मानव अधिकार मञ्च नेपाल
HUMAN RIGHTS FORUM (HURF) NEPAL

मानव अधिकारका लागि हातेमालो : स्थापनाको २२ औं वर्ष

रेडियो कार्यक्रम
सामाजिक रूपान्तरणको लागि
युवा अभियान
रेडियो फिक्कल (९०.६ मेगाहर्ज) मा
आइतबार बेलुकी ६.३० बजे
कञ्चनजंघा एफ.एम. (९२.६ मेगाहर्ज) मा
मंगलबार बिहान ७:०० बजे

संस्थाको परिचय

२०४६ मा भएको प्रजातन्त्रको पुनर्वहाली पश्चात प्रजातान्त्रिक अभ्यास र मानवअधिकारको बहसलाई समुदाय तहमा र तत्कालिन राज्य पक्षलाई सचेतीकरण गर्न जरूरी थियो । प्रजातान्त्रिक व्यवहारको अभावमा नागरिकहरूका अधिकारहरूको अवस्था नाजुक थियो । नागरिकहरूमा उनीहरूका अधिकार र राज्यलाई मानवअधिकारको सम्मानका लागि सचेतिकरण गर्न जरूरी रहेको अवस्थामा जिल्लामा मानवअधिकारका क्षेत्रमा कामगर्ने कुनै संघसंस्थाहरू थिएनन् । त्यही अभावलाई पुरागर्दै नागरिकहरूका अधिकारका बारेमा सुसुचित गर्ने, राज्यलाई जवाफदेही बनाउने र प्रजातान्त्रिक पद्धतिलाई संस्थागत गर्दै मानवअधिकारको संरक्षण सम्बर्द्धनका लागि सचेतना, पैरवी, क्षमता विकास, परिचालन, अनुगमन गर्ने, महिला, बालबालिका, दलित, पिछाडि पारिएका वर्ग समुदायका सवालहरूलाई सहयोग र सहजीकरण गर्ने उद्देश्यका साथ २०५५ सालमा जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा इलाममा दर्ता भई क्रियाशिल छ । संस्था स्थापना कालदेखि समावेशीलाई अभिन्न अंग बनाउँदै भेदभाव, छुवाछुत, महिला हिंसा, द्वन्द्व, शान्ति र मेलमिलाप, मनोसामाजिक सहयोग, कानूनी सहयोग जस्ता क्रियाकलापमार्फत समुदाय तहमा क्रियाशिल छ । संस्थाले प्रदेश १ लाई आफ्नो प्रमुख कार्यक्षेत्र बनाई काम गर्दै आएको छ ।

समाजकल्याण परिषद काठमाण्डौमा आवद्ध यो संस्था घरेलु हिंसा विरूद्ध अभियान पूर्वाञ्चल नेटवर्कको संस्थापक सदस्य र मानवअधिकार एलाइन्सको सदस्य, संस्था मेलमिलापको तालिम प्रदायक संस्था र मेलमिलाप सम्बधित कार्य गर्ने संस्थाको रूपमा परिषदमा सुचिकृत रहेको छ ।

परिकल्पना :

सभ्य र समुन्नत समाजको निर्माण

ध्येय :

मानवअधिकार र अधिकारको संरक्षण र सम्बर्धन मार्फत दीगो शान्ति र न्यायका लागि क्रियाशिल रहने ।

लक्ष्य :

वहिष्करणमा पारिएका समुदायको प्रभावकारी सेवाप्रवाह, लोकतान्त्रिक अभ्यास, अर्थपूर्ण सहभागिता, मानवअधिकार र अधिकारको सम्बर्द्धन मार्फत न्याय र शान्ति प्रवर्धनमा पहुँच अभिबृद्धि गर्ने ।

उद्देश्यहरू :

१) लक्षित वर्ग तथा समुदायको मानवअधिकार र अधिकारको संरक्षण र सम्बर्धन अभिवृद्धि गर्ने ।
२) अहिंसात्मक द्वन्द्व रूपान्तरण विधिमार्फत हिंसात्मक द्वन्द्व न्यूनीकरण र न्यायमा पहुँच अभिवृद्धि गर्दै समुदाय तहमा दीगो शान्तिको प्रवर्द्धन गर्ने ।
३) सुसासन, समुदाय र सरकारबीचको सम्बन्ध सुदृढिकरण गर्दै प्रभावकारी सेवा प्रवाह र लोकतान्त्रिक अभ्यासको प्रवर्द्धन गर्ने ।
४) सबै प्रकारका विभेद तथा वहिष्करणको न्यूनीकरण गर्दै बहिष्करणमा पारिएका समुदायहरूको अर्थपूर्ण सहभागिता बृद्धि गर्ने ।

न्यायिक समितिको कार्य सम्पादन र कानुनी एकरूपता सम्बन्धी प्रदेशस्तरीय कार्यशाला

न्यायिक समितिलाई ७ दिवसीय तालिम

मानव अधिकार पत्रकारिता वर्ष पुरस्कार वितरण कार्यक्रम

बैशाख २०७७ APR./MAY 2020 — ने.सं. ११४०

आइतबार Sunday		७ द्वादशी 19	१४ तृतिया 26	२१ एकादशी 3	२८ तृतिया 10
सोमबार Monday	नयाँ बर्ष आरम्भ १ षष्ठी APR. 13	८ त्रयोदशी 20	१५ चतुर्थी 27	२२ द्वादशी 4	२९ चतुर्थी 11
मंगलबार Tuesday	२ सप्तमी 14	९ चतुर्दशी 21	१६ पञ्चमी 28	२३ त्रयोदशी 5	३० पञ्चमी 12
बुधबार Wednesday	३ अष्टमी 15	१० चतुर्दशी 22	१७ षष्ठी 29	२४ चतुर्दशी 6	३१ षष्ठी 13
बिहीबार Thursday	४ नवमी 16	मातातिर्थ औंशी, लोकतन्त्र दिवस ११ औंशी 23	१८ सप्तमी 30	बुद्ध जयन्ती/उभौलि पर्व, चण्डी पूर्णिमा २५ पूर्णिमा 7	
शुक्रबार Friday	५ दशमी 17	१२ प्रतिपदा 24	विश्व मजदुर दिवस १९ अष्टमी MAY 1	कानून दिवस २६ प्रतिपदा 8	
शनिबार Saturday	६ एकादशी 18	१३ द्वितीया 25	२० नवमी/दशमी 2	२७ द्वितीया 9	विवाह मुहूर्तः १३, १४, १९, २०, २२, २३ र २५ गते

जेठ २०७७ MAY/JUNE 2020

आइतबार Sunday	३२ नवमी 14	४ दशमी 17	११ द्वतीया 24	१८ नवमी 31	२५ द्वितीया 7
सोमबार Monday	विवाह मुहूर्तः ४, ५, १० र ३१ गते	५ एकादशी 18	१२ तृतीया 25	१९ दशमी JUNE 1	२६ तृतीया 8
मंगलबार Tuesday	व्रतबन्ध मुहूर्तः १२ गते	६ द्वादशी 19	१३ चतुर्थी 26	निर्जला एकादशी २० एकादशी 2	२७ चतुर्थी 9
बुधबार Wednesday		७ त्रयोदशी 20	१४ पञ्चमी 27	२१ द्वादशी 3	२८ पञ्चमी 10
बिहीबार Thursday	१ सप्तमी MAY 14	८ चतुर्दशी 21	सिथि नखः, गणतन्त्र दिवस १५ षष्ठी 28	२२ त्रयोदशी/चतुर्दशी 4	२९ षष्ठी 11
शुक्रबार Friday	२ अष्टमी 15	९ औंशी 22	१६ सप्तमी 29	२३ पूर्णिमा 5	३० सप्तमी 12
शनिबार Saturday	३ नवमी 16	१० प्रतिपदा 23	१७ अष्टमी 30	२४ प्रतिपदा 6	३१ अष्टमी 13

इलाम नगरपालिका ९, इलामबजार, इलाम, फोनः ०२७५२०८००, ०२७५२०९१९
Toll Free No.: 16602752111, Email: info@hurf.org.np, hurfilam@ntc.net.np, Website: www.hurf.org.np

AWO International

मानव अधिकार मञ्च नेपाल
HUMAN RIGHTS FORUM (HURF) NEPAL

मानव अधिकारका लागि हातेमालो : स्थापनाको २२ औं वर्ष

रेडियो कार्यक्रम
सामाजिक रूपान्तरणको लागि
युवा अभियान
रेडियो फिक्कल (९०.६ मेगाहर्ज) मा
आइतबार बेलुकी ६.३० बजे
कञ्चनजंघा एफ.एम. (९२.६ मेगाहर्ज) मा
मंगलबार बिहान ७:०० बजे

संस्थाका कार्यक्षेत्रहरू

१) अधिकार र मानव अधिकार

लक्षित वर्ग तथा समुदायको मानवअधिकार र अधिकारको संरक्षण र सम्बर्धन अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले संस्थाले मानवअधिकार र अधिकार लाई आफ्नो पहिलो विशिष्ट कार्यक्षेत्र बनाई काम गर्दै आएको छ । यस अन्तर्गत संस्थाले मानवअधिकारको नियमित अनुगमन, अभिलेखन, मानवअधिकार शिक्षा, बाल अधिकार, महिला अधिकार, दलित अधिकार, जेष्ठ नागरीकका अधिकार, आप्रवासी श्रमिकहरूको अधिकार, मानव बेचबिखन विरूद्ध अभियान,राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय कानून तथा नीतिहरूका बारेमा सचेतना, पैरवी सञ्चालन गर्दछ । संस्थाले इलाम, पाँचथर ताप्लेजुङ्ग जिल्लाका सबै गाविस तथा नगरपालिकाहरूमा मानवअधिकाररक्षक तयार गरी नियमित अनुगमनमा क्रियाशिल छन् भने, प्रदेश नं १ का७ जिल्लामा१३५ बालक्लवहरू क्रियाशिल छन् । यसैगरी महिला अधिकार समुहहरू, महिला सशक्तिकरण समुहहरू, युवा सशक्तिकरण समुहहरू क्रियाशिल छन् । संस्था मानवअधिकार एलाइन्सको सदस्य हो ।

२) द्वन्द्व, शान्ति र न्याय

अहिंसात्मक द्वन्द्वरूपान्तरण विधिद्धारा हिंसात्मक द्वन्द्व न्यूनीकरण र न्यायमा पहुँच अभिबृद्धि गर्दै समुदायतहमा दीगो शान्तिको प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यका साथ संस्थाले यस क्षेत्रलाई आफ्नो विषयगत क्षेत्र बनाई प्रदेश १ भर काम गर्दै आएको छ । द्वन्द्व, द्वन्द्व रूपान्तरण, द्वन्द्व व्यवस्थापन, शान्ति निर्माण, सामाजिक न्यायको स्थापनाका लागि अहिंसात्मक द्वन्द्वरूपान्तरण पद्धतिका लागि द्वन्द्व, द्वन्द्व संवेदनशीलता, जोखिम व्यवस्थापन, मेलमिलाप, सम्बाद, मनोसामाजिक मनोविमर्श, कचहरी नाटक जस्ता विभिन्न विधिहरूसँग सम्बन्धित सीप विकास, समुह निर्माण र स्थानीय शान्तिवाहकहरूको क्षमता विकास र परिचालन गर्ने काम संस्थाको नियमित क्रियाकलाप हो । स्थानीय तहमा गाविस स्तरीय मेलमिलाप समितिहरू, बाल अधिकार समुहहरू, शान्ति शिक्षा, स्थानीय शान्ति समितिहरूको क्षमता विकास जस्ता क्षेत्रमा संस्था क्रियाशिल छ । संस्थामा मेलमिलापकर्ता, सहजकर्ताहरू, मनोविमर्शकर्ताहरू र समुदाय तहमा १५०० भन्दा बढी तालिम प्राप्त मेलमिलापकर्ताहरू क्रियाशिल छन् । संस्था मेलमिलाप परिषदबाट मेलमिलाप केन्द्र र तालिम प्रदायक संस्थाको रूपमा सूचिकृत संस्था हो ।संस्थाले प्रदेश १ का स्थानीय सरकारका न्यायिक समितिहरूको क्षमता विकास, मेलमिलाप केन्द्र र न्यायिक प्रणालीको सवलीकरण गर्दै स्थानीय न्यायिक प्रणालीको सेवा सञ्चालनमा नीति, मानव संसाधन र क्षमता विकासमा प्राविधिक सहयोग गर्दै आएको छ ।

३) लोकतन्त्र र सुशासन

सुशासन, समुदाय र सरकारबीचको सम्बन्ध सुदृढिकरण गर्दै प्रभावकारी सेवा प्रवाह र लोकतान्त्रिक अभ्यासको प्रवर्द्धन गर्ने संस्थाको तेश्रो उद्देश्य अनुरूप लोकतन्त्र र सुशासन लाई तेश्रो विषयगत कार्यक्षेत्र बनाई क्रियाशिल छ । विद्यमान कानून र लोकतन्त्रका आधारभूत मान्यताहरूको कार्यान्वयनका लागि सचेतना, पैरवी र नीति तथा कानूनहरूको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि क्षमता विकास, सुशासनको सुनिश्चितताका लागि सामाजिक लेखा परीक्षण, सार्वजानिक सुनवाई, लैङ्गिक सम्वेदनशील बजेट, सकारात्मक विभेद, लक्षित वर्गका अधिकारहरू जस्ता विषयहरूमा नियमित क्रियाकलाप, पैरवी, नीति निर्माण, योजना निर्माण जस्ता विषयहरूमा स्थानीय सरकारहरूलाई प्राविधिक तथा विज्ञ सेवा र सहयोग जस्ता क्रियाकलाप संस्थाले सञ्चालन गर्दै आएको छ ।

४) लैङ्गिक तथा सामाजिक समावेशीकरण

लैङ्गिक तथा सामाजिक समावेशीकरण, मूलप्रवाहिकरण, महिला अधिकार, घरेलु हिंसा, महिला हिंसा, जातीय विभेद र छुवाछुत, सिमान्तकृत र अल्पसंख्यकहरूका अधिकारहरू, सामाजिक न्याय, सकारात्मक विभेद जस्ता विषयहरूमा सचेतना, क्षमता विकास, समुह परिचालन र सरोकारवालाहरूको ध्यानाकर्षण, लैङ्गिक बजेट, लैङ्गिक तथा समावेशीता परीक्षण जस्ता क्रियाकलापहरू संस्थाद्वारा सञ्चालित छन् । यसैगरी, हिंसामा परेका महिला तथा बालबालिकाहरूका लागि उद्धार, आपदकालिन आवास, कानूनी सहायता, मनोसामाजिक मनोविमर्श, मेलमिलाप र निशुल्क टेलिफोन मार्फत गुनासो सुन्ने जस्ता नियमित सेवाहरू संस्थाले प्रदान गर्दछ । संस्थाले लैगिंक सामाजिक समावेशीकरणका क्षेत्रहरूमा आवश्यक पर्ने नीति योजना निर्माण र संञ्चालनमा स्थानीय सरकारहरूलाई प्राविधिक सेवा पनि प्रदान गर्दै आएको छ । संस्था घरेलु हिंसा विरूद्ध पूर्वाञ्चल नेटवर्क (२०६६) को संस्थापक सदस्य हो ।

हाम्रा सेवाहरू :

१) मानव अधिकारको नियमित अनुगमन, अभिलेखन र मानव अधिकार शिक्षा
२) मेलमिलाप
३) मनोसामाजिक सहयोग
४) कानूनी परामर्श
५) आपतकालिन आवास (हिसामा परेका महिला र बालबालिका)
६) निशुल्क टेलिफोन मार्फत गुनासो सुन्ने । (१६६०२७५२१११)
७) सम्बाद सहजीकरण
८) पुस्तकालय (इलाम कारागार र ७ जिल्लाका १३५ विद्यालयमा)
९) स्थानीय सरकारको नीति, नियम, योजना तर्जुमा र कार्यान्वयमा प्राविधिक सहयोग
१०) विषयगत सहजकर्ता र विज्ञसेवा
११) प्रकाशन

जिल्लास्तरीय अन्तरक्रिया कार्यक्रम

बालअधिकारको सवाल तथा कानुन र रणनीति निर्माणसम्बन्धी तालिम

मेलमिलापकर्ताहरूको लागि पुर्नताजकी तालिम

असार २०७७ — JUNE/JULY 2020 — ने.सं. ११४०

वार					
आइतबार Sunday		(खण्डग्रास सूर्य ग्रहण) ७ औँशी 21	१४ अष्टमी 28	(गुरु पूर्णिमा) २१ पूर्णिमा 5	२८ सप्तमी 12
सोमबार Monday	१ दशमी JUNE 15	८ प्रतिपदा 22	(राष्ट्रिय धान दिवस; दहीं चिउरा खाने दिन) १५ नवमी 29	२२ प्रतिपदा 6	(भानु जयन्ती) २९ अष्टमी 13
मंगलबार Tuesday	२ दशमी 16	९ द्वितीया 23	१६ दशमी 30	(हुर्फ डे (HURF day)) २३ द्वितीया 7	३० नवमी 14
बुधबार Wednesday	३ एकादशी 17	१० तृतीया 24	(हरिशयनी एकादशी (तुलसी रोप्ने)) १७ एकादशी JULY 1	२४ तृतीया 8	३१ दशमी 15
बिहीबार Thursday	४ द्वादशी 18	११ चतुर्थी 25	१८ द्वादशी 2	२५ चतुर्थी 9	
शुक्रबार Friday	५ त्रयोदशी 19	१२ पञ्चमी/षष्ठी 26	१९ त्रयोदशी 3	२६ पञ्चमी 10	विवाह मुहूर्त: ११, १३ र १४ गते
शनिबार Saturday	६ चतुर्दशी 20	१३ सप्तमी 27	(अन्तर्राष्ट्रिय सहकारी दिवस) २० चतुर्दशी 4	२७ षष्ठी 11	व्रतबन्ध मुहूर्त: ११ गते

साउन २०७७ — JULY/AUG. 2020

वार					
आइतबार Sunday	३२ द्वादशी 16	(घण्टाकर्ण) ४ चतुर्दशी 19	११ षष्ठी 26	१८ चतुर्दशी 2	२५ षष्ठी 9
सोमबार Monday		५ औँशी 20	१२ सप्तमी 27	(जनै पूर्णिमा/रक्षा बन्धन) १९ पूर्णिमा 3	२६ सप्तमी 10
मंगलबार Tuesday		६ प्रतिपदा 21	१३ अष्टमी/नवमी 28	(गाई जात्रा; काठमाडौं उपत्यका बिदा) २० प्रतिपदा 4	(श्री कृष्ण जन्माष्टमी) २७ सप्तमी 11
बुधबार Wednesday		७ द्वितीया 22	१४ दशमी 29	(रोपाई जात्रा) २१ द्वितीया 5	२८ अष्टमी 12
बिहीबार Thursday	(साउने संक्रान्ति) १ एकादशी JULY 16	८ तृतीया 23	१५ एकादशी 30	२२ तृतीया 6	२९ नवमी 13
शुक्रबार Friday	२ द्वादशी 17	९ चतुर्थी 24	१६ द्वादशी 31	२३ चतुर्थी 7	३० दशमी 14
शनिबार Saturday	३ त्रयोदशी 18	(नाग पञ्चमी) १० पञ्चमी 25	(वकर इद पर्व) १७ त्रयोदशी AUG. 1	२४ पञ्चमी 8	३१ एकदशी 15

इलाम नगरपालिका ९, इलामबजार, इलाम, फोनः ०२७५२०८००, ०२७५२०९१९
Toll Free No.: 16602752111, Email: info@hurf.org.np, hurfilam@ntc.net.np, Website: www.hurf.org.np

AWO International

मानव अधिकार मञ्च नेपाल

HUMAN RIGHTS FORUM (HURF) NEPAL

मानव अधिकारका लागि हातेमालो : स्थापनाको २२ औं वर्ष

रेडियो कार्यक्रम
सामाजिक रूपान्तरणको लागि
युवा अभियान
रेडियो फिक्कल (९०.६ मेगाहर्ज) मा आइतबार बेलुकी ६.३० बजे
कञ्चनजंघा एफ.एम. (९२.६ मेगाहर्ज) मा मंगलबार बिहान ७:०० बजे

सामाजिक रूपान्तरणका लागि युवा

(जिविकोपार्जनको लागि सुरक्षित आप्रवासन र स्व-उद्यमशिलता सम्बन्धी युवा सशक्तिकरण समूहहरूको क्षमता विकास र परिचालनमार्फत मानव बेचबिखन विरूद्ध अभियान)

परियोजना बारे संक्षिप्त जानकारीः

परियोजनाको नामः सामाजिक रूपान्तरणका लागि युवाः जिविकोपार्जनका लागी सुरक्षित आप्रवासन र स्व उद्यमशीलता सम्बन्धि युवा सशक्तिकरण समुहहरूको क्षमता विकास र परिचालनमार्फत मानव बेचबिखन विरूद्धको अभियान

परियोजनाको क्षेत्रः सुरक्षित श्रम आप्रवासन, मानवबेचबिखन विरूद्ध अभियान युवा उद्यमशीलता र व्यवसाय विस्तार

लक्षित वर्गः युवा, बैदेशिक रोजगारीमा गएका, जान चाहने सम्भावित, बैदेशिक रोजगारीमा गई समस्यामा परि फर्किएका युवा र उनीहरूका परिवार, मानवबेचबिखनमा परेका युवा तथा उनीहरूका परिवार।

परियोजना सञ्चालन हुने स्थानः माई नगरपालिका, रोङ गाउँपालिका र चुलाचुली गाउपालिकाका सबै वडाहरू।

स्थानीय समन्वय र साझेदारीः माई नगरपालिका, रोङ गाउँपालिका र चुलाचुली गाउपालिका।

मुख्य साझेदार : AWO International

परियोजनाका उद्देश्यहरू

सामाजिक संरचनाको विकास र परिचालन :वडास्तरमा युवा सशक्तिकरण समुहको गठन र पालिका स्तरमा सञ्जाल निर्माण , क्षमता विकास र परिचालन गर्ने।

सुरक्षित आप्रवासन बारे सचेतनाः सुरक्षित आप्रवासनलाई प्रर्वद्धन गर्न सुसुचित र औपचारिक रोजगारका लागि समुदाय सचेतना र सहयोग।

मानव बेचबिखन विरूद्ध अभियानः मानव वेचबिखन विरूद्ध, सुरक्षित आप्रवासन तथा रोजगारी सम्बन्धि नीति, योजना निर्माणमा आवश्यक सञ्जालीकरण, पैरवी र सहजीकरण।

पीडितको पुनर्स्थापनामा सहयोगः समस्यामा परि फर्किएका आप्रवासी कामदार तथा मानव वेचविखनबाट पिडित हुनेहरूको सामाजिक आर्थिक पुर्नस्थापनामा सहयोग पुर्याउने।

सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीलाई प्राथमिकताः वैदेशिक रोजगारमा न्युनिकरण, जानेहरूलाई वैदेशिक रोजगार ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू सम्बन्धि जानकारी दिने।

युवा स्वरोजगारकालागि स्थानीय श्रोतमा आधारित शीप विकासः स्थानीय श्रोतको प्रभावकारी परिचालन मार्फत स्वरोजगार सृर्जना गर्न युवाहरूको उद्यमशीलता, व्यवसायिक क्षमता विकास तथा व्यवसाय सुरूवातमा सहयोग गर्ने।

स्थानीय सरकारहरूको सेवा प्रवाहमा सहयोग गर्नेः वैदेशिक रोजगारीमा जान चाहने समुदायका व्यक्तिहरूलाई परामर्श दिन पालिका कार्यालयमा सहायता कक्ष स्थापना गरि परामर्श दातामार्फत सहयोग गर्ने।

परियोजनाका मुख्य गतिविधिहरूः

- विभिन्न तहका सरोकारवालाहरूसँग समन्वय
- समुह गठन (वडा स्तरमा युवा सशक्तिकरण समुह (YEG) को गठन, सरकारद्वारा निर्मित सामाजिक संरचनाहरूलाई स्थानीय सरकारको समन्वयमा सम्भव भएसम्म संस्थागत गर्ने र पालिका स्तरमा सञ्जाल निर्माण
- समुहको क्षमता अभिवृद्दि र नियमित प्राविधिक सहयोग
- उद्यमशिलता तथा व्यावसायिक योजना विकास तालिम
- शीपमुलक तालिम
- व्यवसाय सुरूवाती सहयोग
- रेडियो कार्यक्रम
- वैदेशिक रोजगार सेवा केन्द्रमार्फत परामर्श सेवा
- सचेतना अभियान

परियोजनाको अपेक्षित उपलब्धिहरूः

१. सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीका लागि स्थानीय सरकार र सरोकारवालाहरूले परामर्श तथा सचेतना सेवाको संचालन गर्ने हुँदा स्थानीय युवाहरूले लाभ लिने छन।

२. युवा सशक्तिकरण समुहहरू र स्थानीय सरोकारवालाहरू मार्फत सुरक्षित आप्रवासन र मानव वेचविखन विरूद्ध कार्यक्रमहरू सञ्चालनको सुरूवात भएको हुनेछ।

३. असुरक्षित वैदेशिक रोजगारका कारण पिडित परिवारहरू र वैदेशिक रोजगारका लागि संभाव्यता वोकेका युवाहरूले जीविकोपार्जनका लागि विभिन्न विकल्पहरूका बारेमा जानकारी पाएको हुनेछ।

२०१९ का सम्पन्न गतिविधीहरूबाट भएका उपलब्धिहरू

- माई नगरपालिका र रोङ गाउँपालिकाका युवाहरू वै. रो. भन्दा स्थानिय स्रोत र साधनको सदुपयोग र स्वरोजगार प्रति आकर्षित हुदै जानु।
- युवा वर्ग एक जुट भई समुदायमा विद्धमान सामाजिक समस्याहरू पहिचान गर्न र समस्याको समाधानको निम्ति अग्रसर रहनु।
- सुरक्षित आप्रवाशन तथा स्व उद्यमशिलताको वृद्दिले मानव वेचविखन, वेरोजगारी, पारीवारिक विचलन, असुरक्षित रोजगारीमा न्युनिकरण हुदै जानु।
- सुरक्षित आप्रवासन, मानव वेचविखन तथा स्व उद्यमशिलताबारे समुदाय सचेत हुदै जानु।
- युवा समुहहरू ले स्थानिय सरकार सँग हातेमालो गर्दै समाजमा विद्यमान विभिन्न किसिमको अवैधानिक तथा असामाजिक कृयाकलापहरूको रोकथामका लागि सचेतना मुलक अभियानहरू सञ्चालन गर्नु।
- उद्यमशिलता तथा व्यावसाहिक सिप मार्फत स्थानिय स्तरमा रोजगारीको अवसरहरू वृद्धि हुदै जानु।

आयआर्जनको लागि च्याउखेती सम्बन्धी तालिम

जिल्लास्थित सरोकारवालासँग अन्तरक्रिया कार्यक्रम

YEG माइ न.पा ५ द्वारा फोहोर व्यवस्थापनको लागि डस्टविन सहयोग

भदौ २०७७ — AUG./SEP. 2020 — ने.सं. ११४०

बार					
आइतबार Sunday		७ (ऋषि पञ्चमी) पञ्चमी 23	१४ द्वादशी 30	२१ चतुर्थी 6	२८ एकादशी 13
सोमबार Monday	१ त्रयोदशी AUG. 17	८ षष्ठी 24	१५ त्रयोदशी 31	२२ (निजामती सेवा दिवस) पञ्चमी 7	२९ (राष्ट्रिय बाल दिवस) द्वादशी 14
मंगलबार Tuesday	२ चतुर्दशी 18	९ सप्तमी 25	१६ (इन्द्र जात्रा) (काठमाडौं उपत्यका बिदा) चतुर्दशी SEP. 1	२३ षष्ठी 8	३० त्रयोदशी 15
बुधबार Wednesday	३ (कुशे औंशी/बुबाको मुख हेर्ने दिन) औंशी 19	१० (कागेश्वर मेला) (गौरा पर्व) अष्टमी 26	१७ (सोहश्राद्ध प्रारम्भ) पूर्णीमा 2	२४ सप्तमी 9	३१ चतुर्दशी 16
बिहीबार Thursday	४ (दर खाने दिन) प्रतिपदा/द्वितीया 20	११ नवमी 27	१८ प्रतिपदा 3	२५ अष्टमी 10	
शुक्रबार Friday	५ (हरितालिका तीज) (महिला कर्मचारीहरूलाई मात्र बिदा) तृतीया 21	१२ दशमी 28	१९ द्वितीया 4	२६ नवमी 11	
शनिबार Saturday	६ चतुर्थी 22	१३ एकादशी 29	२० तृतीया 5	२७ दशमी 12	

असोज २०७७ — SEP./OCT. 2020

बार					
आइतबार Sunday		४ तृतीया 20	११ एकादशी 27	१८ तृतीया 4	२५ नवमी 11
सोमबार Monday		५ चतुर्थी/पञ्चमी 21	१२ द्वादशी 28	१९ तृतीया 5	२६ दशमी 12
मंगलबार Tuesday		६ षष्ठी 22	१३ त्रयोदशी 29	२० चतुर्थी 6	२७ एकादशी 13
बुधबार Wednesday		७ सप्तमी 23	१४ चतुदर्शी 30	२१ पञ्चमी 7	२८ द्वादशी 14
बिहीबार Thursday	१ (विश्वकर्मा पूजा) औंशी SEP.17	८ अष्टमी 24	१५ पूर्णिमा OCT. 1	२२ षष्ठी 8	२९ त्रयोदशी/चतुदर्शी 15
शुक्रबार Friday	२ प्रतिपदा 18	९ नवमी 25	१६ प्रतिपदा 2	२३ सप्तमी 9	३० औंसी 16
शनिबार Saturday	३ (संविधान दिवस) द्वितीया 19	१० दशमी 26	१७ द्वितीया 3	२४ अष्टमी 10	

इलाम नगरपालिका ९, इलामबजार, इलाम, फोनः ०२७५२०८००, ०२७५२०९१९

Toll Free No.: 16602752111, Email: info@hurf.org.np, hurfilam@ntc.net.np, Website: www.hurf.org.np

AWO International

मानव अधिकार मञ्च नेपाल
HUMAN RIGHTS FORUM (HURF) NEPAL

मानव अधिकारका लागि हातेमालो : स्थापनाको २२ औं वर्ष

रेडियो कार्यक्रम
सामाजिक रूपान्तरणको लागि
युवा अभियान
रेडियो फिक्कल (९०.६ मेगाहर्ज) मा
आइतबार बेलुकी ६.३० बजे
कञ्चनजंघा एफ.एम. (९२.६ मेगाहर्ज) मा
मंगलबार बिहान ७:०० बजे

आप्रवासनको अर्थ र उद्देश्य

उत्कृष्ट र उपयुक्त अवसरका लागि एक स्थानबाट अर्को स्थानमा देश भित्र वा अन्य मूलुकमा स्थायी वा अस्थायी रूपमा आवतजावत गर्नु आप्रवासन हो । अध्ययन, सीप सिक्न, रोजगारी , व्यवसाय वा सुरक्षाका लागि मानिसहरूले आप्रवासन गर्दछन् । आप्रवासन गर्दा कानूनी प्रकृया पुरा गरी नेपाल सरकारले स्वीकृति दिएको मूलुकमा गर्नु सुरक्षित हुन्छ । असुरक्षित र गैर कानुनी आप्रवासनले समस्या निम्त्याउँदछ ।

असुरक्षित आप्रवासनले कस्तो जोखिम हुन सक्छ ?

असुरक्षित आप्रवासनले बेचबिखन तथा मानव ओसारपसार र तस्करिमा पर्न सकिने, धेरै प्रकारक शोषण, हिंसामा परिने हुनसक्छ । वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा तोकिएको सरकारी प्रक्रिया पुरा नगरी जाँदा कामदारहरूले सम्भौता अनुसारको काम, तलब र अन्य सेवा सुविधा नपाइने,विदेशमा पीडित बन्नु पर्ने,स्वदेश फर्कन कठिनाइ हुने,जेल सजाय भोग्नुपर्ने र ज्यानसमेत गुमाउनु पर्ने हुनसक्छ ।

सुरक्षित आप्रवासन कसरी गर्ने ?

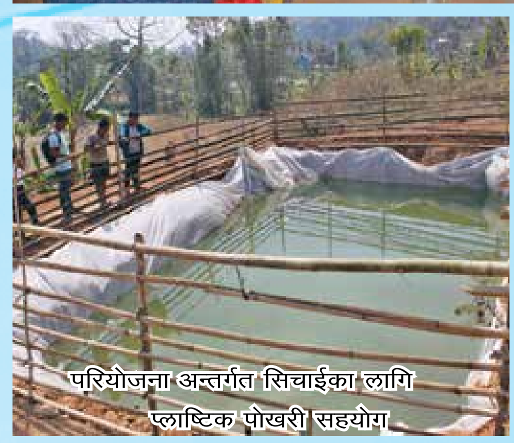
- सकेसम्म आफ्नै ठाउँमा वा देश भित्रै रोजगारी तथा आम्दानीका अवसरहरू खोज्ने । साथै, आफ्नो वरपर संचालित सीप विकास तथा आयआर्जनका कार्यक्रमहरूको बारेमा जानकारी लिने र सहभागी हुने ।
- कसैको पनि प्रलोभनमा नपर्ने, अरूको लहैलहैमा नलाग्ने, कसैले कुनै लोभ देखाएमा सम्बन्धित सरकारी निकाय, नजिक रहेको संस्था, जानेबुझेको परिवारका सदस्य तथा विश्वसनीय सथीहरूसँग सरसल्लाह गर्ने ।
- कहाँ जाने, कसरी जाने, के काममा जाने, तलब कति हुन्छ सबैकुरा बुझेर सो कुरा सही हो वा होइन यकिन गर्न जानेबुझेका परिवार, साथीहरू, गाउँका अगुवा र प्रहरीसँग बुझ्ने र सम्बन्धित निकायमा ।
- सीप सिक्ने, तालिम लिने र सीप र क्षमता अनुसारको काम मात्र छनौट गर्ने ।
- सरकारले तोकिएको नियम र प्रक्रिया अपनाएर आधिकारिक र मान्यता प्राप्त कम्पनी वा एजेन्सी मार्फत सरकारले रोजगारीको लागि खुल्ला गरेको देशमा मात्रै जाने ।
- आफ्नो महत्वपुर्ण कागजातहरू जस्तै : नागरिकता, पासपोर्ट (राहदानी), विमा तथा अन्य कागजात प्रमाणपत्रहरू आफै संग राख्ने । त्यस्ता कागजातका फोटोकपि (प्रतिलिपि) प्रमाणित गराई परिवारमा र स्थानीय सरकारमा पनि राख्न दिने । कानुनी समस्या परेमा वा कागजातहरू हराएमा गाउँपालिका वा नगरपालिकाको कार्यालयहरूमा सम्पर्क गर्ने ।
- वैदेशिक रोजगारीमा जानु अघि स्वास्थ्य परिक्षण, जीवन बिमा, दुर्घटना बिमा अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्छ ।
- वैदेशिक रोजगारमा जाँदा नेपालको बिमानस्थल बाट मात्रै जानु पर्दछ ।
- सम्भौतापत्र कामदार व्यवसायी साथै कामदार र सम्बन्धित कम्पनीबीच गरिनु पर्छ ।
- सबै कानूनी प्रकृया पूरा गरी बैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड र बैदेसिक रोजगार कल्याणकारी कोषसँग सूचीकृत हुनु पर्छ ।

आप्रवासनको सट्टा के गर्न सकिन्छ ?

उद्यमशीलतामार्फत स्वरोजगार र व्यवसाय विकास :

आयआर्जनका तरिका २ प्रकारका हुन्छन् । आफ्नो व्यवसाय वा पेशाले दैनिक गुजारा धान्ने प्रकारको आयआर्जनलाई जीविकोपार्जन भनिन्छ भने आफ्नो पेशा वा व्यवसायलाई क्रमश विकास गर्दै परिवारको समग्र आर्थिक सामाजिक विकास गर्ने तरिकालाई उद्यमशीलता भनिन्छ । आफ्नै गाउँ ठाउँमा सीप सिक्ने र आफ्नै वरपर भएका श्रोत साधनहरूको प्रयोग गरी व्यवसाय सञ्चालन गर्ने र घरमै बसी स्वरोजगार बन्ने सीप उद्यमशीलता विकासले दिन्छ । यसले गर्दा कसैले रोजगारीका लागि आप्रवासन अपनाउनु पर्दैन र बेचविखन हिंसा जस्ता जोखिममा पनि पर्नु पर्दैन । आप्रवासनमा गएर फर्किएका व्यक्तिहरूलाई पनि आफुले कमाएको रकम र सीपको सदुपयोग गर्न उद्यमशीलता उपयुक्त सीप हो ।

प्रदेशस्थित सरोकारवालाहरूसँग प्रदेशस्तरीय कार्यशाला


परियोजना अन्तर्गत सिचाईका लागि प्लाष्टिक पोखरी सहयोग

युवा सशक्तिकरण समुहले गरेको त्रैमासिक बैठक

परियोजना अन्तर्गत समन्वय बैठक चुलाचुली गाउँपालिका

कात्तिक २०७७ — OCT./NOV. 2020

ने.सं. ११४०/४१

आइतबार Sunday	३० औंशी 15 (म्हः पूजा; गाई/गोरु तिहार)	२ द्वितीया 18	९ नवमी 25 (महानवमी)	१६ प्रतिपदा NOV. 1	२३ अष्टमी 8
सोमबार Monday		३ तृतीया 19	१० दशमी 26 (विजयादशमी; दशैं टीका)	१७ द्वितीया 2	२४ नवमी 9
मंगलबार Tuesday		४ चतुर्थी 20	११ एकादशी 27 (पापांकुशा एकादशी)	१८ तृतीया 3	२५ दशमी 10 (फाल्गुनन्द जयन्ती; किराँत धर्मावलम्बी कर्मचारीहरूलाई मात्र बिदा)
बुधबार Wednesday		५ पञ्चमी 21	१२ द्वादशी 28	१९ चतुर्थी 4	२६ एकादशी 11
बिहीबार Thursday		६ षष्ठी 22	१३ त्रयोदशी 29	२० पञ्चमी 5	२७ द्वादशी 12
शुक्रबार Friday		७ सप्तमी 23 (फूलपाती)	१४ चतुर्दशी 30	२१ षष्ठी 6	२८ त्रयोदशी 13 (काग तिहार)
शनिबार Saturday	१ प्रतिपदा OCT. 17 (नवरात्री आरम्भ; घटस्थापना)	८ अष्टमी 24 (महाअष्टमी; कुछी भ्वय)	१५ पूर्णिमा 31 (कोजाग्रत पूर्णिमा)	२२ सप्तमी 7	२९ चतुर्दशी 14 (लक्ष्मी पूजा; कुकुर तिहार)

मंसिर २०७७ — NOV./DEC. 2020

आइतबार Sunday		७ अष्टमी 22	१४ चतुर्दशी 29	२१ षष्ठी 6	२८ चतुर्दशी 13 (बाला चतुर्दशी; सतबिज छर्ने)
सोमबार Monday	१ प्रतिपदा NOV. 16 (भाई टिका; ने.सं. ११४१ शुरु)	८ नवमी 23	१५ पूर्णिमा 30	२२ सप्तमी 7	२९ औंशी 14
मंगलबार Tuesday	२ द्वितीया/तृतीया 17	९ दशमी 24	१६ प्रतिपदा DEC. 1	२३ अष्टमी 8	३० प्रतिपदा 15
बुधबार Wednesday	३ चतुर्थी 18	१० एकादशी 25 (हरिबोधिनी एकादशी व्रत)	१७ द्वितीया 2	२४ नवमी 9 (अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकार दिवस)	
बिहीबार Thursday	४ पञ्चमी 19 (अन्तर्राष्ट्रिय बालअधिकार दिवस)	११ द्वादशी 26	१८ तृतीया 3 (विश्व अपाङ्ग दिवस; अपाङ्गता भएका सम्पूर्ण कर्मचारीहरूलाई बिदा)	२५ दशमी 10	
शुक्रबार Friday	५ षष्ठी 20 (छठ पर्व; (सम्बन्धित धर्म मान्नेहरूलाई मात्र बिदा))	१२ द्वादशी 27	१९ चतुर्थी 4	२६ एकादशी/द्वादशी 11	
शनिबार Saturday	६ सप्तमी 21	१३ त्रयोदशी 28	२० पञ्चमी 5	२७ त्रयोदशी 12	विवाह मुहूर्त: १६, २१, २२ र २६ गते

इलाम नगरपालिका ९, इलामबजार, इलाम, फोनः ०२७५२०८००, ०२७५२०९१९
Toll Free No.: 16602752111, Email: info@hurf.org.np, hurfilam@ntc.net.np, Website: www.hurf.org.np

AWO International

मानव अधिकार मञ्च नेपाल
HUMAN RIGHTS FORUM (HURF) NEPAL

मानव अधिकारका लागि हातेमालो : स्थापनाको २२ औं वर्ष

रेडियो कार्यक्रम
सामाजिक रूपान्तरणको लागि
युवा अभियान
रेडियो फिक्कल (९०.६ मेगाहर्ज) मा
आइतबार बेलुकी ६.३० बजे
कञ्चनजंघा एफ.एम. (९२.६ मेगाहर्ज) मा
मंगलबार बिहान ७:०० बजे

मानव बेचबिखन भनेको के हो ?
मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार (नियन्त्रण) ऐन, २०६४ ले
कुनै पनि उद्देश्यले मानिस बेच्ने वा किन्ने, कुनै प्रकारको फाइदा लिइ वा नलिइ वेश्यावृत्तिमा लगाउने, प्रचलित कानुन बमोजिम बाहेक मानिसको अंग झिक्ने, वेश्यागमन गर्ने कार्यलाई मानव बेचबिखन भनि परिभाषा गरेको छ ।

मानव ओसार-पसार भनेको के हो ?
किन्ने वा बेच्ने उद्देश्यले मानिसलाई विदेशमा लैजाने, वेश्यावृत्तिमा लगाउने वा शोषण गर्ने उद्देश्यले कुनै प्रकारले ललाई फकाई, प्रलोभनमा पारी, झुक्याई, जालसाँज गरि, प्रपञ्च मिलाई, अपहरण गरि, शरीर बन्धक राखी, वेहोस पारी, पद वा शक्तिको दुरूपयोग गरि, प्रलोभनमा पारी, डर, त्रास, धाक, धम्की दिइ वा करकापमा पारी कसैलाई वसिरहेको घर, स्थान वा व्यक्तिबाट छुटाइ लग्ने वा आफुसँग राख्ने वा आफ्नो नियन्त्रणमा लिने वा कुनै स्थानमा राख्ने नेपालभित्रको एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा वा विदेशमा लैजाने वा अरू कसैलाई दिनु नै मानव ओसारपसार हो भनि परिभाषा गरिएको छ ।

मानव तस्करी भनेको के हो ?
कसैले पैसा कमाउने वा अन्य कुनै किसिमको फाइदाको लागि कुनै व्यक्तिलाई भिसा (प्रवेशाज्ञा) नभएको देशमा गैरकानूनी रूपमा पठाउने कामलाई मानव तस्करी भनिन्छ ।

बेचविखनका मुख्य कारणहरू:
लैङ्गिक हिंसा, अशिक्षा, आर्थिक अवसरको असमानता, श्रममा भएको विभेद, बाँधा श्रमको परम्परा, कम उमेरको विवाह, जवरजस्ती विवाह, सम्बन्ध विच्छेद पारिवारिक विखण्डन आदिलाई बेचविखनका मुख्य कारणहरू मानिन्छ ।

मानव बेचविखन हुनबाट बच्ने उपायहरू:
शिक्षा, सचेतना, स्वरोजगार, सुरक्षित आप्रवासन, अभिमूखिकरण तालीम साथै सीप मुलक तालिम, वैदेशिक रोजगारका चरणहरू अवलम्वन गर्ने, कानुनि प्रकृया पुरा गरेर मात्रै रोजगार वैदेशिक रोजगार जाने, व्यक्तिको प्रलोभनमा नपर्ने, आफु वा अरू कोहि फँसेको वा फँस्न लागेको थाहा पाएमा सम्बन्धित निकायहरूमा जानकारी, उजुरी गर्ने ।

मानव बेचविखन परे उजुरी गर्ने निकायहरू:
- नेपाल सरकार श्रम मन्त्रालय, बैदेशिक रोजगार बोर्ड, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, नेपाल प्रहरी प्रशासन
- अदालत
- पालिकास्थित परामर्श केन्द्रबाट सल्लाह लिन सकिने ।
- विभिन्न गैर सरकारी संघ संस्थाहरू: मानव अधिकार मञ्च नेपाल, माईती नेपाल आदिबाट पनि सहयोग लिन सकिन्छ ।

मानव ओसारपसार गर्ने व्यक्तिलाई दण्डसजाय:
- मानव ओसारपसार गर्ने व्यक्तिलाई अधिकतम २० वर्षसम्म कैद र २ लाख रूपैया सम्म जरिवानाको व्यवस्था रहेको छ ।
- यो अपराधको कसुर गर्न दुरूत्साहन, षड्यन्त्र वा उद्योग गर्नेलाई वा सो कसुरको मतियारलाई सो कसुर गर्दा हुने सजायको आधा सजाय ।यो अपराधबाट आर्जित चल-अचल सम्पत्ति वा सो कार्य गर्न वा गराउनको लागि प्रयोग गरेको वा गर्न दिएको घर, जग्गा वा सवारीसाधन समेत जफत हुनेछ ।
- अदालतले कसुरदारलाई भएको जरिवानाको ५० प्रतिशत बराबरको रकम निजबाट पीडितलाई क्षतिपूर्ति भराइदिनु पर्नेछ । पीडितको मृत्यु भएमा छोराछोरी, छोराछोरी नभएमा आश्रित बाबुआमा र बाबुआमा पनि नभएमा त्यस्तो रकम पुनर्स्थापना केन्द्रमा जम्मा हुनेछ ।
- सार्वजनिक पद धारण गरेको व्यक्तिले कसूर गरे अरूलाई हुने सजायको २५ प्रतिशत सजाय बढी हुने
- हाडनाताको मानिस उपर यस्तो कार्य गरेको भए दश प्रतिशत थप सजाय हुने
- झुठा उजुरीकर्तालाई सजाय हुन सक्ने- (एकपटक दिएको बयान बिपरित वयान दिए वा अदालतले बोलाएको समयमा नआएमा)
- सूचनाकर्तालाई प्रोत्साहन पुरस्कारको व्यवस्था
- कसूर स्वीकार गरी न्यायिक प्रक्रियामा सहयोग गर्नेलाई सजायमा छुट हुनसक्ने (२५ प्रतिशत)

मानव बेचबिखन गर्ने व्यक्तिलाई हुने सजायहरू:
नेपालको कानूनले निम्नानुसारको सजायको व्यवस्था गरेको छ:
- मानिस किन्ने वा बेच्नेलाई २० वर्ष कैद र २ लाख रूपैयाँ जरिवाना ।
- देह्व्यापारमा लगाउनेलाई कसुर अनुसार १० देखि १५ वर्षसम्म कैद र ५० हजार देखि १ लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना ।
- देह खरीद गर्नेलाई १ देखि ३ महिनासम्म कैद र २ देखि ५ हजारसम्म जरिवाना ।
- गैरकानूनी तवरले मानिसको कुन अंग झिक्नेलाई १० वर्ष कैद र २ देखि ५ लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना ।

परियोजना अन्तर्गत समन्वय बैठक रोङ गाउँपालिका

युवा सशक्तिकरण समुहले गरेको लागुऔषध दुर्व्यसनीसम्बन्धी सचेतना

ने.सं. ११४१

पुष २०७७ — DEC. 2020/JAN. 2021

आइतबार Sunday		५ षष्ठी 20	१२ त्रयोदशी 27	१९ चतुर्थी/पञ्चमी 3	२६ द्वादशी 10
सोमबार Monday		६ सप्तमी 21	१३ चतुर्दशी 28	२० षष्ठी 4	२७ त्रयोदशी 11 (राष्ट्रिय एकता दिवस)
मंगलबार Tuesday		७ अष्टमी 22	१४ पञ्चमी 29	२१ सप्तमी 5	२८ चतुर्दशी 12
बुधबार Wednesday	१ द्वितीया DEC. 16	८ नवमी 23	१५ पूर्णिमा 30 (धान्य पूर्णिमा/उधौली पर्व, योमरी पुन्हि, तमु ल्होसार) (सम्बन्धित धर्म/संस्कृति/भौगोलिक क्षेत्र र स्थान विशेषमा मात्र बिदा)	२२ अष्टमी 6	२९ औंशी 13
बिहीबार Thursday	२ तृतीया 17	९ दशमी 24	१६ प्रतिपदा 31	२३ नवमी 7	
शुक्रबार Friday	३ चतुर्थी 18	१० एकादशी 25 (क्रिसमस डे) (इसाई धर्मावलम्बी कर्मचारीहरूलाई मात्र बिदा)	१७ द्वितीया JAN. 1 (सन २०२१ प्रारम्भ)	२४ दशमी 8	
शनिबार Saturday	४ पञ्चमी 19 (विवाह पञ्चमी)	११ द्वादशी 26	१८ तृतीया 2	२५ एकादशी 9	

माघ २०७७ — JAN./FEB. 2021

आइतबार Sunday		४ चतुर्थी 17	११ एकादशी 24	१८ तृतीया 31	२५ एकादशी 7
सोमबार Monday		५ पञ्चमी 18	१२ द्वादशी 25	१९ चतुर्थी FEB. 1	२६ द्वादशी 8
मंगलबार Tuesday		६ षष्ठी 19	१३ त्रयोदशी 26	२० पञ्चमी 2	२७ त्रयोदशी 9
बुधबार Wednesday		७ सप्तमी 20	१४ चतुर्दशी 27	२१ षष्ठी 3	२८ चतुर्दशी 10
बिहीबार Thursday	१ प्रतिपदा JAN. 14 (माघे संक्रान्ती, माघी पर्व) (सम्बन्धित धर्म/संस्कृति/भौगोलिक क्षेत्र र स्थान विशेषमा मात्र बिदा)	८ अष्टमी 21	१५ पूर्णिमा 28 (श्री स्वस्थानी व्रत आरम्भ)	२२ सप्तमी 4	२९ औंशी 11
शुक्रबार Friday	२ द्वितीया 15	९ नवमी 22	१६ प्रतिपदा 29 (सहिद दिवस)	२३ अष्टमी 5	३० प्रतिपदा 12 (सोनाम ल्होसार) (सम्बन्धित धर्म/संस्कृति/भौगोलिक क्षेत्र र स्थान विशेषमा मात्र बिदा)
शनिबार Saturday	३ तृतीया 16	१० दशमी 23	१७ द्वितीया 30	२४ नवमी/दशमी 6	

इलाम नगरपालिका ९, इलामबजार, इलाम, फोन: ०२७५२०८००, ०२७५२०९१९
Toll Free No.: 16602752111, Email: info@hurf.org.np, hurfilam@ntc.net.np, Website: www.hurf.org.np

AWO International

मानव अधिकार मञ्च नेपाल

HUMAN RIGHTS FORUM (HURF) NEPAL

मानव अधिकारका लागि हातेमालो : स्थापनाको २२ औं वर्ष

रेडियो कार्यक्रम
सामाजिक रुपान्तरणको लागि
युवा अभियान
रेडियो फिक्कल (९०.६ मेगाहर्ज) मा
आइतबार बेलुकी ६.३० बजे
कञ्चनजंघा एफ.एम. (९२.६ मेगाहर्ज) मा
मंगलबार बिहान ७:०० बजे

बैदेशिक रोजगारीमा जाँदा ध्यान दिनुपर्ने ४ वटा चरणहरू

१. मानसिक तथा आर्थिक तयारी र निर्णय :

मानसिक तथा आर्थिक रूपले तयारी गर्ने, विदेश जाँदा लाग्ने रकम र कमाई बाट आउने रकमको अवस्थालाई ध्यान दिने। उपयुक्त अवसरमा मात्रै निर्णय गर्ने र त्यसकालागि आवश्यक कागजात तयारी गर्ने, जाने देशका बारेमा जानकारी लिने, त्यसैगरी बैधानिक म्यानपावर कम्पनीहरूबारे जानकारी लिने र छनौट गर्ने।

२. जानु अघि गर्नु पर्ने तयारी

काम अनुसारको सीपमुलक तालिम लिने, सरकारले तोकेको मेडिकलबाट स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने, जाने व्यक्ति र म्यानपावरबीच सम्फौता गर्नु पर्छ। प्रवेशाज्ञा (भिषा) लिनु पर्छ। जीवनबिमा र दुर्घटना विमा गराउनु पर्दछ। शुल्क तिर्ने र तिरे बराबरको भर्पाई लिनु पर्दछ। विदेश जानु अघि अभिमुखीकरण तालिम लिएको हुनुपर्छ, बैदेशिक रोजगार विभागबाट अन्तिम श्रम स्वीकृति लिनु पर्दछ।घरेलु महिला कामदारहरूले जान्नु पर्ने, अन्य पक्षहरूको बारेमा जानकारी लिने।बैदेशिक रोजगार कल्याणकारी कोषमा तोकिए बमोजिम रकम जम्मा गर्ने। हवाई टिकट लिनु पर्दछ, जाने देशको विमानस्थलमा लिन आउने सम्पर्क व्यक्ति वा कम्पनीको फोन नम्बर लिनु पर्दछ। आफूसँग हुने सबै कागजातहरूको फोटोकपी गरी प्रमाणित गराई एक प्रति घरमा र स्थानीय सरकारमा पनि राख्नुपर्दछ।

३. विदेश जाँदैगर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

विमान स्थल भित्र प्रवेश गरेपछि वोर्डिङ पास लिन श्रम स्वीकृति तथा अन्य कागजपत्र देखाउनुपर्दछ। नेपाल सरकारको अभिलेखको लागि भर्ने फाराम (गमनपत्र) भर्नु पर्दछ। उडान अवधिमा विमानका कर्मचारीले दिएको निर्देशन पालना गर्नुपर्दछ। विमान भित्र लैजान नमिल्ने सामग्रीहरू बोक्नु हुँदैन। जहाजबाट ओर्लेपछि निर्देशन अनुसार कानुनी र सांस्कृतिक पक्ष पालना गर्ने, आफु जाने कम्पनीको प्रतिनिधिहरूलाई पर्खने, खोज्ने, सम्पर्क व्यक्ति नआई विमानस्थल नछोड्ने। आई नपुगे, वा समस्या भए कम्पनीमा फोन गर्ने, वा दुतावासमा फोन गर्ने। आफ्नो स्वास्थ्य सम्बन्धी ध्यान दिनु पर्दछ।अनावश्यक खर्च गर्नु हुँदैन।

४. स्वदेश फर्कदाको तयारी

गन्तव्य मुलुकबाट ल्याउन हुने नहुने सामानको जानकारी लिनुपर्छ।बचत रकम सुरक्षित बैंकिङ निकायबाट पठाउनु पर्दछ अन्यत्रबाट पठाउँदा चोरी हुन सक्ने, अवैधानिक हुन सक्ने हुन्छ। स्वदेश फिर्ताको जानकारी घरपरिवारमा गराउनु पर्दछ। दुतावास र आफुसँग सम्बन्धित सबै संघ संस्थामा जानकारी गराउने। घर फर्किएपछि परिवार र समाजमा घुलमिल हुने, सामाजिक सद्भाव र सहयोगमा सकृय रहनु पर्दछ। विदेशमा रहँदा आफुले सिकेको सीपको उपयोग गरी आफ्नै देशमा उद्यमी र व्यवसायी बन्ने, आफुले कमाएर ल्याएको रकमले उद्यम गर्ने, व्यवसाय गर्ने र अरूलाई पनि रोजगारी दिने गर्नु राम्रो हुन्छ।

सचेतनाको लागि सडक नाटक

सञ्चारकर्मीहरूसँग अन्तरक्रिया कार्यक्रम

युवा सशक्तिकरण समुहले गरेको घरदैलो कार्यक्रम

युवा सशक्तिकरण समुहको सचेतना कार्यक्रम

फागुन २०७७ — FEB./MARCH 2021

बार					
आइतबार Sunday		प्रणय दिवस २ तृतीया 14	९ नवमी 21	१६ प्रतिपदा 28	२३ नवमी 7
सोमबार Monday		३ चतुर्थी 15	१० दशमी 22	१७ द्वितीया MAR. 1	विश्व नारी दिवस (महिला कर्मचारीलाई बिदा) २४ दशमी 8
मंगलबार Tuesday		श्री पञ्चमी (सरस्वती पूजा) ४ पञ्चमी 16	११ एकादशी 23	१८ तृतीया 2	२५ एकादशी 9
बुधबार Wednesday		५ षष्ठी 17	१२ द्वादशी 24	१९ चतुर्थी/पञ्चमी 3	२६ द्वादशी 10
बिहीबार Thursday		६ षष्ठी 18	१३ त्रयोदशी 25	२० षष्ठी 4	महाशिवरात्री २७ त्रयोदशी 11
शुक्रबार Friday		राष्ट्रिय प्रजातन्त्र दिवस ७ सप्तमी 19	१४ चतुर्दशी 26	२१ सप्तमी 5	२८ चतुर्दशी 12
शनिबार Saturday	१ द्वितीया FEB. 13	८ अष्टमी 20	श्री स्वस्थानी व्रत समाप्ति १५ पूर्णिमा 27	अन्तर्राष्ट्रिय महिला दिवस २२ अष्टमी 6	२९ औंसी 13

ने.सं. ११४१

चैत्र २०७७ — MARCH/APRIL 2021

बार					
आइतबार Sunday	ग्याल्पो ल्होसार (सम्बन्धित धर्म/संस्कृति/भौगोलिक क्षेत्र र स्थान विशेषमा मात्र बिदा) १ प्रतिपदा MAR. 14	८ अष्टमी 21	फागु पूर्णिमा (हिमाली / पहाडी जिल्लामा बिदा) १५ पूर्णिमा 28	२२ सप्तमी 4	घोडे जात्रा (काठमाडौं उपत्यका बिदा) २९ चतुर्दशी 11
सोमबार Monday	२ द्वितीया 15	९ नवमी 22	तराई भेगमा होली (तराई भेगमा बिदा) १६ प्रतिपदा 29	२३ अष्टमी 5	३० औंशी 12
मंगलबार Tuesday	३ तृतीया 16	१० दशमी 23	१७ द्वितीया 30	२४ नवमी/दशमी 6	३१ प्रतिपदा 13
बुधबार Wednesday	४ चतुर्थी 17	११ दशमी 24	१८ तृतीया 31	२५ एकादशी 7	
बिहीबार Thursday	५ पञ्चमी 18	१२ एकादशी/द्वादशी 25	१९ चतुर्थी APR. 1	२६ द्वादशी 8	
शुक्रबार Friday	६ षष्ठी 19	१३ त्रयोदशी 26	सहकारी दिवस २० पञ्चमी 2	२७ त्रयोदशी 9	
शनिबार Saturday	७ सप्तमी 20 (अर्न्तराष्ट्रिय भेदभाव विरुद्धको दिवस)	१४ चतुर्दशी 27	२१ षष्ठी 3	२८ चतुर्दशी 10	

इलाम नगरपालिका ९, इलामबजार, इलाम, फोनः ०२७५२०८००, ०२७५२०९११

Toll Free No.: 16602752111, Email: info@hurf.org.np, hurfilam@ntc.net.np, Website: www.hurf.org.np

AWO International

"सामाजिक रुपान्तरणका लागि युवा"
(जिविकोपार्जनको लागि सुरक्षित आप्रवासन र स्व-उद्यमशिलता सम्बन्धी युवा सशक्तिकरण समूहहरुको क्षमता
विकास र परिचालनमार्फत मानव बेचबिखन विरुद्ध अभियान)
अन्तर्गत सचेतनामूलक पोष्टर

"सामाजिक रूपान्तरणका लागि युवा"

(जिविकोपार्जनको लागि सुरक्षित आप्रवासन र स्व-उद्यमशिलता सम्बन्धी युवा सशक्तिकरण समूहहरूको क्षमता विकास र परिचालनमार्फत मानव बेचबिखन विरुद्ध अभियान)