छ। बैठकको अध्यक्षता राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय अध्यक्ष कमला पराजुलीले गर्नु भएको थियो। बैठकमा राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय सदस्य कृष्ण कुमारी पौडेल खतिवडा, माननीय सदस्य विद्या कुमारी सिन्हा, माननीय सदस्य जया घिमिरे, माननीय सदस्य सावित्रा कुमारी शर्मा, सचिव कविराज पौडेल र विभिन्न आयोग, मन्त्रालय तथा विभागका लैङ्गिक सम्पर्क

विन्दु तथा शाखाका प्रमुखहरूको उपस्थिति रहेको थियो। आयोगका सचिव कविराज पौडेलले लैङ्गिक सम्पर्क विन्दुको विषयमा स्पष्ट पार्दै कार्यपत्र प्रस्तुत गर्नुभएको थियो।कार्यपत्र माथि विभिन्न निकायहरूबाट उपस्थित हुनु भएका लैङ्गिक सम्पर्क व्यक्तिहरूले आ-आफ्नो अनुभव आदानप्रदान गर्नु भएको थियो।छलफल पछि आयोगका सचिवबाट आवश्यक निर्देशन, माननीय सदस्य विद्याकुमारी सिन्हा र माननीय सदस्य जया घिमिरेबाट सुझावहरू व्यक्त भएपछि कार्यक्रमका अध्यक्षबाट निश्कर्ष सहित कार्यक्रम समापन भएको थियो।

छलफलमा उठेका जिज्ञासा तथा प्राप्त सुझावहरू:

- मन्त्रालयहरूमा लैङ्गिक सम्पर्क विन्दुको अभ्यासलाई किन महत्त्व दिइएको छैन।
- यस विषयमा राष्ट्रिय महिला आयोगको भूमिकामा के मा कमजोरी रह्यो।
- राष्ट्रिय महिला आयोगका सुझावहरू किन प्रभावकारी रुपमा कार्यान्वयन हुन सकेन।
- लैङ्गिक सम्पर्क विन्दुहरूको कार्य जिम्मेवारीलाई छुट्टै जिम्मेवारको रुपमा आत्मसात गर्नुपर्ने।
- लैङ्गिक सम्पर्क विन्दुहरूको कार्य जिम्मेवारीलाई औपचारिक रुपमा अनुमोदन गरी कार्यक्षेत्रगत शर्तको रुपमा किन कार्यान्वयन हुन सकेन ?

बैठकको उपलब्धी:

- विषयगत मन्त्रालयका लैङ्गिक सम्पर्क विन्दु माझ सहकार्यको वातावरण तय भएको।
- विषयगत मन्त्रालयका लैङ्गिक सवालहरू बारे राष्ट्रिय महिला आयोगमा जानकारी भएको र लैङ्गिक सम्पर्क विन्दु सम्बन्धमा असल अभ्यास र कमजोरीबारे स्पष्टता भएको।
- लैङ्गिक सम्पर्क विन्दुको कार्यक्षेत्रगत शर्त बारे सबै लैङ्गिक सम्पर्क विन्दुहरूलाई जानकारी प्राप्त भएको।
- लैङ्गिक सम्पर्क व्यक्तिहरूमा आफूले आफ्नो निकायमा निर्वाह गर्नु पर्ने भूमिकाबारे स्पष्टता भएको।
- लैङ्गिक सम्पर्क व्यक्तिको सवालमा असल अभ्यास र कमजोर पक्षबारे खुलेर छलफल गर्ने वातावरण सिर्जना भई एक आपसमा सूचना र जानकारी साटासाट गरिएको।

महिला विरुद्ध हुने भेदभाव उन्मूलन गर्ने सम्बन्धी महासन्धि १९७९ का आवधिक प्रतिवेदन तयारीका सम्बन्धमा विभिन्न मिति र स्थानमा भएका परामर्श बैठकहरू

१. मिति २०७९-०५-१७ गते, बागमती प्रदेश-हेटौँडा

राष्ट्रिय महिला आयोगका सचिव कविराज पौडेलको अध्यक्षतामा भएको सिड महासन्धिको आवधिक प्रतिवेदन तयारीको परामर्श बैठकमा बागमती प्रदेश सरकार तथा स्थानीय तहका विभिन्न सरकारी निकाय, मकवानपुर जिल्लाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी, सञ्चारकर्मी, विभिन्न न्यायिक निकाय, नागरिक समाज र महिला अधिकारकर्मीको प्रतिनिधित्व भएको थियो। सिड महासन्धिको कार्यान्वयनको सन्दर्भमा बागमती प्रदेश सरकारबाट महिला हकहितका लागि भएका प्रयासको जानकारी प्रदान गर्नुका साथै राष्ट्रिय महिला आयोगको सार्वजनिक हक हित चासोसँग सम्बन्धित कानुनी प्रावधान तर्फ छलफल भएको थियो।

२. मिति २०७९-०५-१९ गते, मधेस प्रदेश-जनकपुर

राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय अध्यक्ष कमला कुमारी पराजुलीको अध्यक्षतामा भएको सिड महासन्धिको आवधिक प्रतिवेदन तयारीको परामर्श बैठकमा मधेस प्रदेश सरकार तथा स्थानीय तहका विभिन्न सरकारी निकाय, सञ्चारकर्मी, विभिन्न न्यायिक निकाय, नागरिक समाज र महिला अधिकारकर्मीको प्रतिनिधित्व भएको थियो । सिड महासन्धिको कार्यान्वयनको सन्दर्भमा मधेस प्रदेश सरकारबाट महिला अधिकार संरक्षणका लागि भएका प्रयासका बारेमा जानकारी प्राप्त हुनुका साथै महिला विभेदको अन्त्य गर्नका लागि आयोगले प्रदेशमा समेत कार्यालय स्थापना गर्नुपर्ने सुझाव समेत प्राप्त भयो।

३. मिति २०७९-०५-२१ गते, प्रदेश १- विराटनगर

राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय सदस्य जया घिमिरेको अध्यक्षतामा भएको सिड महासन्धिको आवधिक प्रतिवेदन तयारीको परामर्श बैठकमा प्रदेश १ सरकार तथा स्थानीय तहका विभिन्न सरकारी निकाय, सञ्चारकर्मी, विभिन्न न्यायिक निकाय, नागरिक समाज र महिला अधिकारकर्मीको प्रतिनिधित्व भएको थियो।सिड महासन्धिको कार्यान्वयनको सन्दर्भमा प्रदेश १ सरकारबाट महिलाका विषयवस्तुमा हालसम्म भएका प्रयासका बारेमा जानकारी प्राप्त हुनुका साथै आमाको नामबाट नागरिकता उपलब्ध गराउनका लागि आयोगले अग्र भूमिकामा रहेर काम गर्नुपर्ने सुझाव समेत प्राप्त भयो।

४. **मिति २०७९-०५-२७ गते, गण्डकी प्रदेश- पोखरा**

राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय सदस्य जया घिमिरेको अध्यक्षतामा भएको सिड महासन्धिको आवधिक प्रतिवेदन तयारीको परामर्श बैठकमा गण्डकी प्रदेश सरकार तथा स्थानीय तहका विभिन्न सरकारी निकाय, सञ्चारकर्मी, विभिन्न न्यायिक निकाय, नागरिक समाज र महिला अधिकारकर्मीको प्रतिनिधित्व भएको थियो । सिड महासन्धिको कार्यान्वयनको सन्दर्भमा गण्डकी प्रदेश सरकारबाट महिला सशक्तीकरणका लागि भएका प्रयासका बारेमा जानकारी प्राप्त हुनुका साथै महिला अधिकारको सुमिश्चितताको लागि महिला आयोगले नियमित अनुगमन मूल्यांकन गरी कार्यान्वयनका लागि राज्यलाई जिम्मेवार बनाउन पहल गर्नुपर्ने सुझाव समेत प्राप्त भयो ।

५. **मिति २०७९-०५-३० गते, लुम्बिनी प्रदेश-बुटवल**

राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय सदस्य सावित्रा कुमारी शर्माको अध्यक्षतामा भएको सिड महासन्धिको आवधिक प्रतिवेदन तयारीको परामर्श बैठकमा लुम्बिनी प्रदेश सरकार तथा स्थानीय तहका विभिन्न सरकारी निकाय, सञ्चारकर्मी, विभिन्न न्यायिक निकाय, नागरिक समाज र महिला अधिकारकर्मीको प्रतिनिधित्व भएको थियो । सिड महासन्धिको कार्यान्वयनको सन्दर्भमा प्रदेश सरकारले महिला सबलीकरणमा चालेका कदम र लागू गरेका कार्यक्रमका बारेमा जानकारी प्राप्त हुनुका साथै महिला अधिकारको सुमिश्चितताको लागि महिला आयोगले अग्रणी भूमिकामा रहेर लैङ्गिक समानता सम्बन्धी बन्ने हरेक कानुनहरूको कार्यान्वयनका सम्बन्धमा प्रचारप्रसार र सचेतना कार्यक्रम गर्ने सुझाव समेत प्राप्त भयो ।

६. **मिति २०७९-०६-०६गते, सुदूरपश्चिम प्रदेश-धनगढी**

राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय सदस्य विद्या कुमारी सिन्हाको अध्यक्षतामा भएको सिड महासन्धिको आवधिक प्रतिवेदन तयारीको परामर्श बैठकमा सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकार तथा स्थानीय तहका विभिन्न सरकारी निकाय, सञ्चारकर्मी, विभिन्न न्यायिक निकाय, नागरिक समाज र महिला अधिकारकर्मीको प्रतिनिधित्व भएको थियो । सिड महासन्धिको कार्यान्वयनको सन्दर्भमा सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकारले महिला सशक्तीकरणका सवालमा लागू गरेका कार्यक्रमका बारेमा जानकारी प्राप्त हुनुका साथै लैङ्गिक सवालका मुद्दाहरू, अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबद्धता, अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा गरिने प्रतिवेदनका बारेमा व्यापक प्रचारप्रसार आयोगले गर्नुपर्ने सुझाव समेत प्राप्त भयो ।

७. **मिति २०७९-०६-०९ गते, कर्णाली प्रदेश-सुर्खेत**

राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय सदस्य विद्या कुमारी सिन्हाको अध्यक्षतामा भएको सिड महासन्धिको आवधिक प्रतिवेदन तयारीको परामर्श बैठकमा कर्णाली प्रदेश सरकार तथा स्थानीय तहका विभिन्न सरकारी निकाय, सञ्चारकर्मी, विभिन्न न्यायिक निकाय, नागरिक समाज र महिला अधिकारकर्मीको प्रतिनिधित्व भएको थियो । सिड महासन्धिको कार्यान्वयनको सन्दर्भमा कर्णाली प्रदेश सरकारबाट महिला हकहितका विषयमा भएका प्रयासहरूका बारेमा जानकारी प्राप्त हुनुका साथै राष्ट्रिय महिला आयोगले संघीयता कार्यान्वयनमा ध्यान दिँदै प्रदेश तथा स्थानीय तहमा समेत क्षेत्राधिकार र कार्यालय स्थापना गर्नुपर्ने सुझाव समेत प्राप्त भयो ।

आयोगबाट विभिन्न मिति र स्थानमा भएका स्थलगत अनुगमनहरू

१. मिति २०७९/०४/०९ गतेका दिन राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय सदस्य जया घिमिरे र मधेशी आयोगका माननीय सदस्य जीवछ साहबाट रौतहट जिल्लाको कटहरिया नगरपालिका वडा नं ५ बलिरामपुर टोलको बृध्दावन नगरपालिका सिसवा धमउरा टोल निवासी चन्द्रेश्वर दासको छोरा बर्ष २२ को रामाकान्त दास संग विवाह भएकी सविता भनिने कुमारी दास(सुन्जु) को मिति २०७९/०४/०२ गतेका दिन मृत्यु भएको घटना सम्बन्धमा मृतकका माइती पक्षसंग भेटी घटनाको सम्बन्धमा जानकारी लिने उद्देश्यले संयुक्त अनुगमन गरिएको थियो । यस अनुगमनबाट आवश्यक कार्यवाहीको लागि जिल्लाका सुरक्षा निकायहरूको ध्यान केन्द्रित भएको थियो ।

२. मिति २०७९/०४/१७ गतेका दिन राष्ट्रिय महिला आयोगद्वारा माननीय सदस्य विद्या कुमारी सिन्हाको नेतृत्वमा महोत्तरी जिल्ला बर्दिबास नगरपालिका मा आफ्नै काकाद्वारा ८ बर्षिया बालिका जबरजस्ती करणी र धनुषा जिल्ला मिथिला नगरपालिका वडा नं. ९ मा बस्ने १४ बर्षकि बालिकालाई ५९ बर्षको मामा पर्नेले जबर्जस्ति करणि गरी २० हप्ताको गर्भपतन गराउनको लागि प्रादेशिक अस्पताल जनकपुर ocmc मा राखेर उपचार भइरहेको सन्दर्भमा अनुगमन भएको थियो । यस अनुगमन पश्चात ८ बर्षिया बालिकाको परिवारलाई महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालयको राहत कोषबाट आर्थिक सहयोगको लागि पत्राचार गरिएको र स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयमा २० हप्ताको गर्भपतनका लागि ocmc बाट निशुल्क उपचारको लागि सिफारिस गरिएको जानकारी प्राप्त भयो ।

३. मिति २०७९/०४/३० राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय सदस्य विद्या कुमारी सिन्हाको नेतृत्वमा कीर्तिपुर अस्पतालमा अनुगमन गरिएको छामहोत्तरी स्थाई घर भएका शंकर सदाले श्रीमती र सासु लाई मट्टीतेल तथा पेट्रोल खन्याई मार्ने प्रयास गरेको निजहरूलाई उद्धार गरी उपचार गर्न कीर्तिपुर अस्पताल राखिएको अवस्थामा टोलीले अनुगमन गरेको हो । अनुगमनका क्रममा मृतक पीडितको ६० प्रतिशत cell damage भएको कुरा उक्त अस्पतालका डाक्टर हरूबाट जानकारी भएको र मृतक पीडितको अवस्था नाजुक भएको जानकारी प्राप्त भयो ।

४. मिति २०७९/५/९ गतेका दिन राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय सदस्य कृष्ण कुमारी पौडेल खतिवडाको नेतृत्वमा ६० बर्षिया गोमा खड्कामाथि सार्वजनिक स्थानमा बाबु र छोरा मिलेर ज्यान लिने उदेश्यका साथ गरेको हातपातको बिषयमा पीडितको अवस्था र माग बारे बुझ्नका लागि पीडितले आश्रय लिई बसेको स्थान बुढानिलकण्ठ-४ गल्फुटार, प्रहरी बृत महाराजगंज र टिचिंग अस्पतालको स्थलगत अनुगमन गर्ने काम भएको छ । अनुगमनको क्रममा यसरी सार्बजनिक स्थानमा हातपात गर्नेलाई कडा भन्दा कडा सजायको लागि पहल गरिदिन माननीय सदस्य कृष्ण कुमारी पौडेल खतिवटाबाट प्रहरी बृत्त प्रमुखलाई निर्देशन भएको छ । निर्देशन पश्चात् पीडकलाई कानुनको दायरामा ल्याउने काम भएको छ । साथै सासु बुहारीको उजुरी लिएर उहाँहरूलाई न्याय दिलाउन आयोगबाट थप प्रक्रिया समेत अगाडी बढेको छ ।

५. मिति २०७९/५/२८ गते राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय सदस्य जया घिमिरेको नेतृत्वमा खटिएको टोलीले तनहुं दमौली अस्पताल मा आधारित एकद्धार संकट व्यवस्थापन केन्द्र OCMC को अनुगमन कार्य सम्पन्न गरेको छ । अनुगमन को क्रममा तनहुं जिल्लाको प्रमुख जिल्ला अधिकारी विश्व प्रकाश अर्यालको समेत उपस्थिति रहेको थियो OCMC को सेवा प्रवाहमा सुधारका लागि अनुगमन टोलीबाट महत्वपूर्ण सुझावहरू दिईएको थियो ।

६. मिति २०७९/६/४ गतेका दिन राष्ट्रिय महिला आयोगका माननीय सदस्य कृष्ण कुमारी पौडेल खतिवडाको नेतृत्वमा कीर्तिपुर नगरपालिका-१ मा रहेको रुद्रान्जु प्रतिष्ठानको भवन र उक्त प्रतिष्ठानमा बृद्धबृद्धा बुवाआमाहरूलाई उपलब्ध गराईने सेवा बारे अनुगमन कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । अनुगमनका क्रममा प्रतिष्ठान बाट बुवाआमाहरूलाई उपलब्ध गराइने विभिन्न सेवाको बिषयमा जानकारी प्राप्त गर्ने तथा प्रतिष्ठानको भवन निर्माण कार्यको समेत अनुगमन भएको थियो । अनुगमनका क्रममा माननीय सदस्यले यसरी आफ्नो सम्पूर्ण सम्पति बृद्ध आश्रम संचालनका लागि दान गर्नुहुने दानबिर पुरुष प्रा.डा .श्री रुद्र प्रसाद गौतम ज्यूलाई राज्यले सम्मान गर्नुपर्ने बताउनुभयो।साथै बृद्ध आश्रमको अर्को भवन बनाउन सरकारबाट थप रकमका लागी सिफारिस गर्ने र यस संस्थामा रु १० हजार रकम प्रदान गरी आफुपनि संस्थाको आजीवन सदस्य बन्ने इच्छा ब्यक्त गर्नुभयो ।

७. मिति २०७९/६/७ गते राष्ट्रिय महिला महिला आयोगका माननीय सदस्य विद्या कुमारी सिन्हाको नेतृत्वमा खटिएको टोलीले कर्णाली प्रदेश अस्पताल सुर्खेतमा रहेको एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र OCMC को अनुगमन गरेको छ । अनुगमनको क्रममा अस्पतालका मे.सु. लगायत कर्मचारीहरू र जिल्ला प्रहरी कार्यालका प्रहरी उपरीक्षकसँग भेट गरी OCMC को सेवा प्रवाहमा सुधारका लागि अनुगमन टोलीबाट महत्वपूर्ण सुझावहरू दिईएको थियो ।

८. आयोगका माननीय सदस्य सावित्रा कुमारी शर्माको नेतृत्वमा मिति २०७९ असोज ११, १२, १३ र १४ गते क्रमशः कास्की, स्याङ्जा र पर्वत जिल्लाको पैयु गाउँपालिकामा स्थालगत अनुगमन सम्पन्न भएको छ । अनुगमनका क्रममा कास्की र स्याङ्जा जिल्लाका जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा प्रमुख जिल्ला अधिकारीहरू र साझेदार संघसंस्थाका प्रतिनिधिहरूसँग महिलाहरूको अवस्थाको सन्दर्भमा छलफल गर्नुका साथै कानूनी तथा संबैधानिक हक सुनिश्चत गराई महिलाहरूलाई उचित इज्जत र सम्मानमा जीवन यापन गराउने वातावरण सिर्जना गर्ने विषयमा छलफल भएको थियो । त्यसै क्रममा पैयु गाउँपालिका पर्वतमा महिलाहरूको अवस्था बुझ्न गाउँपालिका उपाध्यक्ष तथा न्यायिक समितिका अध्यक्ष, वडा अध्यक्षहरू र अन्य सरोकारवाला पक्षका प्रतिनिधिहरू समेतको सहभागितामा छलफल कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

आयोगबाट सम्पादित अन्य क्रियाकलापहरू

१. आयोगको "**खबर गरौं ११४५ हेल्पलाइन सेवा**" सञ्चालनका लागि अस्थाई दरबन्दी स्वीकृत गराई कर्मचारीहरू करार सेवामा नियुक्ति गरिएको ।

२. आयोगको वार्षिक योजना तथा कार्यक्रम कार्यान्वयन कार्ययोजना तयार गरिएको ।

३. आयोगबाट आ.व. २०७८/०७९ मा सम्पादित क्रियाकलापहरूलाई समेटी आयोगको वार्षिक प्रतिवेदन तयार गरी सम्माननीय राष्ट्रपतिज्यू समक्ष पेश गरिएको ।

४. विभिन्न कलेजमा अध्ययन गर्ने विधार्थीहरूलाई आयोगमा इन्टर्नसीप गर्न स्वीकृती दिइएको ।

५. रेडियो नेपाल तथा नेपाल टेलिभिजन मार्फत महिला अधिकार र महिला हिंसा विरुद्धको पाक्षिक कार्यक्रम उत्पादन भई प्रसारण भएको ।

राष्ट्रिय महिला आयोगले सञ्चालन गरेको "खबर गरौं ११४५ हेल्पलाइन सेवा" सम्वन्धी जानकारीः

आयोगमा घरेलु हिंसा, महिला माथिको हिंसा, दुर्व्यवहार, शोषण तथा विभेदमा परेका महिला तथा बालिकाहरूलाई तत्काल सेवा प्रदान गर्ने उद्देश्यले "**खबर गरौं हेल्पलाइन ११४५ सेवा**" को सञ्चालन गरिएको छ । यस हेल्पलाईनमा फोन, sms, स्वयं उपस्थित भएर, इमेल वा वेबसाईटबाट पनि सम्पर्क गर्ने सबै प्रकारको व्यवस्था गरिएको छ ।

१) **हेल्पलाइन सेवाको उद्देश्य :**

- ❖ लैङ्गिकतामा आधारित हिंसासँग सम्बन्धित मुख्य सरोकारवालाहरूमा जनचेतना अभिबृद्धि गर्ने।
- ❖ लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा विरुद्ध निःशुल्क हेल्पलाइन सेवा (टेलिफोन सेवा) संचालन गर्ने।
- ❖ राष्ट्रिय महिला आयोगको सेवा प्रवाहलाई अझ चुस्त, गुणस्तरीय तथा ब्यापक बनाउने ।
- ❖ हालको कार्यलाई थप प्रभावकारी बनाउनका लागि अन्य सरकारी तथा गैर सरकारी संस्थाहरूसँगको समन्वय र सहकार्यमा वृद्धि गर्ने ।
- ❖ आवश्यक अध्ययन र छलफल पश्चात् हेल्पलाइन सेवाको प्रदेश स्तरमा विस्तार गर्ने ।

२) **हेल्पलाइन सेवाको उपलब्धि :**

- ❖ घरेलु तथा लैङ्गिक हिंसाको समस्या वा प्रभावमा परेका महिला तथा बालबालिकाका लागि हेल्पलाइन उजुरी गर्ने सजिलो र भरपर्दो माध्यम बन्न पुगेको छ। समस्यामा परेका महिला तथा बालबालिकाले हेल्पलाइनमा आफ्ना कुराहरू निर्धक्कसाथ राख्ने गरेका छन् र आवश्यक सहयोग एवं परामर्श प्राप्त गर्ने गरेका छन् ।
- ❖ हिंसा प्रभावितहरूको विश्वास आर्जन गर्न सकेको छ भने अर्कोतर्फ हिंसाको तत्कालै सम्बोधन हुने हुनाले उनीहरूको न्याय, प्रभावितहरू तथा तिनका आश्रितहरूको संरक्षण र सरल तथा सहज न्याय प्राप्तिको मार्गलाई सुनिश्चित गरेको छ ।
- ❖ जोखिममा परेका महिला तथा बालबालिकाहरूलाई तत्काल राहत प्रदान गर्न विभिन्न आश्रय स्थलमा पठाउने गरिएको छ ।
- ❖ कानूनी सहायता केन्द्र (ल्याक) र नेपाल बार एशोसियशन मार्फत् कानूनी उपचारका लागि निःशुल्क कानूनी सेवा प्रदान गर्दै आइरहेको छ ।
- ❖ लैङ्गिक हिंसा निवारणका लागि विभिन्न सरकारी तथा गैर सरकारी संस्थाहरूसँगको समन्वय र सहकार्यमा वृद्धि भएको छ ।
- ❖ सेवा प्रदायक संस्थाहरूबाट उपलब्ध हुने सेवाको बारेमा Mapping गरिएको ।

आयोगबाट प्रदान गरिने मुख्य मुख्य सेवा :

यस आयोगले निम्न प्रकारको सेवाहरू प्रदान गर्दै आइरहेको छ ।

- ➢ महिलासँग सम्बन्धित कानूनी व्यवस्थाको अध्ययन अनुसन्धान गरी त्यसमा गर्नुपर्ने सुधारका सम्बन्धमा नेपाल सरकारलाई सुझाव दिने र अनुगमन गर्ने,
- ➢ नेपाल सरकार पक्षधर भएको अन्तर्राष्ट्रिय सन्धि सम्झौतामा नेपालले पठाउनु पर्ने प्रतिवेदनको सम्वन्धमा नेपाल सरकारलाई सहयोग पुर्‍याउने र सुझाव दिने,
- ➢ लैङ्गिक बजेट विनियोजन भए नभएको, महिला मैत्री वातावरण भए नभएको अनुगमन गरी नेपाल सरकारलाई प्रतिवेदन उपलब्ध गराउने,
- ➢ घरेलु हिंसा र महिला हिंसामा परेका पीडित महिलाहरूको उजुरी लिइ दुई पक्षबीच छलफल गराई आवश्यक प्रक्रिया अघि बढाउने । यसका साथै आयोगले विभिन्न संघसंस्थाहरूसँग समन्वय गरेर निम्नानुसारको थप सेवा पनि प्रदान गर्दै आइरहेको छ ।
- ➢ मनोसामाजिक परामर्श सेवा : पीडितहरूलाई निजको स्थिति सामान्य गर्न मनोसामाजिक परामर्श सेवा सञ्चालन गरिएको छ ।
- ➢ कानूनी परामर्श सेवा : आयोगमा पीडितहरूको लागि निशुल्क कानुनी सेवा समेत उपलब्ध गराउन गरिएको छ ।
- ➢ अल्पकालीन आश्रय सेवा : घर परिवारमा मिलेर बस्न नसक्ने पीडितहरूको सुरक्षालाई ध्यानमा राखी अल्पकालीन आश्रयस्थलको समेत व्यवस्था गरिएको छ ।
- ➢ आकस्मिक सहायताः पीडितहरूलाई ध्यानमा राखी तत्काल औषधीउपचार, घरसम्म जान यातायात खर्च तथा खानपिनको लागि न्यूनतम सहयोग गर्दै आइरहेको छ ।

२०७९ श्रावण १ देखि असोज मसान्तसम्म आयोगमा परेका उजुरीको विवरण

महिना	घरेलु हिंसा	महिला हिंसा	जम्मा
साउन	१२१	९	१३०
भाद्र	८५	१०	९५
असोज	५०	१०	६०
जम्मा	**२५६**	**२९**	**२८५**

आयोगमा परेका उजुरीको प्रदेशगत विवरण

प्रदेश	घरेलु हिंसा	महिला हिंसा	जम्मा
प्रदेश १	५	२	७
मधेश	९	२	११
वाग्मती	२२८	१५	२४३
गण्डकी	२	०	२
लुम्बिनी	५	०	५
कर्णाली	३	०	३
सुदुरपश्चिम	१	१	२
प्रदेश उल्लेख नभएको	३	९	१२
जम्मा	**२५६**	**२९**	**२८५**

हिंसाको प्रकार अनुसार आयोगमा दर्ता भएका उजुरीहरू

हिंसाको प्रकार	संख्या
मानसिक हिंसा	२६४
आर्थिक हिंसा	१७६
शरीरिक हिंसा	१५९
यौनजन्य हिंसा	१८

राष्ट्रिय महिला आयोग र साझेदार संस्थाहरूद्वारा प्रदान गरिएका सहयोग तथा सेवाहरू

हिंसाको प्रकार	संख्या
मनोसामाजिक मनोविमर्श	८६
कानुनी परामर्श	३८
मेलमिलाप	२९
अदालतमा प्रतिनिधित्व (Court Representation)	३

सिफारिस गरिएका संस्थाहरू

सेवाको प्रकार	संख्या
साथी (सुरक्षित आश्रयस्थलको लागि)	५
ल्याक(कानूनी सहायताको लागि)	१६
टि.पि.ओ नेपाल(मनोसामाजिक परामर्श सेवाको लागि)	१९
नेपाल बार	१६

हिंसाको जोखिममा रहेका महिलाहरूको लागि सुरक्षा योजना

राष्ट्रिय महिला आयोग
भद्रकालीप्लाजा, काठमाडौं, नेपाल
फोन नं.: ९७७-१-४२५६७०१, फ्याक्स: ९७७-१-४२७०२४६
इमेल: info@nwc.gov.np, वेबसाइट: www.nwc.gov.np

महिला विरुद्धका हिंसाहरु दण्डनीय छन् । हिंसा सहेर नबसौं र आफ्नो सुरक्षाका लागि निम्न योजनाहरु अवलम्बन गरौं :

सुरक्षा योजना नं. १

आपत्कालीन सहायताको लागि खबर गरौं

- अति आवश्यक र आपत्कालमा सेवा लिन सकिने फोन नम्बर कण्ठ गर्नुहोस् वा सुरक्षित राख्नुहोस् ।
- त्यस्ता नम्बरहरुलाई कोड भाषामा पनि सुरक्षित राख्नुहोस् ।
- विश्वासिलो आफन्त वा साथीहरुको सम्पर्कमा रहनुहोस् ।
- आपत्कालीन सहायताको लागि देहायका निःशुल्क सम्पर्क नम्बरहरुमा खबर गर्नुहोस् :

राष्ट्रिय महिला आयोग	**११४५ (२४ सै घण्टा)**
नेपाल प्रहरी	**१०० (२४ सै घण्टा)**
बाल हेल्पलाइन	**१०९८**
बालबालिका खोजतलास केन्द्र	**१०४**

- चार्ज र ब्यालेन्स भएको मोबाइल फोन हमेशा साथैमा राख्नुहोस् ।
- आश्रय लिन सकिने सुरक्षित स्थान खोजी गर्नुहोस् ।
- आफ्ना आश्रितहरुको सुरक्षाको बारेमा पनि विचार गर्नुहोस् ।
- आपत्कालीन अवस्थामा चिच्याएर/कराएर तत्काल सहयोग माग्न सकिन्छ । त्यसको लागि मानसिक रुपमा आफूलाई तयार राख्नुहोस् ।
- आत्मविश्वास कायम राख्नुहोस् ।
- आपत्कालीन नम्बरमा फोन गर्दा संयम अपनाएर स्पष्ट जानकारी दिनुहोस् ।
  (तपाईंको सूचनाकै आधारमा उद्धार गर्ने वा अन्य सेवा उपलब्ध गराउनु पर्ने हुँदा नहडबडाई सूचना दिने प्रयत्न गर्नुहोस् ।

सुरक्षा योजना नं. २

आर्थिक रूपले आत्मनिर्भर बन्ने प्रयास गर्नुहोस्

- छोटो समयको तालिमबाट पनि आय आर्जन हुने कामको लागि कुनै सीप हासिल गर्नुहोस् ।
- जे जस्तो आम्दानी हुन्छ त्यसबाट बचत गर्न थाल्नुहोस् र अप्ठ्यारो अवस्थाका लागि रकम सुरक्षित राख्नुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म निम्न कागजात वा सामानहरु साथमा सुरक्षित राख्नुहोस् :
  नागरिकता, पासपोर्ट, ड्राइभिङ लाइसेन्स, जन्म दर्ता, विवाह दर्ता, सम्बन्ध विच्छेद दर्ता, बसाइँसराइ दर्ता, नाता प्रमाणित, लालपुर्जा, बैंक खाताको विवरण, परिचयपत्र, शैक्षिक प्रमाणपत्रहरु, नगद रकम, निजी गहना, आपत्कालीन सम्पर्क नम्बरहरु, औषधिको नाम आदि ।
- हिंसा प्रभावित महिलाहरुको आवश्यकता र अवस्था अनुसार निःशुल्क कानूनी सेवा, सुरक्षित आवास, आकस्मिक उपचार, मनोसामाजिक परामर्श, बालबालिकाका लागि विशेष सेवा सम्बन्धी व्यवस्थाहरु उपलब्ध छन् । तिनको खोजी गरी आवश्यकता अनुसार त्यस्तो सेवा लिनुहोस् ।

सुरक्षा योजना नं. ३

समस्याको दीर्घकालीन समाधान

- तपाईंको सुरक्षा पहिलो प्राथमिकता हो । आफू सुरक्षित हुने वातावरण बनिसकेपछि समस्याको दीर्घकालीन समाधानको उपायहरु जस्तै कानूनी उपचार, पारिवारिक पुनर्मिलन, आय आर्जनका कार्य आदिको खोजी गर्नुहोस् । राष्ट्रिय महिला आयोग यहाँलाई न्याय प्राप्तिको बाटोमा साथ दिन सधैँ तत्पर छ ।

धन्यवाद !!!