हर प्रहर, गाउँ र नगरी !
टोल टोलमा नेपाल प्रहरी !!

स्थानीय तह-प्रहरी- विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम पुस्तक -२०८०,

नेपाल प्रहरी

सत्य सेवा सुरक्षणम्

नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय अपराध अनुसन्धान विभाग,

nepalpolice.gov.np /NepalPolicePHQ /NepalPoliceHQ /nepalpolice

शुभकामना

आजका बालबालिका यो मूलुकको भविष्य हुन्। बदलिदो विश्वपरिवेश तथा त्यसले हाम्रो दैनिक जनजीवनमा पारेको प्रभाव र सामयिक रुपमा सचेत बालबालिका तयार गर्न केही नविनतम कार्यकलापहरुलाई विद्यालयले अभ्यासका रुपमा समाविष्ट गर्दै लैजानु पर्छ । विश्व वजार प्रति जानकार र स्थानीय आवस्यकता अनुकूल व्यवसायिक र दक्ष नागरिक उत्पादन गर्नु आजको शिक्षाको मुख्य कार्यभार र चुनौती दुवै हो।

आजको यूग सूचना प्रविधिको युग हो । वदलिदो जीवन शैली र जीवनशैलीको पर्याय बनेको सुचना प्रविधिको समूचित प्रयोग गर्न गराउन आवश्यक सजगता र न्युनतम ज्ञान हुनु जरुरी छ । विशेष त विद्यालय शिक्षामा अध्ययनरत वालबालिकाहरुलाई सचेतता पूर्वक विज्ञान प्रविधिको समूचित प्रयोगका लागि तयार पार्नु आजको समाजको प्रमूख दायित्व हो । सुचना प्रविधीको क्षेत्रमा भएका विकास र उपलब्ध अवसर संगै थपिएका विकृती र बढ्दो सुरक्षा संवेदनशिलतालाई मध्यनजर गर्दै सामाजिक सुरक्षाका विविध पाटाहरुका बारेमा सु-सुचित रहनु वर्तमान समयको माग समेत बन्दै गई रहेको कुरालाइ मध्यनजर गर्दै स्थानीय सरकार- प्रहरी-बिद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम अन्तर्गत नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय अपराध अनुसन्धान बिभागबाट तयार पारिएको शान्ती सुरक्षाका विविध विषयहरु समेटिएको **स्थानीय तह-प्रहरी-विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम पुस्तक-२०८०** विद्यालय, मोदी गाँउपालिका र जिल्ला प्रहरी कार्यालय त्रि-पक्षिय समझदारी पत्रमा हस्ताक्षर भइ विद्यालय शिक्षामा सहकार्यकलापका लागि प्रयोग गर्ने हेतुले यो पुस्तक तयार भएको छ।

यो महत्वपूर्ण अवसरका निम्ति प्रहरी प्रधान कार्यालय, जिल्ला प्रहरी कार्यालय पर्वत, जिल्ला प्रशासन कार्यालय पर्वत तथा सम्वन्धित व्यक्तित्वहरुका प्रति धन्यवाद व्यक्त गर्दै लक्षित बालबालिकाहरु र समग्र समाजले यो कार्यक्रमबाट महत्वपूर्ण लाभ हासिल गर्नेमा विश्वास ब्यक्त गर्दछु ।

धन्यवाद !

हिरादेवी शर्मा
अध्यक्ष
मोदी गाँउपालिका, पर्वत

नेपाल सरकार

गृह मन्त्रालय

जिल्ला प्रशासन कार्यालय

पर्वत, कुश्मा

शुभकामना सन्देश

समाजमा जनताको जिउ धनको रक्षा गरी शान्ति सु-व्यवस्था कायम गर्नु, अपराध रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्नु र अपराध अनुसन्धान गर्नु नेपाल प्रहरीको प्रमुख दायित्व भित्र पर्दछ । समाजमा विद्यमान रहेको नागरिकको चेतना, प्रहरीसँग भएको साधन स्रोतको सिमितता लगायत विभिन्न कारणले गर्दा प्रहरी एक्लैले उल्लेखित कार्यहरु पूर्ण रुपमा गर्न सक्ने अवस्था देखिदैन । फेरी कोही कसैलाई कानूनको अनविज्ञता क्षम्य भने हुँदैन । नेपाल प्रहरीले समुदायमा समुदाय-प्रहरी साझेदारी अन्तर्गत विविध विषयहरुमा कानुनी जनचेतना प्रवाह गर्दै समेत आईरहेको छ । नेपालको संविधानले संघ, प्रदेश र स्थानीय तह गरी तीन तहको स्वायत्त सरकारको व्यवस्था गरेको छ र माध्यमिक तह (कक्षा १२) सम्मको सम्पूर्ण अधिकार स्थानीय तह समक्ष सुम्पिएको छ । प्रविधिको विकाससँगै यसको दुरुपयोगबाट समाजमा आपराधिक गतिविधिहरु समेत पछिल्लो समय व्याप्त रहेको पाईन्छ, त्यसैले मानिसको आधारभूत सुरक्षासँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरु हेर्दा सामान्य लाग्दछन् तर जीवन उपयोगी छन्, त्यस्ता विविध विषयवस्तुहरु समेटी नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय, अपराध अनुसन्धान विभाग नक्साल, काठमाण्डौले "स्थानीय तह-प्रहरी-विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम पुस्तक-२०८१" तयार गरी स्थानिय तहहरुसँगको साझेदारीमा विद्यालयको पाठ्यक्रममा नै समेटी अनिवार्य रुपमा पठनपाठनको व्यवस्था मिलाउन लागेकोमा मुक्तकण्ठले प्रशंसा गर्न चाहन्छु ।

"स्थानीय तह-प्रहरी-विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम पुस्तक-२०८१" लाई कार्यान्वयन गर्नको निम्ति सरोकारवालाहरु बीच समझदारी पत्रमा समेत हस्ताक्षर भैसकेको हुँदा उक्त पुस्तक व्यवस्थित रुपमा नतिजामुखी ढंगले कार्यान्वयन हुने अपेक्षा लिएको छु । पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका विषयवस्तुहरु नागरिकको शान्ति सुरक्षाका सवालसँग समेत प्रत्यक्ष रुपमा सरोकार राख्ने खालका भएको हुनाले प्रमुख जिल्ला अधिकारीको हैसियतले जुनसुकै प्रकारको साथ र सहयोग गर्न तत्पर छु । अन्त्यमा, यो पाठ्यपुस्तकले अपराधको जोखिम वर्गमा रहेका विद्यार्थी भाई बहिनीहरुमा सकारात्मक प्रभाव पार्नुका साथै कानुनी चेतनामा समेत अभिवृद्धी गरी शान्त, समृद्ध एवं सु-संस्कृत समाज निर्माणमा कोशेढुंगा साबित हुने विश्वास लिएको छु ।

मिति २०८१ कार्तिक ६ गते

केदारनाथ शर्मा
प्रमुख जिल्ला अधिकारी

"व्यावसायिक र सिर्जनशील प्रशासन : विकास, समृद्धि र सुशासन"
Email:- daoparbat@gmail.com
Website:daoparbat.moha.gov.np, Twitter Address: twitter.com/daoparbat,
FacebookPage: www.facebook.com/dao.parbat

दुर्गा सिंह
प्रहरी नायव महानिरीक्षक
Durga Singh
Deputy Inspector General of Police

गण्डकी प्रदेश प्रहरी कार्यालय,
पोखरा
Gandaki Province Police Office,
Pokhara

शुभकामना

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पर्वतले बालबालिकाहरूलाई विद्यालयस्तरबाटै समाजमा घट्ने बिभिन्न अपराध, सामाजिक विकृति, लागूऔषध दुर्व्यसन, सडक सुरक्षा, साईबर अपराध, सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोग तथा कानूनी प्रावधान लगायत अपराध रोकथाम सम्बन्धमा सचेतना अभिवृद्धि गरी "शान्तिपूर्ण एवं सुरक्षित समाज" निर्माण गर्ने प्रमुख लक्ष्य लिई जिल्ला स्थित मोदी गाउँपालिका र विद्यालयसँग त्रिपक्षीय समझदारी पत्रमा हस्ताक्षर गरी नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय, अपराध अनुसन्धान विभागबाट तयार गरिएको **"स्थानीय तह-प्रहरी-विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम पुस्तक-२०८०"** कार्यान्वयन गर्न लागेकोमा अत्यन्त खुसी लागेको छ।

भविष्यका कर्णधारका रुपमा रहेका बालबालिकाहरूलाई विद्यालय स्तरबाटै औपचारिक शिक्षा र समाजमा घट्ने विविध घटना, अपराध तथा सुरक्षा सतर्कता सम्बन्धमा सकारात्मक सन्देश प्रवाह गर्न हामी रतिभर चुक्नु हुँदैन। बेलैमा सचेतना फैलाउन सकेमा बालबालिकाहरू स्वयं सुरक्षित हुनुका साथै आपराधिक क्रियाकलापहरूमा कमी आई सुरक्षित समाज निर्माणमा टेवा पुग्ने कुरालाई मध्यनजर राखी **"स्थानीय तह-प्रहरी-विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम पुस्तक-२०८०"** लाई जिल्ला स्थित अन्य पालिकाहरूले समेत कार्यान्वयनमा ल्याउने अपेक्षा राख्दछु। नेपाल प्रहरीबाट लागू गरिएका यस्ता किसिमका कार्यक्रमहरूलाई स्थानीय जनप्रतिनिधि, अभिभावक, विद्यालय सञ्चालक समिति, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, शिक्षिका, विद्यार्थी सबैले आ-आफ्नो क्षेत्रबाट साथ एवं सहयोग दिई सफलतापूर्वक कार्यान्वयन गराउनु हुनेछ भन्ने कुरामा म विश्वस्त छु।

अन्त्यमा, विद्यालयस्तरमा लागू हुने यस्ता कार्यक्रम तथा क्रियाकलापहरूबाट विद्यार्थीको सर्वाङ्गीण विकास भई राष्ट्रका निमित्त सबल एवं सक्षम जनशक्ति उत्पादन हुनेछ भन्ने विश्वास राख्दै **"स्थानीय तह-प्रहरी-विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम पुस्तक-२०८०"** कार्यान्वयन गर्न सक्रिय भई लाग्नु हुने सम्पूर्ण महानुभावहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दै पाठ्यक्रमको सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

मिति :- २०८१।०७।०६ गते।
ने.सं. ११४४, कौलागा: ०५, मंगलबार।

कार्यालय प्रमुख
(दुर्गा सिंह)
प्रहरी नायव महानिरीक्षक

शुभकामना

आजका बालबालिका वर्तमानका लगानी र भविष्यका उत्पादन हुन । यो मूलुकको भाग्य र भविष्य यिनै बालबालिकाको समूचित विकासमा निर्भर छ । सचेतता पूर्वक विश्वपरिवेश अनुकुलको नागरिक तयार पार्नका लागि आधार प्रशस्त गर्नु आजको विद्यालय शिक्षाको मूल मर्म हो । सूचना प्रविधिको बढ्दो प्रयोगसंगै सामाजिकरणका अवयवहरु पनि यूगानुकुल परिवर्तन भैरहेका छन् । सचेतता पूर्वक प्रविधिको प्रयोग र अधिकतम् लाभ हासिल गर्न सक्ने गरि आफूलाइ समायोजन गर्न विद्यालय शिक्षाले बालवालिकालाइ दिशा निर्देश गर्नै पर्छ ।

विद्यालय प्रहरी सचेतना कार्यक्रम र तत् सम्बन्धी सह कार्यकलापले विद्यार्थीहरूमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यसले विद्यार्थीहरूलाई सुरक्षित महसुस गराउँछ, उनीहरूको आत्मविश्वास बढाउँछ र उनीहरूलाई राम्रो नागरिक बन्न प्रेरित गर्दछ। यस कार्यक्रमले विद्यालय हिंसा, साइबर अपराध जस्ता समस्याहरूमा कमी ल्याउन पनि मद्दत गर्दछ। विद्यालय प्रहरी सचेतना कार्यक्रम एक बहुआयामिक कार्यक्रम हो जसले विद्यार्थीहरूको सर्वाङ्गीण विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यस कार्यक्रमलाई सफल बनाउनका लागि विद्यालय, प्रहरी प्रशासन, अभिभावक र समुदायको सक्रिय सहभागिता आवश्यक छ। स्थानीय सरकारको जिम्मेवारीका हिसाबले हामीले यसलाई प्राथमिकताका साथ अगाडि बढाउने छौ ।
अन्तमा यो महत्वपूर्ण साझेदारिका प्रति जिल्ला प्रहरी कार्यालय पर्वत तथा जिल्ला प्रशासन कार्यालय पर्वतका प्रति आभारी छु । विद्यालयहरुले यसलाई विषयको गम्भिर्यता र महत्वलाइ आत्मसाथ गर्दै यसको मर्म अनुरुप लागू गर्न लाग्नु हुनेछ भन्नेमा विश्वस्थ रहदै यसको सफल कार्यान्यनका लागि हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

धन्यवाद !

विमल लामिछाने
उपाध्यक्ष
मोदी गाँउपालिका, पर्वत

रविन विष्ट
प्रहरी नायव उपरीक्षक
Rabin Bista
Deputy Superintendent of Police

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पर्वत
गण्डकी प्रदेश, नेपाल
District Police Office, Parbat
Gandaki Province, Nepal

शुभकामना

नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय अपराध अनुसन्धान विभाग नक्सालले "स्थानीय तह-प्रहरी-विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम पुस्तक-२०८०" विशेषगरी माध्यमिक तहसम्मका विद्यार्थी भाईबहिनीहरुलाई लक्षित गरी तयार परेको हो । पुस्तकमा समावेश भएका विषयवस्तुहरु हेर्दा सामान्य लागे तापनि जीवन उपयोगी रहेका छन् । आजका विद्यार्थी भनेका भोलिका देशका कर्णधार हुन् भने अर्को तर्फ बालबालिकाहरु नै अपराधको उच्च जोखिम वर्गमा रहेका छन् । राज्यका सबै नागरिकलाई शिक्षाको सरल एवं सहज पहुँचको वातावरण सिर्जना गरी गुणस्तरिय एवं जीवन उपयोगी शिक्षा प्रदान गर्नु राज्यको अनिवार्य दायित्व भित्र पर्दछ ।

मानिसको आधारभूत सुरक्षासँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरु कुनै पनि शैक्षिक सामाग्रीहरुमा पर्याप्त रुपमा समेटिएको नपाईएको तथा समेटिएका कतिपय विषयवस्तुहरु समेत अस्पष्ट रहेको पाईएकोले विद्यालय शिक्षामा नै उल्लिखित पाठ्यपुस्तकमा समावेश पाठ्य सामाग्रीहरु विद्यार्थी भाइबहिनीहरुमाझ पठनपाठन गराई आधारभूत सुरक्षाबारे जनचेतना प्रवाह गर्ने उद्देश्यका साथ लागू हुन गईरहेकोमा खुशी व्यक्त गर्दछु ।

समाजमा अपराध रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्नु, जनताको जीउधनको रक्षा गरी शान्ति सु-व्यवस्था अमन चयन कायम गर्नु प्रहरी एक्लैको लडाईँ होईन । जनमुखी तथा जनअपेक्षीत प्रहरी सेवा प्रवाह गर्न सशक्त र जिम्मेवार युवाहरुको साथ अपरिहार्य हुने हुँदा विद्यालयका किशोर-किशोरीहरुलाई प्रहरी कार्य, अपराध अनुसन्धान, आपतकालीन अवस्थामा अपनाउनुपर्ने सुरक्षात्मक उपायहरु, लागू-औषध दर्व्यसन, ट्राफिक सचेतना, साईबर अपराध लगायत विविध विषयवस्तुहरुमा सु-सूचित गराई उनीहरुको समाज र राष्ट्र प्रतिको दृष्टिकोणमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याई अपराध रोकथाम तथा नियन्त्रण, अपराध अनुसन्धान तथा समाजमा शान्ति सु-व्यवस्था कायम गर्ने कार्यमा सघाउ पुर्‍याउने साथै प्रहरीको कार्यशैलीलाई समेत समय सापेक्ष बनाउने कुरामा विश्वाश लिएको छु ।

चितवन र झापा जिल्लाका सम्पूर्ण पालिकाहरुसँगको समन्वय एवं सहकार्यमा विद्यालय पाठ्यक्रममा नै समेटी पठनपाठन गराई छुट्टै प्रश्न पत्र तयार गरी सामाजिक शिक्षामा १५ अंकको परीक्षा नै सञ्चालन गरी कार्यान्वयन गरेको र सकारात्मक नतिजा समेत देखिएको प्रमाणित भईसकेको हुँदा अपराध रहित समाज निर्माणमा समेत यसले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने हुँदा "स्थानीय तह-प्रहरी-विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम पुस्तक-२०८०" पर्वत जिल्लाका स्थानीय तह र शैक्षिक संस्थाहरुले व्यवस्थित रुपमा कार्यान्वयन गर्न हुन समेत हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

मिति: २०८१ कार्तिक ११ गते ।
नेपाल संवत् ११४४

रविन विष्ट
प्रहरी नायव उपरीक्षक
जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पर्वत

मोदी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
पातिचौर, पर्वत

पत्र संख्या :- २०८१/०८२
चलानी नं :-

गण्डकी प्रदेश, नेपाल

प्रमूख प्रशासकीय अधिकृतको तर्फबाट

सूचना प्रविधि युगमा हाम्रो जीवनको अभिन्न अंग बनेको छ। सूचना प्रविधिको विकासले हाम्रो काम गर्ने तरिका, सिक्ने तरिका, एकअर्कासँग जोडिने तरिका र समग्रमा जीवनयापन गर्ने तरिकालाई परिवर्तन गरेको छ। साथ साथै सामाजिक जनजीवनमा यसले सकरात्मक र नकरात्मक दुवै आयामहरु थपेको छ । सामाजिक सुरक्षा र जनचेतना अभिवृद्धिका हिसावले हामीले वालबालिकाहरुलाइ विस्तारै प्रविधिसंग समायोजित गर्दै लैजानु पर्ने अवस्था रहेको छ ।सूचना प्रविधिको फाइदा र बेफाइदाका बारेमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्न आवश्यक छ। साइबर सुरक्षा, साइबर अपराध समाजिक सञ्जालको सचेत प्रयोग, अनलाइन धोखाधडी, सामाजिक सुरक्षा जस्ता ज्वलन्त विषयमा आजका बालबालिकालाइ संवेदनशिल बनाउदै सूचना प्रविधिको बढ्दो प्रभाव र आवस्यकतालाइ अवसरमा रुपान्तर गर्न सक्ने सवल नागरिक तयार गर्न तर्फ विद्यालयहरुले पूर्व तयारी गर्नु पर्ने देखिन्छ।

यिनै आवस्यकता र चुनौतीहरुलाइ मध्यनजर गर्दै विद्यालय शिक्षामा सामाजिक सुरक्षाका विविध पाटाहरुका बारेमा सु-प्रहरी -सुचित रहनु वर्तमान समयको माग समेत बन्दै गई रहेको कुरालाइ मध्यनजर गर्दै स्थानीय सरकार-बिद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम अन्तर्गत नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय अपराध अनुसन्धान बिभागबाट तयार पारिएको शान्ती सुरक्षाका विविध विषयहरु समेटिएको स्थानीय तह२०८०-विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम पुस्तक-प्रहरी- विद्यालय शिक्षामा लागू गर्ने गरि सम्झौता पत्रमा हस्ताक्षर भइ पुस्तक प्रकाशन हुन लागेको छ । यो संवेदनशिल र अत्यावस्यक कार्यमा हामीलाइ मार्गनिर्देशन गर्ने जिल्ला प्रशासन कार्यालय पर्वत र श्रीमान् प्रमूख जिल्ला अधिकारी केदारनाथ शर्माज्यू तथा साझेदारी गर्ने जिल्ला प्रहरी कार्यालय पर्वत र प्रहरी नायव उपरिक्षक रविन विष्ट ज्युलाइ विशेष आभार सहित हार्दिक धन्यबाद ज्ञापन गर्दै यो पुस्तिका मोदी गाँउपालिका अन्तरगतका विद्यालयहरुमा सफल कार्यान्यनका लागि हामी सबै पक्षसंग सहकार्य गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्दछु ।

बाबुराम पुरी
प्रमूख प्रशासकीय अधिकृत
मोदी गाँउपालिका, पर्वत

स्थानीय तह-प्रहरी-बिद्यालय सम्पर्क कार्यक्रमको

समझदारी पत्र

आजको बालबालिका नै भोलिका देशका कर्णधार हुने र बिंकासको पूर्व शर्त नै सुरक्षा भएकोले समुदायका उत्तम नमूनाका रुपमा रहने बिद्यालयमा अध्ययनरत बालबालिकालाई सुरक्षाका बिबिध आयामबारे जानकारी गराउन हामी सबैको संयुक्त दायित्व र जिम्मेवारी हो । सुचना प्रविधीको क्षेत्रमा भएका बिकास र उपलब्ध अवसर संगै थपिएका बिकृती र बढ्दो सुरक्षा संवेदनशिलतालाई मध्यनजर गर्दै सामाजिक सुरक्षाका बिबिध पाटाहरुका बारेमा सु-सुचित रहनु वर्तमान समयको माग समेत बन्दै गई रहेको छ । *स्थानीय सरकार- प्रहरी-बिद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम* अन्तर्गत नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय अपराध अनुसन्धान बिभागबाट तयार पारिएको शान्ती सुरक्षाका बिबिध बिषयहरु समेटिएको *स्थानीय तह-प्रहरी-बिद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम पुस्तक-२०८०* मोदी गाँउपालिकासँगको साझेदारीमा उपलब्ध गराईएको छ । प्रधानाध्यापकको हैसियतले सामाजिक शान्ती सुरक्षा र सतर्कता सम्बन्धी बिषयहरु जिल्ला प्रहरी कार्यालय पर्वतबाट उपलब्ध यस किताब वा अन्य श्रोतहरुबाट समेत खोजी गरी बिद्यालयका शिक्षकहरु र अध्ययनरत छात्र /छात्राहरुलाई सु-सुचित गर्दै प्रशिक्षण गराउने र त्यसका लागी मोदी गाँउपालिका र जिल्ला प्रहरी कार्यालय पर्वतबाट आवश्यक सहयोग एवं समन्वय र साझेदारी गर्ने गरी यो त्रि-पक्षिय समझदारी पत्रमा हस्ताक्षर गर्यौं ।

प्रधानाध्यापक	प्रहरी नायब उपरीक्षक	शिक्षा अधिकृत
बिष्णु प्रसाद सुवेदी	रबिन बिष्ट	दिनेश शर्मा
नव जागृत माध्यमिक विद्यालय ,मोदी-६	जिल्ला प्रहरी कार्यालय पर्वत	मोदी गाँउपलिका
गाँउपालिकाका सम्पूर्ण विद्यालयका तर्फबाट		

रोहबर

प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत	प्रमुख जिल्ला अधिकारी	अध्यक्ष
बाबुराम पुरी	केदार नाथ शर्मा	हिरादेवी शर्मा
मोदी गाँउपालिका	जिल्ला प्रशासन कार्यालय, पर्वत	मोदी गाँउपालिका, पर्वत

ईति सम्बत् २०८१ साल कार्तिक १२ गते रोज ०२ शुभम्।

नेपाल सम्बत् ११४४ कौलागा ११ सोमबार ।

मिति: २०८०/१०/१९ गते

श्रीमान् प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षक ज्यू,
नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय, अपराध अनुसन्धान विभाग, नक्साल।

विषय:- स्थानीय तह-प्रहरी- विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम सुझाव प्रतिवेदन पेस गरिएको।

महोदय,

प्रस्तुत विषयमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय चितवनले तयार गरी चितवन जिल्ला अन्तर्गत लागू गरेको स्थानीय तह-प्रहरी- विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम अन्य जिल्लाहरूमा समेत लागु गराउन पठाउने उद्देश्य अनुरूप उक्त स्थानीय तह-प्रहरी-विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम पुस्तकमा केही विषय वस्तु थपघट गर्नु पर्ने देखिएको हुँदा उल्लेखित कार्यको लागि सुझाव प्रतिवेदन तयार गरी पेस गर्न नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय, अपराध अनुसन्धान विभाग, प्रशासन शाखाको च.नं. ६७४, मिति २०८०/०९/०१ गतेको पत्रद्वारा समिति गठन गरिएकोमा उक्त पत्रद्वारा प्राप्त जिम्मेवारी अनुरूप समितिका सदस्यहरू बिच गहन छलफल, अध्ययन तथा परामर्श गरी **"काठमाण्डौ उपत्यका प्रहरी कार्यालय रानीपोखरी र सबै प्रदेश प्रहरी कार्यालयहरूबाट प्राप्त सुझाव"** समेत लिई सुझाव प्रतिवेदन तयार गरी श्रीमान् समक्ष प्रस्तुत गरिएको ब्यहोरा अनुरोध गर्दछौँ।

प्रतिवेदकहरू

१ प्र.व.उ नबिन राज राई - नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय अपराध अनुसन्धान विभाग -संयोजक

२. प्र.उ. गौतम कुमार के.सी - नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय अपराध अनुसन्धान विभाग -सदस्य सचिव

३. प्र.ना उ. प्रदीप कुमार सिंह - नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय अपराध अनुसन्धान विभाग - सदस्य

४. प्र.ना.उ रूपा थापा - नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय अपराध अनुसन्धान विभाग - सदस्य

५. प्र.नि. परशुराम घिमिरे - नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय अपराध अनुसन्धान विभाग - सदस्य

६. प्र.नि. ईश्वर बहादुर थापा - नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय अपराध अनुसन्धान विभाग - सदस्य

नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय
अपराध अनुसन्धान विभाग
(प्रशासन शाखा)

फोन: ०१-४४१२७८३
०१-४४११२१०
Ext: ३१८, ३१९
फ्याक्स : ०१-४४१२६०२
पो.ब.नं. ४०७
नक्साल, काठमाण्डौ

पत्र संख्या: ३१३ (०८०-०८१)
च.नं. ६६४
मिति: २०८०।०९।०१ गते।
प्रा.प.सं. :

विषय: **समिति गठन गरिएको सम्बन्धमा।**

प्र.ब.उ. श्री नबिनराज राई,
नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय, अपराध अनुसन्धान विभाग, नक्साल।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय चितवनले तयारी गरी चितवन जिल्ला अन्तर्गत लागु गरेको स्थानीय तह-प्रहरी-विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम अन्य जिल्लाहरूमा समेत लागु गराउन पठाउने उद्देश्य अनुरुप उक्त **स्थानीय तह-प्रहरी-विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम पुस्तिक**मा केही विषय बस्तु थपघट गर्नु पर्ने देखिएको हुँदा उल्लिखित कार्यको लागि तपाईको संयोजकत्वमा तपसिलमा उल्लिखित प्रहरी अधिकृतहरू सम्मिलित समिति गठन गरिएको छ। उल्लिखित सदस्यहरूको साथ र सहयोगमा तोकिएको उक्त जिम्मेवारी समयमै सम्पादन गरी ७ (सात) दिन भित्र प्रतिवेदन पेश गर्नु हुन अनुरोध गरिएको छ।

तपसिल:-

१. प्र.उ. गौतम कुमार के.सी.	ने.प्र.प्र.का. अ.अ. विभाग, UN शाखा	सदस्य सचिव
२. प्र.ना.उ. प्रदीप कुमार सिंह	ने.प्र.प्र.का. अ.अ. विभाग, खोजतलास एवं समन्वय शाखा	सदस्य
३. प्र.ना.उ. रुपा थापा	ने.प्र.प्र.का. महिला, बालबालिका तथा जे.ना.से.नि.	सदस्य
४. प्र.नि. परशुराम घिमिरे	ने.प्र.प्र.का. अ.अ. विभाग, सामुदायिक सुरक्षा महाशाखा	सदस्य
५. प्र.नि. ईश्वर बहादुर थापा	ने.प्र.प्र.का. अ.अ. विभाग, UN शाखा	सदस्य

प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षक
(टेक बहादुर तामाङ)

बोधार्थ:
श्री नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय, प्रहरी महानिरीक्षकको सचिवालय।
श्री नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय, अपराध अनुसन्धान विभाग,
सूचना प्रविधि निर्देशनालय, सामुदायिक सुरक्षा महाशाखा,
अन्वेषण तथा योजना शाखा, नक्साल।

स्थानीय तह-प्रहरी-विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम

पृष्ठभूमि

नेपाल प्रहरी, अपराध नियन्त्रण तथा अनुसन्धानद्वारा समाजमा शान्ति स्थापना गरी मानव अधिकार प्रति प्रतिबद्ध र राष्ट्र सेवामा समर्पित भई अग्र पङ्क्तिमा कार्य गर्ने संगठन हो। समाजका कुनै पनि हिंसाजन्य क्रियाकलापविरुद्ध समाजमा सचेतना फैलाउँदै स्थानीय स्तरमा नै प्रत्यक्ष रूपमा प्रहरी कार्य सँगसँगै समुदायको सुरक्षा सचेतना र कर्तव्य पालनाको संस्कार पनि सँगसँगै विकसित हुनुपर्दछ तब मात्र शान्तिपूर्ण र सुरक्षित समाजको परिकल्पना गर्न सकिन्छ। बालबालिकाको शारीरिक तथा बौद्धिक स्थिति विकासशील अवस्थामा रहने र बालबालिकाहरू आश्रित वर्ग एवं अपरिपक्व मानसिकताका हुने भएकोले उनीहरूमाथि हुनसक्ने हिंसाका घटनाहरू खुलेर भन्न नसक्ने अवस्था रहन्छ। उनीहरूले कुनै काम गर्दा त्यसको असर र परिणामबारे सोच बिचार गर्न नसक्ने समेत हुन्छन्। विभिन्न अध्ययन तथा अनुसन्धानबाट प्राप्त प्रतिवेदनहरूमा पनि बालबालिकाहरू अपराधको उच्च जोखिममा पर्ने सम्भावना रहेको हुँदा बालबालिकाहरूलाई समय अनुरूपको कानूनी तथा व्यावहारिक ज्ञान प्रदान गर्नु आवश्यक रहेको यथार्थतालाई अंगिकार गर्नुपर्दछ। हिंसा तथा दुर्व्यवहार रोकथामको महत्त्वपूर्ण पक्ष समुदायका हरेक नागरिकहरू तथा बालबालिकालाई लक्षित गरी सचेतना अभिवृद्धि गराउनु हो। बालबालिका सम्बन्धी विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धीहरूको पक्ष राष्ट्रको रूपमा नेपाल सरकारले प्रतिबद्धता जनाई सकेको र नेपालको संविधान २०७२ मा मौलिक हकका रूपमा व्यवस्था गरी बालबालिकाहरूको अधिकारलाई पूर्ण रूपमा सुनिश्चित गरिएको छ।

विद्यमान ऐन नियमहरू, अपराध अनुसन्धान सम्बन्धी निर्देशिका,समुदाय प्रहरी साझेदारी कार्यविधि,विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम, पाठ योजना, विभिन्न सचेतनामूलक सामाग्रीहरूले स्थानीय निकाय तथा विद्यालयसँगको सहकार्यमा मार्ग निर्देशन गरिरहेको भएता पनि स्थानीय तह, प्रहरी र विद्यालय सँगको सहकार्य र समन्वयलाई थप सहजिकरण गरी बालबालिकाहरूलाई प्रदान गरिने सचेतनामूलक कार्यक्रममा एकरूपता कायम गर्नका लागि स्थानीय तह, प्रहरी,विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रम पुस्तक तयार गरिएको हो। विशेषत: कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने सहजकर्ता,समुदाय सम्पर्क अधिकृत वा विद्यालय सम्पर्क अधिकृतहरूलाई विभिन्न कार्यक्रम तथा क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने क्रममा यो पुस्तक उपयोगी सिद्ध हुनेछ।

लक्ष्य

समुदाय-प्रहरी साझेदारी कार्यक्रम अन्तर्गत स्थानीय तह सँगको संस्थागत साझेदारीलाई निरन्तरता दिई विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रमलाई व्यवस्थित गराउनुका साथै बालबालिकाहरूमा अपराध, अपराधको रोकथाम, सामाजिक विकृति विसंगति, लागु औषध, प्रविधिको प्रयोगबाट बढ्दै गइरहेको विभिन्न अपराधहरू, र कानूनी प्रावधान सम्बन्धमा जानकारी गराई अपराध विरुद्ध सचेतना अभिवृद्धि गरी शान्तिपूर्ण र सुरक्षित समाज निर्माण गर्नु प्रमुख लक्ष्य रहेको छ।

उद्देश्यः-

- प्रहरी-समुदाय-स्थानीय तह-विद्यालय र सामाजिक संस्थाहरूबिच साझेदारी निर्माण गरी सामुदायिक सुरक्षालाई संस्थागत गर्नु।
- अपराध रहित, सुरक्षित, सभ्य र सु-संस्कृत समाज निर्माणका लागि जघन्य अपराध, लागु औषध दुर्व्यसन, बालबालिका विरुद्धका अपराध र हिंसा, बढ्दो साइबर अपराध, घरेलु हिंसा, ट्राफिक सचेतना तथा सामाजिक विकृति विसंगति विरुद्ध सामाजिक सचेतना जगाई दिगो रूपमा प्रवर्द्धन गर्नु।
- बालबालिका विरुद्ध हुने हिंसा र आम समुदाय र प्रहरीको भूमिकाको विषयमा प्रष्ट भई बालबालिकाका सवालहरूमा संवेदनशील भई कार्य गर्न प्रेरित गर्नु।
- बालबालिकाको न्यायमा सहज पहुँच विस्तार गरी बालमैत्री वातावरण सृजना गर्नु।
- समाजका संवेदनशील वर्गका रूपमा रहेका बालबालिकाहरूमा समयमा नै सुरक्षा सचेतना बढाई अपराधको जोखिमबाट बचाउनु र भविष्यका कर्णधार बालबालिकाहरूलाई राष्ट्र र समाज प्रति जिम्मेवार नागरिकको रूपमा विकास गर्नु।
- सामुदायिक सुरक्षाका अन्य विषयहरूमा एकीकृत स्वयम सेवक परिचालन र व्यापक जनसहभागिताको लागि सामाजिक संघ संस्थाहरू बिचमा समन्वयका लागि विद्यालय स्तरमा सचेतना अभिवृद्धि गर्नु।
- बालबालिकाहरूमा सुरक्षा सचेतना बढाई शान्ति सुरक्षा सुदृढीकरण गर्नु।
- स्थानीय तहमा सुरक्षाको प्रभावकारी समन्वयका लागि प्रहरी कार्यलाई विद्यालय स्तरमा विस्तार गर्नु।

विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रमका मुख्य विषयहरू

(१) आधारभूत सुरक्षा सचेतना
(२) सडक सुरक्षा
(३) आकस्मिक नम्बरहरूको प्रयोग (१००, १०३ र १०४)
(४) लागू औषध, मादक पदार्थ र सुर्तीजन्य पदार्थ,साईबर अपराध
(५) बालबालिका तथा यौनजन्य हिंसा र दुर्व्यवहार सम्बन्धी
(६) सामाजिक विकृति,दाइजो प्रथा,बोक्सी आरोप
(७) विपद् जोखिम न्यूनीकरण
(८) लैंगिक हिंसा सँग आकर्षित कानूनहरू
(९) एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र

माध्यमहरू

(१) श्रव्य - दृश्य प्रस्तुति
(२) अभिभावक सम्पर्क र समन्वय कार्यक्रम
(३) बैठक
(४) अन्तरक्रिया
(६) हाते पुस्तिका,पम्पलेट वितरण

प्रशिक्षण विधि

- अन्तरक्रियात्मक प्रवचन,
- छलफल
- पावर प्वाइन्ट प्रस्तुति
- खेल खेलाउने
- चलचित्र प्रदर्शन
- वाचन विधि तथा Scenario (घटना विश्लेषण)
- सैद्धान्तिक पक्षलाई बढी भन्दा बढी उदाहरण दिएर तथा प्रशिक्षकले प्रदर्शन गरेर देखाउने
- सहभागिता (Role Play)

प्रशिक्षण सामाग्री

- बोर्ड,
- वोर्ड मार्कर,
- फ्लिप चार्ट,
- मल्टिमिडिया,
- लिखित पाठ्य सामाग्री

केही शब्दावलीहरू:-

- दुर्घटना (Accident): कुनै पनि प्रकृतिका आकस्मिक रूपमा हुने अप्रिय घटनाहरू
- घटना (Incident): जानी वा नजानी हुने कुनै पनि घटना
- अपराध (Crime): कानूनले नगर्नु भनेको कार्य गर्नु
- पीडित (Victim): कानूनले नगर्नु भनेको कार्य कसैले गर्दा असर पुग्ने व्यक्ति
- साक्षी (Witness): कानून विपरीत कार्य भएको देख्ने, सुन्ने र जान्ने व्यक्ति
- शंकित व्यक्ति (suspect): कानून विपरीत कार्य गरेको सम्भावित व्यक्ति
- कसूरदार (Criminal): कानून विपरीत कार्य गरी अदालतबाट सजाय तोकिएको व्यक्ति
- घटनास्थल (Crime scene): कुनै पनि घटना/दुर्घटना/अपराध भएको स्थान
- एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र (One Stop Crisis Mangement Center) OCMC
- Uniform Resource Locator (URL)
- Identity Document (ID)
- Lysergic Acid Diethylamide (LSD)

विषय - सूची

१.अपराध..१

२. लागू औषध दुर्व्यसनी, धूम्रपान र मद्यपान...२-११

३.साईबर अपराध..११-१७

४.बालबालिका विरुद्ध हुने अपराधहरू १७-२३

५.सामाजिक अपराधहरू...२४-२५

६.घरेलु हिंसा र उजुरी सम्बन्धी व्यवस्था..२५-२७

७.करणी सम्बन्धी कसुर (अपराध)..२७-२९

८. लैङ्गिक हिंसा २९-३१

९. लैङगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक सम्बन्धी (LGBTIQ+)...३१

१०. एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्रको कार्यात्मक संजाल...३१-३२

११. मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार विरुद्ध सचेतनामूलक कार्यक्रमहरू..३२-३३

१२. सामाजिक सद्भाव एवं सम्मान ३३-३४

१३. जुवा तास तथा सट्टाबाजी...३४

१४.आत्महत्या ३५-३६

१५. चोरी र चोरीबाट बच्ने उपायहरू...३७-३८

१६. घटनास्थल सुरक्षा..३९-४०

१७. ट्राफिक सचेतना..४०-४६

१८. विपद् जोखिम र न्यूनीकरणका उपायहरू ४६-४९

१९. शित लहर र सोको जोखिमबाट बच्ने उपाय..४९-५१

२०.सर्पको टोकाई र सुरक्षात्मक उपाय...५१-५२

२१. आपराधिक अभिलेख प्रणाली ५२

२२. प्रहरी चारित्रिक (चालचलन) प्रमाण पत्र...५३

२३. आत्म रक्षा ५३-५४

२४. तनाव व्यवस्थापन..५४-५५

१.अपराध

कानूनद्वारा निषेधित वा दण्डनीय कार्य अपराध हो । कानूनले गर्न नहुने भनेको कार्य गर्ने र गर्नुपर्ने कार्य नगर्नेलाई अपराध मानेको छ । सामाजिक शान्ति सुरक्षामा अवरोध गर्ने खालका दण्डनीय कार्यहरू जसले फौजदारी कानून र कार्यविधिको उल्लङ्घन गर्दछन् ।

अपराधका आवश्यक तत्त्वहरू

कुनै पनि कार्य अपराध हुनका लागि विभिन्न तत्त्वहरूको अनुसन्धान गर्ने गरिन्छ उक्त कार्य हुनुमा मनसाय थियो कि थिएन भनेर बहु आयामिक कोणबाट अनुसन्धान गरी कुनै पनि अपराधको सफल अनुसन्धान गर्ने गरिन्छ ।

१.आपराधिक मनसाय

कुनैपनि कार्य अपराध हुनका लागि उक्त कार्य हुनुमा मनसाय थियो कि थिएन भनेर हेर्ने गरिन्छ । फौजदारी कानूनमा आपराधिक मनसायमा निम्न रूपहरू देखिन्छन् ।

(क)मनसाय वा सोच

(ख)आवेश

(ग) लापरबाही

(घ) हेलचेक्र्याइँ

(ङ) दुर्घटना

१. आपराधिक कार्य: आपराधिक दायित्व सृजना गराउनका लागि कुनै न कुनै आपराधिक कार्य गरिएको हुनुपर्दछ ।

(क)प्राकृतिक वा कानूनी व्यक्ति र कर्ता

(ख)क्षति

(ग) दण्ड

कसुर भएको जानकारी दिनु पर्ने

कुनै कसुर भएको वा हुन लागेको छ भन्ने थाहा पाई त्यस्तो कसुरको जानकारी दिनु पर्ने कानुनी कर्तव्य भएको व्यक्तिले जानकारी नदिई बस्न वा कुनै कसुर भएको थाहा पाएको व्यक्तिले जानीजानी झुठ्ठा जानकारी दिन हुँदैन ।
यस्तो कसूर गर्ने व्यक्तिलाई दुई वर्ष सम्म कैद वा बीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुनेछ ।
- मुलुकी अपराध संहिता ऐन, २०७५, ९६ (१)

कानूनको पालना गर्नु सम्पूर्ण नागरिकको कर्तव्य हो र कानूनको उल्लंघन तथा कुनै पनि अपराध भएमा सो को जानकारी गराउनु सबै नागरिकको जिम्मेवारी पनि हो ।

२.लागू औषध दुर्व्यसनी, धूम्रपान र मद्यपान

लागू औषधको सेवन गर्ने पहिलो पटकको उमेरमा १५-१९ वर्ष बिचका बालबालिकाहरू ४९% पाइएकोले त्यसलाई नियन्त्रण गर्न तथा बाल बालिकाहरूमा आपराधिक दायित्व नहुने हुनाले बालबालिकालाई लागु औषध ओसार पसार मा समेत दुरुपयोग गर्ने गरिएको हुँदा त्यसलाई निरुत्साहित गर्न बालबालिकालाई लागु औषध, यसको असर, बचाउने उपाय तथा कानुनी प्रावधान सम्बन्धी विषयहरू अध्ययन अध्यापन गराउनु आवश्यक देखिएको ।

२.१ परिचयः-

लागू औषध त्यस्तो पदार्थ हो, जसको सेवनले व्यक्तिको केन्द्रीय स्नायु प्रणालीमा असर गरी मानिसको बानी ब्यहोरा र दैनिक क्रियाकलापमा परिवर्तन गर्दछ । यसको प्रयोगले मानिसलाई लत लगाउँछ र कतिपय अवस्थामा आपराधिक क्रियाकलाप गर्न समेत दुरुत्साहित गर्दछ ।

गाँजा, औषधोपयोगी गाँजा, अफिम, तयारी अफिम, औषधोपयोगी अफिम, कोकाको झार र पात, नेपाल सरकारद्वारा राजपत्रमा सूचना प्रकाशित गरी तोकिदिएका प्राकृतिक, कृत्रिम लागू औषध तथा मनोद्विपक पदार्थ र तिनका लक्षणहरू तथा अन्य पदार्थहरू यसअन्तर्गत पर्दछन् ।

त्यस्तै **मादक पदार्थ** भनेको त्यस्तो पदार्थ हो जसको सेवन तथा प्रयोगले व्यक्तिको मानसिक स्थिति तथा स्वभावमा परिवर्तन हुन्छ । जसलाई नसा पनि भनिन्छ ।

मदिरा भन्नाले अन्न, फलफूल वा अन्य कुनै स्टार्चयुक्त वस्तुलाई जीव रासायनिक प्रक्रियाद्वारा कुहाई वा अन्य कुनै तरीकाबाट तयार पारिएको अल्कोहलयुक्त पदार्थ सम्झनु पर्छ र सो शब्दले रक्सी, जाँड, छयाङ, ह्विस्की, रम, जीन, ब्रान्डी, भोड्का, बियर, वाइन, सेम्पेन, साइडर समेतलाई जनाउँछ ।

२.२ लागू औषध दुर्व्यसन नियन्त्रण किन ?

नेपालमा लागू औषध सम्बन्धी मुद्दा दर्ताको संख्या बढ्दो क्रममा रहेको छ । लागू औषध दुर्व्यसन नियन्त्रण गर्नका लागि बालबालिकालाई लक्षित गरी विद्यालय स्तरमा लागू औषध नियन्त्रण सम्बन्धी चेतनामूलक विषयवस्तु समावेश गराउन जरुरी देखिएको ।

२.३ लागू औषधका प्रकारहरूः-

क) उत्पत्तिको आधारमा (Basis of Origin)
ख) असरको आधारमा (Basis of Effect)
ग) कानूनी आधारमा (Basis of Legality)

(क) **<u>उत्पत्तिको आधारमा (Basis of Origin)</u>**

(अ) प्राकृतिक (Natural Drugs): त्यस्तो लागू औषध जुन प्राकृतिक रूपमा पाइन्छ र जसमा कुनै रसायन (Chemical) प्रयोग गरिएको हुँदैन । जस्तै: गाँजा, चरेस आदि ।

गाँजा

चरेस

गाँजाको बोट

(आ) अर्ध प्राकृतिक (Semi Synthetic Drugs):

प्राकृतिक रूपमा पाइएका लागू औषधहरूमा केही मात्रामा रसायन (Chemical) मिसाई तयार गरिएको हुन्छ । जस्तै: Heroine, Morphine, Cocaine etc

(इ) कृत्रिम लागू औषधहरू (Synthetic Drugs):

यो पूर्ण रूपमा रसायनहरूद्वारा तयार गरिएको हुन्छ ।

जस्तै:-Diazepam,Buprenorphine,PentazocaineMethadone,Methamphetamine,Yaba)

असरका आधारमा (Basis of Effect):

(अ) उत्तेजनात्मक (Stimulants):

लागू औषधले मानिसको केन्द्रीय स्नायू प्रणालीलाई प्रभावित गरी गतिविधिलाई Hyper Active बनाउँछ । जस्तै: Cocaine, Methamphetamine,Yaba, etc.

(आ) भ्रमात्मक (Hallucinogens):

लागू औषधको प्रयोगले भ्रम सृजना गर्दछ । जस्तै: गाँजा, चरेस, LSD आदि ।

(इ) सुषुप्त गर्ने (Depressants)

जसको प्रयोगले मानिसको शरीरको केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (Central Nervous System) मा असर गरी व्यक्तिको क्रियाकलापलाई सुस्त बनाउँछ । जस्तै:- Opium, Buprenorphine, Diazepam, Methaqualone, Benzodiazepines, Nitrazepam,Pain killers etc.

कानूनी आधारमा (Basis of Legality):

(अ) नियन्त्रित औषधिहरू(Controlled Drugs):

उत्पादित औषधिहरू जसलाई मान्यता प्राप्त चिकित्सकको अनुमतिले मात्र बिक्री वितरण तथा सेवन गरिन्छ । जस्तै: डाईजापाम, ब्रुप्रिनोर्फिन, लुप्रिजेसिक, नाईट्रोभेट आदि ।

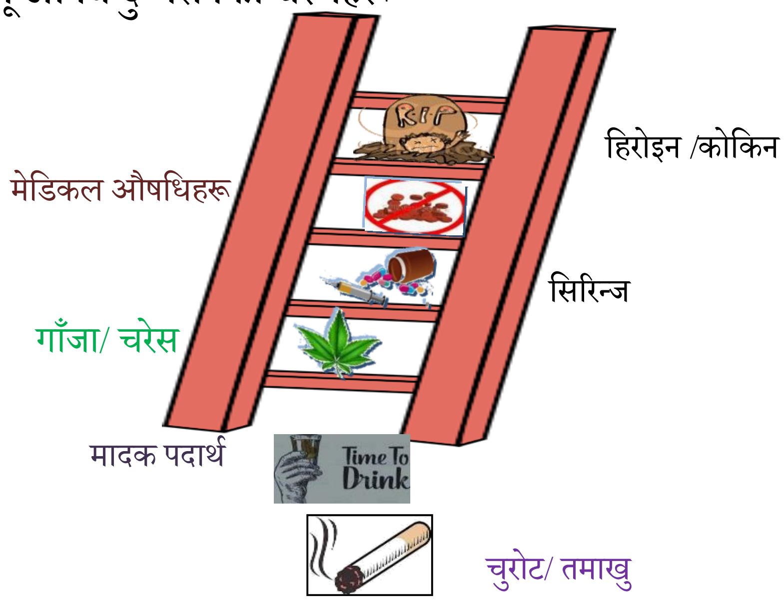
(आ) अवैध लागू औषध (Illegal Drugs):

त्यस्ता लागू औषधहरू जसलाई कुनै पनि देशको कानूनले उत्पादन, बिक्री वितरण तथा ओसारपसार र प्रयोग गर्न निषेध गरिएको हुन्छ र त्यस्तो कार्य गरेमा कानूनी कारबाहीको भागीदार हुनु पर्दछ। जस्तै: गाँजा, चरेश, हेरोईन, कोकिन, अफिम आदि।

२.४ लागू औषध दुर्व्यसनीका विशेषताहरू

- गतिशील अपराध
- समाज विरुद्धको अपराध
- संगठित अपराध
- प्रहरी प्रतिवेदनबाट मुद्दा चल्ने अपराध

२.५ लागू औषध दुर्व्यसनका चरणहरू



२.६ लागू औषध तथा मादक पदार्थको दुर्व्यसनीहरूमा देखिने लक्षणहरू:

शारीरिक असरहरू:-

- मुख गन्हाउने तथा घाउहरू आउने,
- पाचन प्रणालीमा समस्या हुने,
- सानो आन्द्रा सुक्दै जाने,
- रक्त संचार प्रणालीमा समस्या हुने,
- कलेजोमा समस्या हुने,
- शिथिल मस्तिष्क हुने लगायत अन्य विविध, शारीरिक समस्याहरू।

सामाजिक असरहरू-

- व्यक्तिको परिवार विखण्डित हुन पुग्छ,
- वृत्ति विकास रोकिन्छ,
- व्यवसायमा अवरोध हुन्छ,
- सामाजिक रूपमा तिरस्कृत भइन्छ,
- नैतिक पतन हुन्छ,
- कानूनी कारबाहीको भागिदार भइन्छ।

२.७ लागू औषध तथा मादक पदार्थको प्रयोगबाट हुने असरहरूः-

- व्यक्तिको चेतनामा कमी तथा भ्रम उत्पन्न गराउने
- स्मरण शक्तिमा कमी हुनु
- हात खुट्टा झमझमाउनु
- आँखाको देख्ने शक्तिमा कमी आउनु
- फोक्सो, कलेजो, पेट, मिर्गौला तथा प्रजनन प्रणालीमा क्षति पुग्नु
- विभिन्न प्रकारका सरुवा रोगहरूको संक्रमण हुनु
- आर्थिक, सामाजिक, पारिवारिक विचलन हुनु
- हातका औलाहरू कापिरहनु
- भ्रम उत्पन्न हुनु
- लगातार निन्द्रा नलाग्नु
- क्यान्सर, उच्च रक्तचाप, यौन शक्तिमा कमी, मुटु तथा मस्तिष्कमा समस्या
- पढाइ प्रति उदासीनता
- जीउ बटारिनु, जीउमा कम्पन हुनु आदि।

२.८ लागू औषध तथा मादक पदार्थको दुर्व्यसनीहरूमा देखिने लक्षणहरूः-

- स्वभाव र बोल्ने शैलीमा अचानक परिवर्तन आउनु,
- बिना कारण झगडा गरेर आवश्यकता भन्दा बढी पैसा माग्नु र खर्च गर्नु,
- कक्षामा नियमित नहुनु तथा पढाइको स्तर घट्दै जानु,
- घरबाट नगद तथा बहुमूल्य सामान हराउनु,
- पुरानो साथीहरू छोड्दै रुनु, नशा तथा अन्य क्रियाकलापको लागि ढाँट्दै जानु,
- शारीरिक रुपमा कुपोषण भए जस्तो कमजोर देखिनु,
- शरीरमा काटिएको, रगत, निला डाम र चोट पटक देखिनु
- लगाएको कपडाबाट बेग्लै किसिमको गन्ध आउनु,
- खल्तीमा, कोठामा चुरोट, लाइटर, सलाई, मैनबत्ती चम्चा झिलझिले कागज आदि भेटिनु,
- एक्लोपना रुचाउनु तथा बोली-चाली कम गर्नु,
- अचानक निर्णय परिवर्तन गर्नु तथा तुरुन्त आवेगमा आउनु,
- खानामा रुचि नहुनु, मुटुको चाल घटबढ हुनु,
- धेरै जसो घरबाहिर बस्न खोज्नु, ढिलो घर आउनु,
- आँखा रातो हुनु, आँखाबाट आँसु आइरहनु, बोली लर बरिनु,
- आँखा जुधाएर वा सिधा भएर कुरा गर्न नसक्नु।

२.९ लागू औषध तथा मादक पदार्थको दुर्व्यसनमा लाग्ने कारणहरू:-

- अग्रज साथीहरूको संगत,देखासिकी तथा उत्सुकता,
- आफूले गरेको काममा लिएको उद्देश्यमा असफल भई निराश हुनु,
- पारिवारिक/ सांस्कृतिक तथा सामाजिक वातावरण,
- साथी भाइले लागू औषध सेवनको लागि गर्ने अनुरोध वा दबाबलाई (Peer Pressure) अस्वीकार गर्न नसक्नु,
- लागू औषध सेवनबाट पुग्ने क्षतिको बारेमा जानकारी नभई वा हुँदा-हुँदै यसको प्रयोग गर्नु,
- लागू औषध तथा मादक पदार्थ सेवन गर्ने साथी भाइको संगत हुनु,
- पढाइ तथा अन्य क्रियाकलापमा असफल हुनु,
- लागू औषधको बेचबिखन र प्राप्ति सहज हुनु,
- परिवारको ज्येष्ठ सदस्यहरूले लागू औषधको प्रयोग गर्दा छोराछोरीले सिको गर्न सक्ने,
- पढाइमा एकाग्रता भई सफल भइन्छ भन्ने भ्रममा पर्नु, आदि ।

२.१० बालबालिकाहरूलाई लागू औषध तथा मदिराको दुर्व्यसनमा पर्नबाट बचाउने र ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू:-

- बालबालिकाहरूको हरेक क्रियाकलाप साथीभाइ, विद्यालय समय बाहेक अरू बेला व्यवस्थित गर्ने ठाउँ, शारीरिक हाउभाउ, समयको पालना गर्ने आदि बारे जानकारी राख्ने,
- आवश्यकता भन्दा बढी पैसा नदिने,
- बालबालिकाको शारीरिक,मानसिक र सामाजिक विकासमा सजग रहने,
- खेलकुद, कला तथा सांगीतिक कार्यक्रम लगायतका गतिविधिमा बढी संलग्न गराउने,
- बालबालिकाहरूलाई गलत साथीहरूको संगतमा पर्न नदिने,
- बालबालिकाहरूलाई मद्यपान तथा धूम्रपानको प्रयोगबाट टाढा राख्ने,
- लागू औषध तथा मदिराको असरको बारेमा जानकारी गराउने,
- पढाइ तथा अतिरिक्त क्रियाकलापबारे स्कुलमा बुझ्ने,
- पर्याप्त समय बिताउने र कुराकानी गर्ने,
- उनीहरूलाई बुझ्ने, उनीहरूका कुराहरू सुन्ने
- उनीहरूलाई आफ्ना कुराहरू/ समस्याहरू भन्न प्रोत्साहन गर्ने, गाली नगर्ने
- उनीहरूका क्रियाकलापमा बढी भन्दा बढी सहभागी हुने
- असल अभिभावकका साथै असल परामर्शदाता बन्ने
- गलत गतिविधि गर्न नदिने र सरसफाइमा विशेष ध्यान दिने,

- सकारात्मक कुराहरू सिकाउने, सकारात्मक अनुभव सेयर गर्ने,
- गलत र नकारात्मक कार्यको असर, बेफाइदाका उदाहरण दिई त्यस्ता कार्य नगर्न र गलत संगतमा नलाग्न झकझकाई रहने ,
- आफ्ना बालबालिकाका बारेमा हरदम जानकार रहने,
- बालबालिकासंग मित्रवत् व्यवहार गर्ने,
- बालबालिकाको पहिरन, हुलिया बारेमा जानकारी राख्ने,
- साथी-सँगीको बारेमा जानकारी राख्ने, फोन नम्बर राख्ने,
- स्कुल/कलेज तथा अन्य रूटका बारेमा जानकार हुने,
- बालबालिकाको स्कुल/कलेजमा नियमित भ्रमण गर्ने,
- बद्लिँदो व्यवहार प्रति चनाखो रहने, बालबालिका अपराध कर्म तर्फ प्रेरित हुनसक्ने बारेमा सजक रहने,
- आफू बालबालिका मैत्री बन्ने, घरको वातावरण बालबालिका मैत्री बनाउने,
- बालबालिकाको बानी - ब्यहोरा, एकान्तमा बस्न रुचाउँछ वा रुचाउँदैन, पढाइमा दिलचस्पी दिए नदिएको र गृहकार्य गरेको छ छैन,साथीसंगतीको आदि विषयमा निगरानी राख्ने ,
- बालबालिकाहरूले घरका सामान, पैसाहरू चोर्ने, लुकाउने गरिरहेका त छैनन् ? भन्ने विषयमा सधैँ सजग रहने,

२.११ लागू औषध तथा मदिराको दुर्व्यसन हुनबाट बचाउनका लागि विद्यालयले ध्यान दिनु पर्ने कुराहरूः

- विद्यालयमा नियमित लागू औषधसँग सम्बन्धित कक्षा संचालन गर्ने ।
- विद्यालयमा समय समयमा लागू औषधसँग सम्बन्धित कार्यक्रमहरू संचालन गर्ने ।
- बालबालिकाहरूका हरेक क्रियाकलाप, शारीरिक हाउभाउ, समयको पालना गर्ने आदि बारे जानकारी राख्ने,
- लागू औषध, मद्यपान, धूम्रपान तथा मदिराको असरको बारेमा जानकारी गराउने,
- विद्यार्थीहरू गलत क्रियाकलापमा संलग्न त छैनन् ? निगरानी बढाउने,
- विद्यार्थीहरूलाई आफ्ना भनाई तथा समस्याहरू भन्न प्रोत्साहन गर्ने, गाली नगर्ने, उनीहरूलाई बुझ्ने, उनीहरूका कुराहरू सुन्ने
- विद्यार्थीहरूको बदलिँदो व्यवहार प्रति चनाखो रहने,
- विद्यालय प्रशासनले विद्यार्थीहरू स्कुल आउँदा जाँदा बिहान, बेलुकी साथै ब्रेक समयमा स्कुल छेउछाउका चिया पसलमा बसी चुरोट लगायतका धूम्रपान मद्यपान खाए नखाएको बारेमा चनाखो हुने,निगरानी राख्ने ।
- विद्यार्थीहरूलाई खेलकुद,कला तथा सांगीतिक कार्यक्रम लगायतका गतिविधिमा बढी संलग्न गराउने,
- सकारात्मक कुराहरू सिकाउने, सकारात्मक अनुभव सेयर गर्ने
- गलत र नकारात्मक कार्यको असर, बेफाइदाका उदाहरण दिई त्यस्ता कार्य नगर्न र गलत संगतमा नलाग्न प्रेरित गर्ने
- लागू औषधको अन्य अपराधसँग सम्बन्ध हुने कुरा विद्यार्थीहरूमा जानकारी गराउने

- लागू औषध मानव जीवनको काल हो र यसले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असर बारे जानकारी गराई राख्ने
- लागु औषधको प्रभाव कम गराउन यससँग जानकार प्रहरी लगायत अन्य विज्ञहरूसँग समन्वय गर्ने
- कुनै विद्यार्थी लागुऔषधको कुलतमा लागेको थाहा पाएमा उसलाई गाली\हेला नगरी राम्रोसँग सम्झाई बुझाई गर्ने, परामर्श दिने साथै अभिभावकलाई समेत बेलैमा जानकारी गराउने।
- समय समयमा लागू औषधसँग सम्बन्धित Rehabilitation Center हरूमा भ्रमण गराउने र लागू औषधको नकारात्मक पक्षबारे जानकारी गराउने।
- लागु औषधसँग सम्बन्धित कानूनको बारेमा जानकारी गराउने, सोसँग सम्बन्धित क्रियाकलाप भए गरेको देखेमा वा जानकारी भएमा शिक्षक-शिक्षिका, नजिकको प्रहरी कार्यालय वा १०० नम्बरमा फोन गरी सूचना दिन प्रेरित गर्ने
- लागू औषध कारोबारमा संलग्न मानिसहरूलाई हुने कानुनी सजाय र यसबाट मानिसमा पर्न सक्ने सामाजिक, आर्थिक, मानसिक असरबारे जानकारी गराउने
- अभिभावकसँग नियमित सम्पर्कमा रहने

२.१२ लागू औषध सम्बन्धी दण्ड सजाय

(लागू औषध नियन्त्रण ऐन, २०३३)

गाँजा सम्बन्धमा:

- ५० ग्राम सम्मको भए: ३ महिनासम्म कैद वा ३ हजार रूपैयाँसम्म जरिवाना।
- ५० ग्रामदेखि ५०० ग्रामसम्मको भए: १ महिनादेखि १ वर्षसम्म कैद र १ हजार रुपैयाँदेखि ५ हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना।
- ५०० ग्रामदेखि २ के.जी.सम्मको भए: ६ महिनादेखि २ वर्षसम्म कैद र २ हजार रुपैयाँदेखि १० हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना।
- २ के.जी.देखि १० के.जी.सम्मको भए :१ वर्षदेखि ३ वर्षसम्म कैद र ५ हजार रुपैयाँदेखि २५ हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना।
- १० के.जी.देखि माथि जतिसुकै भएपनि:२ वर्षदेखि १० वर्षसम्म कैद र १५ हजार रुपैयाँदेखि १ लाख रुपैयाँसम्म जरिवाना।

अफिम, कोका वा सोबाट बनेको लागू औषधको सेवन गर्ने व्यक्तिलाई:

- १ वर्षसम्म कैद वा १० हजार रूपैंयाँसम्म जरिवाना

अफिम वा कोकाको खेती गर्ने व्यक्तिलाई:

- २५ बोटसम्म भए :१ वर्षदेखि ३ वर्षसम्म कैद र ५ हजार रूपैंयाँदेखि २५ हजार रूपैंयाँसम्म जरिवाना।
- २५ बोटभन्दा माथि जति सुकै भएपनि: ३ वर्षदेखि १० वर्षसम्म कैद र २५ हजार रूपैंयाँदेखि २ लाख रूपैंयाँसम्म।

२.१३ धूम्रपान, सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन र यसका असर

धूम्रपान एक प्रकारको दुर्व्यसन हो।धूम्रपान भन्नाले खास गरी सुर्तीको धुवाँ खानु हो। धुवाँ खाने तरिकाहरू विभिन्न छन्। जस्तैः कसैले हुक्काबाट तमाखुको धुवाँ तान्छन् भने कसैले कागज वा पातमा सुर्तीलाई बेरेर त्यसलाई सल्काई ओठमा च्यापी धुवाँ तान्ने गर्दछन्। त्यसैले चुरोट, तमाखु, कक्कड जस्ता सुर्तीजन्य पदार्थहरूकोसेवन नै धूम्रपान हो। सुर्तीलाई गिजाको कापमा राखी चुसेर जस्तै : खैनी, जर्दा, पान, पराग, गुट्खा आदी सुर्ति प्रयोग हुने यी सबै तरिकाहरूलाई समष्टिगत रूपमा धूम्रपान नै भनिन्छ। जुन स्वास्थ्यको लागि अत्यन्तै हानिकारक छ।

धूम्रपानबाट हुने असरहरू

क) तत्काल‌ै देखिने असरहरू

- खोकी लाग्ने
- श्वास फेर्न गाह्रो हुने,
- दम बढ्ने
- कसै कसैलाई वाक वाक लाग्ने,
- पेट दुख्ने

ख) दीर्घकालीन असरहरू

- दाँत बिग्रने
- कपाल झर्ने
- कान कम सुन्ने
- अन्धोपन हुने
- औंला पहेंलो हुने
- स्याँ–स्याँ (दम बढ्ने) तथा अन्य श्वास प्रश्वास सम्बन्धी जीर्ण रोगहरू
- रगत तथा रक्त नलीहरूमा असामान्य परिवर्तन हुने
- मुटुको रोग
- मस्तिष्कमा रक्तस्राव
- शरीर कमजोर हुँदै जाने तथा अन्तमा विभिन्न रोगहरूबाट ग्रसित हुनसक्ने
- धूम्रपान नगर्नेलाई भन्दा गर्नेहरूलाई शरीरका विभिन्न भागहरूको क्यान्सर हुने अधिक सम्भावना रहन्छ।

२.१४ मद्यपान र यसका असरहरू

मद्यपान भन्नाले रक्सी, जाँड, छ्याङ, वाइन, बियर अनि कुनै पनि प्रकारका रक्सीजन्य पदार्थ पिउनुलाई जनाउँछ । मद्यपान नगरी एक दुई दिन पनि बस्न नसक्ने, आफ्नो नित्यकर्म गर्न नसक्ने, मादक पदार्थ सेवन गर्न नपाउँदा विभिन्न शारीरिक र मानसिक लक्षण देखिने, मादक पदार्थ सेवन गर्ने बित्तिकै देखिएका शारीरिक र मानसिक लक्षण हराएर जान्छन् भने त्यस्तो व्यक्तिलाई मदिरा पानको लत लागेको रहेछ भन्ने बुझिन्छ ।

मद्यपानका असरहरू

रक्सी सेवनले तुरुन्तै पुऱ्याउने हानी

- झैझगडा, होहल्ला-हुल हुज्जत, रिस इवी साँध्ने, आत्महत्या, हत्याजस्ता आवेश प्रेरित गतिविधि बढ्नु ।
- दुर्व्यवहार तथा अपराध हुने सम्भावना बढ्नु ।

दीर्घकालीन हानीहरू

१. क्यान्सर: जति बढी मात्रामा रक्सी पिउँदै गयो त्यति नै क्यान्सर हुने सम्भावना बढेर जान्छ । रक्सी सेवनले मुख, घाँटी, पेट, पित्त नली, आन्द्रा, मलद्वार, फियो, कलेजो तथा स्तन क्यान्सर गराउन सक्छ ।

२. हृदय रोग: रक्सीले मुटु रोग, हृदयघात, उच्च रक्तचाप जस्ता ज्यान जाने रोग निम्त्याउँदछ ।

३. मस्तिष्क तथा स्नायु रोग: रक्सीको सेवनले मस्तिष्कघात हुन सक्छ । आँखाले धमिलो देख्नु, बोली लरबराउनु, हातखुट्टा लड्खडाउनु रक्सीले दिमागमा पार्ने खराब असरका लक्षण हुन् ।

४. कलेजोको क्षति : रक्सी सेवनबाट मानिसको कलेजोमा क्षति पुग्दछ । रक्सी पिउन छाडे पनि निको नहुने गरी सधैँका लागि क्षतिग्रस्त हुन्छ । रक्सी सेवनकै कारण कलेजो रोगका बिरामीहरूलाई आँखा पहेँलो हुने, पेट सुन्निने, जिउ फुल्ने, रगत बान्ता हुने आदि समस्या आउँछन् ।

५. पाचन प्रणालीका रोगहरू : रक्सी पिउनेहरूलाई भोक नलाग्ने, पेट पोल्ने, अपच हुने, पेट तथा आन्द्रामा घाउ हुने, प्वाल पर्ने, रक्तस्राव हुने जस्ता पाचन सम्बन्धी समस्या देखा पर्छन् ।

६. कुपोषण: रक्सी सेवनका कारण नियमित खानामा रूची नहुंदा शरीरलाई आवश्यक पर्ने क्याल्सियम, भिटामिन जस्ता पदार्थ प्राप्त नहुंदा हाडजोर्नीहरू कमजोर हुने, शरीरमा रगतको मात्रा कम हुने, सास फेर्न गाह्रो हुने, थकाइ लाग्ने, शरीर कमजोर हुने, हात खुट्टा झम्झमाउने, स्मरण शक्ति एवं एकाग्रता हराउँदै जाने जस्ता समस्या देखिन्छन् ।

७. क्षयरोग: शरीरले संक्रमणबाट लड्न सक्ने क्षमता गुमाउँदा क्षयरोग जस्ता संक्रामक रोग लाग्ने सम्भावना बढ्छ ।

८. मानसिक रोग: रक्सी सेवनले डिप्रेसन, अनावश्यक चिन्ता जस्ता मानसिक रोग उत्पन्न गर्छ ।

९. बाँझोपन: रक्सी सेवन गर्ने महिलामा गर्भ नबस्ने तथा बाँझोपनको सम्भावना बढी हुन्छ ।

१०. सामाजिक तथा आर्थिक समस्या:रक्सीको सेवनपछि मानिसको काम गर्ने क्षमतामा ह्रास आउँछ । रक्सीले स्वास्थ्य र आर्थिक रूपमा नोक्सान हुनु त छँदै छ त्यसमाथि पारिवारिक कलह र समाजमा इज्जत गुम्ने खतरा पनि उत्तिकै रहन्छ ।

११.सुर्तिजन्य पदार्थ र मादक पदार्थ विक्रिवितरण नियन्त्रण सम्बन्धमा: कसैले पनि १८ वर्ष नपुगेको व्यक्ति र गर्भवती महिलालाई सुर्तीजन्य पदार्थ बिक्री वितरण गर्न वा गर्न लगाउन वा नि:शुल्क उपलब्ध गराउन पाउने छैन । कसैले पनि शिक्षण तथा स्वास्थ्य संस्था, बाल कल्याण गृह, शिशु स्याहार केन्द्र, वृद्धाश्रम, अनाथालय र सार्वजनिक स्थल वाट कम्तीमा १०० मिटर भित्रको घर, पसलबाट सुर्तिजन्य पदार्थ विक्री वितरण गर्न गराउन पाउने छैन ।

सुर्तीजन्य पदार्थ (नियन्त्रण र नियमन) ऐन २०६८

२.१५ सजाय

१.कैसैले यस ऐन विपरीत सार्वजनिक स्थलमा धूम्रपान वा सुर्ती सेवन गरेमा व्यवस्थापकले देहाय बमोजिम सजाय गर्नु पर्नेछ।

(क)धुम्रपान वा सुर्ति सेवन गर्न तुरुन्त रोक लगाउने र त्यसरी रोक लगाउँदा नमानेमा वा पटक पटक धूम्रपान वा सुर्ति सेवन गरेमा निजलाई त्यस्तो सार्वजनिक स्थलवाट बाहिर निकाल्ने वा १०० रुपैयाँ जरिबाना वा दुवै सजाय गर्नु पर्ने।

(ख) धूम्रपान वा सुर्तिसेवन गर्ने व्यक्ती सार्वजनिक स्थल सँग सम्बन्धित व्यक्ती वा कर्मचारी भएमा धूम्रपान वा सुर्तिसेवन गर्न तुरून्त रोक लगाउने र पटक पटक धूम्रपान वा सुर्ति सेवन गरेमा अनुशासनमा नरहेको सहर मानि निजको सेवा सर्त समबन्धि कानून बमोजिम सचेत गराउने वा अन्य विभागीय कारबाही गर्नु पर्ने।

२ व्यवस्थापकले यस ऐन विपरित सार्वजनिक स्थलमा धूम्रपान वा सुर्ति सेवन गरेमा अनुशासनमा नरहेको सरह मानि निजलाई कानून बमोजिम अधिकार प्राप्त अधिकारीले सचेत वा विभागिय कारवाही गर्न सक्छ।

३ साईबर अपराध

३.१. परिचय

साइबर अपराध कम्प्युटर तथा कम्प्युटर नेटवर्क प्रयोग गरेर हुने जुनसुकै प्रकारका अपराधहरू हुन्। यसमा इन्टरनेट, इन्ट्रानेट र एक्स्ट्रानेटसँग सम्बन्धित आपराधिक गतिविधिहरू पर्दछन्। यस्ता किसिमका गतिविधिहरूलाई नियन्त्रण, अनुसन्धान र रोकथाम गर्न ल्याइएको कानून विद्युतीय कारोबार ऐन हो।

नेपालको विद्युतीय कारोबार ऐन– २०६३ ले "कम्प्युटर, इन्टरनेट लगायतका विद्युतीय सञ्चार माध्यमहरूमा प्रचलित कानुनले प्रकाशन तथा प्रदर्शन गर्न नहुने भनी रोक लगाएका सामग्री वा सार्वजनिक नैतिकता, शिष्टाचार विरुद्धका सामग्री प्रकाशन वा प्रदर्शन गर्ने लगायतका कामलाई विद्युतीय कसुर" भनी परिभाषित गरेको छ।

इन्टरनेटको प्रयोग मार्फत गरिने चरित्र हत्या, हिंसा फैलाउने कार्य, यौनजन्य हिंसा, इन्टरनेट धोका धडी, अर्काको पहिचान अनधिकृत रूपमा प्रयोग, क्रेडिट कार्ड तथा एकाउन्ट आदिको चोरी गरी गरिने बैङ्किङ कसुर, अर्काको कम्प्युटर, विद्युतीय उपकरण तथा नेटवर्कमा पुर्याउने क्षति लगायत अवैधानिक कार्यलाई पनि साइबर अपराध मानिन्छ। प्रविधिको विकास सँगै बालबालिकाहरूको प्रविधिमा पहुँच बढ्दै गइरहेको अवस्थामा यसबाट पर्न सक्ने नकारात्मक असरहरूका बारेमा जानकारी गराउँदै Internet तथा Technology को के कसरी दुरुपयोग हुनसक्छ र सामाजिक सञ्जालका विभिन्न माध्यमहरूलाई के-कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा जानकारी गराउनु आवश्यक रहेको छ ।

३.२ इन्टरनेटको परिचय

- कम्प्युटर तथा डिजिटल उपकरणहरू जस्तै: मोबाइल फोन, नोट प्याड, आई प्याड आदिको network,
- Server को माध्यमबाट अन्य electronic gadgets सँग जोडिएको,
- विद्युतीय माध्यमबाट सूचना आदान प्रदान गर्ने माध्यम ।

३.३ सामाजिक सञ्जाल

कम्प्युटर वा मोबाइलमा इन्टरनेट प्रविधिमार्फत आफूले प्राप्त गरेका वा आफूले सिर्जना गरेका विचार, डिजिटल फोटो वा भिडियोहरू आदानप्रदान गर्न प्रयोग गरिने माध्यमलाई सामाजिक सञ्जाल भनिन्छ । वेबसाइट एवं इन्टरनेटको माध्यमद्वारा प्रत्यक्ष कुराकानी गर्ने, सामग्री आदानप्रदान,सूचना आदानप्रदान गर्ने साधन नै सामाजिक सञ्जाल हो । फेसबुक, युट्युब, भाइबर, ट्वीटर, आदि यसका उदाहरणहरू हुन् । खास गरी कम्प्युटर (ल्यापटप वा डेस्कटप) र मोबाइल (स्मार्टफोन वा ट्याब्लेट) जस्ता उपकरणमा इन्टरनेट जडान गरी प्रयोग गरिन्छ । यसको प्रयोगको दायरा धेरै फराकिलो छ र यसलाई सहज रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । हरेक क्षेत्रमा प्रयोग गर्न सकिने सरल प्रविधि भएकाले हरेक व्यक्तिको सहज माध्यम बनेको छ ।

३.४ इन्टरनेट तथा सामाजिक सञ्जालका फाइदा

- सूचना आदान प्रदान छिटो-छरितो गर्न सकिने।
- घरमै बसेर स्वदेश तथा विदेशमा प्रत्यक्ष सम्पर्क गर्न सकिने।
- महत्त्वपूर्ण कागजात, फोटो एवं भिडियो तुरुन्तै आदानप्रदान गर्न सकिने।
- कुनै घटना वा खास विषयवस्तुको प्रत्यक्ष प्रसारण गर्न सकिने।
- घरमै बसेर खरिदबिक्री गर्न सकिने
- आफ्ना विचार भावना राख्न सजिलो हुने।
- अध्ययन अनुसन्धान एवं लेखन कार्यमा सघाउ पुग्ने।
- व्यक्ति, परिवार, समुदाय, कार्यालय, व्यापार व्यवसाय सबैले हरेक काममा प्रयोग गर्न सकिने।
- नयाँ साथी बनाउन सकिने।
- अध्ययन सामग्रीहरू (reading materials) उपलब्ध हुने।
- भौगोलिक अवस्थिति (geographical location) को जानकारी पाउन सकिने।
- लेख, रचना तथा अन्य सृजना प्रस्तुत गर्न सकिने।

३.५ इन्टरनेट तथा सामाजिक सञ्जालका बेफाइदा

- सामाजिक सञ्जालमा बढी समय खर्च हुने।
- अरूप्रति नकारात्मक टिकाटिप्पणी हुने।
- व्यक्तिको मान प्रतिष्ठामा हानी-नोक्सानी गर्ने विषयवस्तु share हुने।
- अश्लील भिडियो तथा फोटो खिचेर Upload गर्ने।
- नचिनेको व्यक्तिलाई जिस्क्याउने, अर्काको फोटो तथा भिडियोको दुरुपयोग हुने।
- सामाजिक सञ्जाललाई अध्ययन अनुसन्धानको साधन भन्दा मनोरन्जनको साधनको रूपमा प्रयोग हुने।
- गलत समाचार सम्प्रेषण हुने।

३.६. साईबर अपराधको किसिमहरू

क) डर देखाउनु/ धम्क्याउनु (Cyber Bullying)

सामाजिक सञ्जाल तथा इन्टरनेटको माध्यमबाट विभिन्न कारण देखाई डर देखाउने, हेप्ने, धम्क्याउने, गलत कुरा फैलाउने, बेइज्जत गर्ने, हीनताबोध गराउने जस्ता क्रियाकलाप विशेष गरी नचिनेको व्यक्तिसँग अनलाइन तथा इन्टरनेटमा सम्बन्ध गाँस्दा Cyber Bullying मा पर्न सकिन्छ।

ख) Sexting (यौन आशयले गरिने सन्देश आदान प्रदान)

- इन्टरनेटको माध्यमबाट यौनजन्य चित्र, सन्देश, भिडियो आदि पठाउनु।
- खराब मनसाय बोकेका व्यक्तिहरूले बालबालिकाहरूलाई त्यस्ता क्रियाकलापमा उत्प्रेरित गराउन यस्ता किसिमका मेसेजहरूपठाउने।

- यसबाट बालबालिकाहरू बिस्तारै दुर्व्यवहारको सिकार हुने ।

ग) Sextortion

- कुनै व्यक्तिलाई पैसाका लागि वा यौनजन्य चाहना पूरा गर्नका लागि दिइने मानसिक वा नैतिक दबाब दिनु ।
- पीडक र पीडित बिच आदान-प्रदान भएका तस्बिर / भिडियो आदिको दुरूपयोग गर्नु ।
- गोप्य तस्बिर वा भिडियो, मेसेज सार्वजनिक गरिदिन्छु भनी आर्थिक वा अन्य प्रकारका दबाब दिनु ।

घ) Child Pornography (बाल अश्लीलता)

- बालबालिकालाई इन्टरनेट वा सामाजिक सञ्जालको माध्यमबाट अश्लील यौनजन्य क्रियाकलापहरू गर्न लगाई त्यसको भिडियो, फोटो तथा मेसेज तयार गरी प्रकाशन तथा प्रसारण गर्नु **Child Pornography** हो । जस्तै: बालबालिकालाई नग्न तस्बिर खिच्न लगाई यौनजन्य साइट तथा पेजहरूमा प्रकाशन गर्नु, बालबालिकाहरूलाई अश्लिल कुराकानी गर्न लगाई INTERNET मा प्रकाशन गर्नु आदि ।

ङ) छलकपट (Phishing)

- इमेल, सामाजिक सञ्जाल, वेब साइट जस्ता माध्यमबाट महत्त्वपूर्ण सूचना, पासवर्ड, बैंक एकाउन्ट, क्रेडिट कार्डको PIN लगायतका गोप्य सूचनाहरू पत्ता लगाई सोको दुरुपयोग गर्नु ।

च) विद्युतीय स्वरूपमा गैर कानुनी कुरा प्रकाशन गर्ने

- कम्प्युटर, इन्टरनेट लगायतका विद्युतीय सञ्चार माध्यमहरूमा प्रचलित कानुनले प्रकाशन तथा प्रदर्शन गर्न नहुने भनी रोक लगाएका सामग्रीहरू वा सार्वजनिक नैतिकता, शिष्टाचार विरुद्धका सामग्री वा कसैप्रति घृणा वा द्वेष फैलाउने वा विभिन्न जात-जाति र सम्प्रदाय बिचको सुमधुर सम्बन्धलाई खलल पार्ने किसिमका सामग्रीहरू प्रकाशन वा प्रदर्शन गर्ने वा गर्न लगाउने ।

छ) कम्प्युटर सामग्रीमा अनाधिकृत पहुँच

- कुनै व्यक्तिले कुनै कम्प्युटरमा रहेको कुनै कार्यक्रम, सूचना वा तथ्याङ्कमा पहुँच प्राप्त गर्ने मनसायबाट सो कम्प्युटरको धनी वा जिम्मेवार व्यक्तिबाट कुनै अख्तियारी नलिई सो कम्प्युटरको प्रयोग गर्नु ।

ज) गोपनीयता भङ्ग गर्ने

- कुनै विद्युतीय अभिलेख, किताब, रजिस्टर, पत्र व्यवहार, सूचना, कागजात वा अन्य सामग्रीहरूमा पहुँच प्राप्त गरेको कुनै व्यक्तिले कुनै अनाधिकृत व्यक्तिलाई त्यस्तो अभिलेख, किताब, रजिस्टर, पत्र व्यवहार, सूचना, कागजात वा सामग्रीको गोपनीयता भङ्ग गर्नु ।

झ) झुठ्ठा व्यहोराको सूचना दिने

- कुनै व्यक्तिले प्रमाणीकरण गर्ने निकायको इजाजत पत्र प्राप्त गर्ने वा अन्य कुनै मनसायले नियन्त्रक समक्ष वा डिजिटल हस्ताक्षर प्रमाणपत्र प्राप्त गर्ने वा अन्य कुनै मनसायले प्रमाणीकरण गर्ने निकाय समक्ष पेस गर्ने कुनै ब्यहोरा जानीजानी लुकाएमा वा ढाँटेमा वा जाना-जानी झुठ्ठा ब्यहोरा पेस वा दाखिला गर्ने कार्य।

ञ) कम्प्युटर जालसाजी गर्ने

- जालसाजी वा अन्य कुनै गैर कानूनी कार्य गर्ने उद्देश्यले डिजिटल हस्ताक्षर प्रमाणपत्र सृजना गरेमा, प्रकाशन गरेमा वा अन्य ब्यहोराले उपलब्ध गराएमा वा कुनै बिलको भुक्तानी रकम, कसैको खाताको बाँकी मौज्दात (ब्यालेन्स), कुनै आपूर्ति र भण्डार (इन्भेण्टरी) वा जुनसुकै बखत भुक्तानी दिने कार्ड (ए.टी.एम.कार्ड) मा मिलेमतो गरी वा अन्य कुनै तरिकाले जालसाजी गरी लाभ उठाउने।

ट) कम्प्युटर स्रोत सङ्केतको चोरी

- कम्प्युटर स्रोतको सङ्केतलाई यथावत् राख्ने गरी तत्काल व्यवस्था गरेको अवस्थामा कुनै व्यक्तिले कुनै कम्प्युटर, कम्प्युटर कार्यक्रम, कम्प्युटर प्रणाली वा कम्प्युटर नेटवर्कका लागि प्रयोग हुने कम्प्युटर स्रोतको सङ्केतलाई जानी-जानी वा बदनियत राखी चोरी गरेमा, नष्ट गरेमा, परिवर्तन गरेमा वा त्यस्तो काम गर्नु।

ड) कम्प्युटर र सूचना प्रणालीमा क्षति पुऱ्याउने

- कुनै व्यक्तिले कुनै संस्थालाई गलत तरिकाले हानि नोक्सानी पुरयाउने मनसाय राखी जानी-जानी कम्प्युटरमा रहेको कुनै सूचनालाई कुनै पनि ब्यहोराबाट नष्ट गरेमा, क्षति पु-याएमा, मेटाएमा, हेरफेर गरेमा, काम नलाग्ने बनाएमा वा त्यस्तो सूचनाको मूल्य र प्रयोगको महत्त्वलाई ह्रास गराएमा वा हानिकारक प्रभाव पारेमा ।

३.७ कानुनी व्यवस्था

विद्युतीय कारोबार ऐन, २०६३ अनुसार अधिकतम **रू. २ लाख** सम्म जरिवाना र **५ वर्ष**सम्म कैद हुने।

३.८ CYBER CRIME को उजुरी तथा जाहेरी दिने तरिका र आवश्यक कागजातहरू

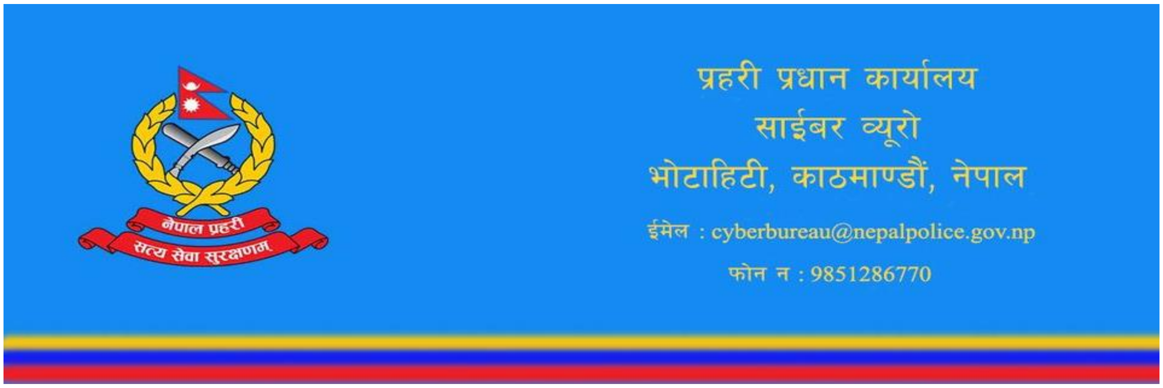
१.निवेदन – सम्पर्क नम्बर र दस्तखत सहित।

२.केश सँग सम्बन्धी Screen Shot हरू।

३. URL, ID प्रस्ट निवेदनमा उल्लेख गर्नुपर्ने।

३.९ उजुरी गर्ने निकाय

१) नेपाल प्रहरी, केन्द्रीय साईबर वयूरो,भोटाहिटी काठमाण्डौ (९८५१२८६७७०,९८५१२८६७७१)



https://nepalpolice.gov.np/index.php/cyber-bureau,cyberbureau@nepalpolice.gov.np,

४)उपत्यका अपराध अनुसन्धान कार्यालय, साईबर क्राईम युनिट,मीनभवन , काठमाण्डौं ।
(उपत्यका बाहिरको लागि, फोन नं. ०१–४२१९०४४, ९८५१२८६७७०)
(उपत्यका भित्रको लागि, फोन नं. ९८५१२८३०३२) *Email:cert@nepalpolice.gov.np,*

उजुरी गर्ने हदम्याद :

घटना भएको थाहा भएको मितिबाट ३५ दिन भित्र ।

३.१० सामाजिक सञ्जालको सुरक्षित प्रयोग गर्ने तरिका

हाल सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोग गरी Sexting, Photo mutuation (अर्काको फोटो सँग जोडेर फोटो बनाउने), Sextortion जस्ता साईबर अपराधहरू बढी रहेकोले त्यसबाट बालबालिकालाई पीडित हुनबाट बचाई सामाजिक सञ्जालको सुरक्षित प्रयोग गर्नका लागि निम्नानुसारका तरिका सिकाउन आवश्यक :

- अपरिचित व्यक्तिहरूको friend request accept नगर्ने ।
- विश्वासिलो व्यक्ति वा अन्य कसैलाई पनि Password share नगर्ने ।
- सामाजिक सञ्जालमा Chat गर्दा वा Message गर्दा विशेष ध्यान दिने । Nude (नाङ्गो) pictures, videos, vulgar texts, threatening messages etc.)
- सामाजिक सञ्जालमा Profile picture र अन्य फोटोहरू public setting मा राख्दा ध्यान पुऱ्याउने ।
- सामाजिक सञ्जालमा Privacy र security setting मिलाउने ।
- सामाजिक सञ्जालमा सुरक्षाका दृष्टिले संवेदनशील व्यक्तिगत जानकारी / status हरू नराख्ने ।
- समय समयमा password परिवर्तन गर्ने ।
- परिवार साथै बालबालिकालाई कसरी online मा सुरक्षित रहन सकिन्छ भनी सिकाउने ।
- समयसमयमा(बढीमा ३ महिनामा एक पटक) आफ्नो समाजिक सञ्जाल (फेसबुक,इन्सटाग्राम,ट्विटर आदि) र बैंकिङ app हरूमा Strong Password (जसमा खास गरी अंक, सानो ठुलो अक्षर, संकेत @,#,$,*,©,£ प्रयोग गर्ने) र transaction pin समयसमयमा परिवर्तन गर्ने ।

- नियमित रूपमा आफ्नो एकाउन्टको सेटिङ चेकजाँच र अपडेट गर्ने ।
- आफूसँग सम्बन्ध नभएका वा असान्दर्भिक Link र त्यससँग जोडिएर आएका इमेल वा म्यासेज click, download वा delete नगर्ने ।
- सामाजिक सञ्जाल वा प्रोफाइलमा सबै व्यक्तिगत विवरण नदिने ।
- आफ्नो मोबाइल वा कम्प्युटरमा हालसालै अपडेट गरिएको एन्टि-भाइरस सफ्टवेयर install गर्ने ।
- Email मा रहने अनावश्यक link र attachement व्यक्तिगत खाता खुलेका बखत कहिल्यै नखोल्ने-जुन समयमा गोप्य डाटा चोरी हुने गर्छ ।
- घरको नेटवर्क (वाइ फाई) बलियो बनाउने : user number, new added devices को जानकारी र सङ्ख्या तोक्ने ।
- तेस्रो पक्ष वा निरन्तर सम्पर्कमा नहुने user लाई आफ्नो नेटवर्क(वाइफाई,ईमेल) मा आउन नदिन ब्लक वा रिजेक्ट गर्ने वा एक्सेस नदिने ।
- मोबाइल वा कम्प्युटरमा antivirus प्रयोग गरी समय समयमा malware र cached data स्क्यान र क्लियर गर्ने।
- अलग अलग एकाउन्टमा अलग अलग पासवर्ड राख्ने ।
- आफ्नो व्यक्तिगत movement को जानकारी सामाजिक सञ्जालमा नराख्ने ।

४. बालबालिका विरुद्ध हुने अपराधहरू

- **विवाह सम्बन्धी कसूर (अपराध)**

बाल विवाहलाई वर्तमान कानुनले अपराध ठहराई सकेको अवस्थामा समेत विद्यालय स्तरमा अध्ययनरत बालबालिकाहरू TEEN AGE सँगै शारीरिक परिवर्तन र संवेगात्मक विकासका कारण उमेर नपुग्दै आफै विवाह गरी भाग्ने प्रचलन बढी रहेको तथा घरपरिवारबाट उमेर नपुग्दै विवाह गराइदिने कार्य भइरहेकोमा त्यसलाई निरुत्साहित गर्न आवश्यक रहेकोले ।

४.१ बाल विवाह

सामान्य अर्थमा बाल विवाह भन्नाले कानूनले तोकेको उमेर नपुगी वा बाल्य अवस्थामा गरिने विवाह हो । विभिन्न देशहरूको कानूनले आ-आफ्नो राष्ट्रिय परिप्रेक्ष्य अनुसार विवाह गर्ने उमेर तोकेको हुन्छ । नेपालको सन्दर्भमा एक वा दुबैजनाको उमेर २० वर्ष भन्दा मुनिको विवाह कानूनबाट वर्जित गरिएको छ ।

क) **Early child affair-** खास गरी **TEEN AGE** सुरु भएपछि विपरीत लिङगी प्रति आकर्षणका कारण यस्ता सम्बन्धहरू देखा पर्दछन । विद्यालय तहमा खास गरी ६/७ कक्षाबाट माथि लाग्दै गएपछि बालबालिकाहरूमा शारीरिक परिवर्तन देखिने हुनाले यस्ता सम्बन्धहरू विद्यालय स्तरबाटै सुरु हुन्छन् तसर्थ समयमै बिद्यालय तथा अभिभावकले यस्ता कच्चा सम्बन्ध प्रति सचेत हुनु आवश्यक छ।

ख) **Early child marriage -** वर्तमान कानुनी व्यवस्था अनुसार २० वर्ष नपुगी विवाह गर्न पाइँदैन । यदि कसैले सो उमेर नपुगेका केटाकेटीको विवाह गराइदिएमा सो अमान्य हुन्छ र बाल विवाह अपराध अन्तर्गत पर्दछ । विद्यालय तहबाट नै बाल विवाहलाई रोक्न तथा न्यूनीकरण गर्नु आवश्यक छ ।

४.२ बाल विवाहको असर

बालविवाहको कारणले बालबालिकाहरूमा विभिन्न असरहरू परेको हुन्छ जसले गर्दा बालबालिकाहरूले आफ्नो मानव अधिकारका विषयवस्तुहरूलाई उपभोग गर्न पाइरहेका छैनन् ।

- विवाहको महत्त्व बुझेर सहमति जनाउने क्षमता नहुनु
- आफ्नो शरीर र जीवनको बारेमा निर्णय गर्न सक्ने क्षमता नहुनु
- बालविवाहको कारणले बालबालिकाहरूले विद्यालय छोड्ने
- बालविवाहका कारणले बालिकाहरू शारीरिक,मानसिक,यौनिक र घरेलु हिंसाको बढी जोखिममा पर्ने
- किशोरीहरू कम उमेरमा नै इच्छा विपरीत गर्भधारणको जोखिममा पर्ने,२० वर्ष मुनिका गर्भवती किशोरीहरू मातृ मृत्यु तथा मातृरूग्णता(जस्तै:-पाठेघर खस्ने,फिस्टुला) को बढी जोखिममा रहने
- प्रजनन स्वास्थ्यका बारेमा जानकारी लीन नसक्नु
- लैङ्गिक हिंसामा परी शारीरिक तथा मानसिक यातना
- शिक्षाबाट बञ्चित हुने
- रोजगारीको अवसरमा कम पहुँच हुनु
- आर्थिक परनिर्भरता रहने
- बाल श्रम शोषण हुने

कानूनी प्रावधान

नेपालको संविधान २०७२, धारा ३९ (बालबालिकाको हक) अन्तर्गत कुनै पनि बालबालिकालाई बाल विवाह,गैह्र कानूनी ओसारपसार र अपहरण गर्न वा बन्धक राख्न पाइने छैन ।

नेपालको मुलुकी अपराध संहिता २०७४ को दफा १७३ अन्तर्गत विवाहको लागि कानुनी उमेर २०वर्ष उमेर तोकिएको छ । विवाह गर्ने व्यक्ति (महिला र पुरुष) को उमेर २० वर्ष नपुगी कसैले विवाह गर्न वा गराउन हुँदैन । यदि तोकिएको उमेर भन्दा कम उमेरमा विवाह गरेमा यस्तो विवाह स्वत: बदर हुन्छ । कसूर गर्ने व्यक्तिलाई तीन वर्ष सम्म कैद र तीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ । थाहा पाएको मितिले तीन महिना नाघेपछि उजुर लाग्ने छैन ।

बालबालिका सम्बन्धी ऐन २०७५ बालबालिकाको उमेर तय गर्ने वा बालबालिकासँग विवाह गर्ने वा गराउनेलाई कसूरदार कायम गरिएको छ ।

४.३ बहु विवाह: कुनै व्यक्तिले पत्नी जीवित छँदै वा कानून बमोजिम सम्बन्ध विच्छेद नभईकन गरेको अर्को विवाहलाई बहुविवाह भनिन्छ ।

कानुनी प्रावधान

मुलुकी अपराध संहिता २०७४ को परिच्छेद ११ को दफा १७५ मा बहुविवाह गर्न नहुने व्यवस्था गरिएको छ । यस्तो कसूर गर्ने वा गराउने व्यक्तिलाई एक वर्षदेखि पाँच वर्षसम्म कैद र दश हजार रुपैयाँदेखि पचास हजार रूपैयाँसम्म जरिबाना हुनेछ। थाहा पाएको मितिले तीन महिना नाघेपछि उजुर लाग्ने छैन।

४.३ बालबालिका विरुद्धका हिंसाजन्य कार्यहरू

बालबालिकाहरू अपराधको उच्च जोखिममा रहेको वर्ग अन्तर्गत पर्ने र विगत लामो समय देखी बालबालिकाहरूमा माथि विभिन्न हिंसाजन्य कार्य बढी रहेको अवस्थामा आफूमाथि हिंसा भएको बारे बालबालिकालाई जानकारी गराउन आवश्यक भएकोले ।

कसैले बालबालिका उपर देहाय बमोजिमको कुनै कार्य गरेमा **बालबालिका विरुद्ध हिंसा** गरेको मानिनेछ :

- धूम्रपान, मद्यपान वा जुवा, तास जस्ता कुलतमा संलग्न गराउने।
- बालिगहरूका लागि खोलिएका डान्स बार, क्यासिनो जस्ता मनोरञ्जनस्थलमा प्रवेश वा प्रयोग गराउने।
- बालिगहरूका लागि भनी तोकिएका चलचित्र, अन्य श्रव्य दृश्य जस्ता सामग्री देखाउने।
- घर, विद्यालय वा जुनसुकै स्थानमा शारीरिक वा मानसिक दण्ड दिने वा अमर्यादित व्यवहार गर्ने।
- शारीरिक चोट पटक वा असर पुऱ्याउने, आतंकित पार्ने वा धम्क्याउने, तिरस्कार, उपेक्षा, भेदभाव, बहिष्कार वा घृणा गर्ने, एक्लाउने वा मानसिक पीडा दिने ।
- विद्युतीय वा अन्य माध्यम प्रयोग गरी सताउने, कष्ट दिने।
- राजनीतिक प्रयोजनका लागि संगठित गर्ने वा हड्ताल, बन्द, चक्काजाम धर्ना वा जुलुसमा प्रयोग गर्ने।
- गैरकानूनी थुना, कैद, कारावास वा नजरबन्दमा राख्ने, नेल, हतकडी लगाउने।
  क्रूर अमानवीय व्यवहार गर्ने वा यातना दिने।
- सनातन, परम्परा वा कुनै धार्मिक वा सांस्कृतिक कार्यको लागि बाहेक भिक्षा माग्न लगाउने वा सन्यासी, भिक्षु, फकिर वा अन्य कुनै भेष धारण गर्न लगाउने।
- जबरजस्ती अनाथ घोषणा गर्ने वा अनाथको रूपमा दर्ता गराउने।
- भाकल, धार्मिक वा अन्य कुनै अभिप्रायले कसैको नाउँमा चढाउने वा समर्पण गर्ने वा परम्परा, संस्कृति, रीतिरिवाजको नाममा कुनै प्रकारको हिंसा, विभेद, हेला वा बहिष्कार गर्ने वा उपहासको पात्र बनाउने।
- जादु वा सर्कसमा लगाउने।
- कसूरजन्य कार्य गर्न सिकाउने, तालीम दिने वा त्यस्तो कार्यमा लगाउने।
- बालबालिकाको विवाह तय गर्ने वा बालबालिकासँग विवाह गर्ने वा गराउने।
- प्रचलित कानून विपरीत बालबालिकाको अङ्ग झिक्ने।
- औषधि वा अन्य कुनै परीक्षणको लागि बालबालिकालाई प्रयोग गर्ने।

४.४ बाल यौन दुर्व्यवहार

यौन आशयले वा करणीका आशयले बालबालिकाहरूमा दुर्व्यवहारजन्य कार्यहरू बढिरहेकोले यस्ता कार्यहरू अपराध भएको कुरामा सबैलाई सतर्क गराउन जरुरी हुने र यस्ता किसिमका अपराधहरू भएमा बालबालिकाहरूलाई व्यक्त गर्ने वातावरण तयार गर्ने ।

४.४.१ बालबालिका उपर देहाय बमोजिमको कुनै कार्य गरेमा बाल यौन दुर्व्यवहार गरेको मानिन्छ

- अश्लील चित्र, श्रव्य दृश्य वा यस्तै किसिमका अन्य सामग्री देखाउने वा देखाउन लगाउने वा अश्लील तथा यौनजन्य आचरण वा व्यवहार झल्कने अभिव्यक्ति वा हाउभाउ प्रदर्शन गर्ने वा बाल अश्लीलता प्रदर्शन गर्ने वा गराउने ।
- बालबालिकाको वास्तविक वा काल्पनिक अश्लील चित्र वा श्रव्य दृश्य सामग्री वितरण गर्ने, भण्डारण गर्ने वा त्यस्ता सामाग्री प्रयोग गर्ने ।
- यौनजन्य क्रियाकलापका लागि प्रस्ताव गर्ने, फकाउने, दबाब दिने वा धम्काउने ।
- अश्लील कार्य तथा सामग्री निर्माणमा प्रयोग गर्ने ।
- यौनजन्य मनसायले शरीरको संवेदनशील अंगमा स्पर्श गर्ने, चुम्बन गर्ने, समाउने, अङ्कमाल गर्ने वा आफ्नो वा अरू कसैको शरीरको संवेदनशील अङ्ग छुन वा समाउन लगाउने वा यौनजन्य मनसायले बेहोस पार्ने वा यौनजन्य अंग प्रदर्शन गर्ने वा गर्न लगाउने ।
- कामवासना वा यौन उत्तेजना उत्पन्न गर्न बालबालिकालाई प्रयोग गर्ने वा गराउने ।
- यौन सन्तुष्टि प्राप्त गर्न बालबालिकालाई प्रयोग गर्ने वा गराउने ।
- बाल यौन शोषण गर्ने वा गराउने ।
- यौनजन्य सेवा उपलब्ध गराउने उद्देश्यले बालबालिकाको प्रयोग गर्ने वा गराउने ।
- यौन दुर्व्यवहार गर्ने उद्देश्यले बालबालिकाको प्रयोग गर्ने वा गराउने ।
- वेश्यावृत्ति वा अन्य यौनजन्य कार्यमा प्रयोग गर्ने ।

माथि जुनसुकै कुरा लेखिएको भएता पनि सूचना तथा शिक्षा प्रदान गर्ने उद्देश्यले अश्लीलता प्रकट नहुने गरी यौन सम्बन्धी विषयमा शब्द, चित्र, श्रव्य, दृश्य साधन तथा वस्तु वा सामग्रीका बारेमा लेखेर, बोलेर, इशारा वा प्रदर्शनको माध्यमबाट कुनै कुरा प्रकट गरेमा वा स्वास्थ्योपचार वा बालबालिकाको हितका लागि दुर्घटना वा जोखिमबाट बचाउ गर्ने क्रममा असल नियतले गरिएका कार्यलाई यौन दुर्व्यवहार गरेको मानिने छैन । (बालबालिका सम्बन्धी ऐन २०७५)

४.४.२ यौन जन्य दुर्व्यवहारबाट बालबालिकाहरूमा पर्ने असरहरू

- प्रारम्भिक बाल्यावस्थाका भोगाई हरू जीवनभर मस्तिष्कमा रहिरहन्छ । यसले मस्तिष्कको न्युरोनहरूलाई क्षति गरी बालबालिकाको बौद्धिक सिपहरू कमजोर बनाई बालबालिकाको सिक्ने तथा सोच्ने क्षमतामा ह्रास आउँदछ।
- बालबालिकामा रिसाउने तथा झर्किएर वोल्ने, हिंसात्मक रूपमा प्रस्तुत हुनेजस्ता नकारात्मक व्यवहार देखा पर्दछन् ।

- बालबालिकामा हीनता भाव, बदलाको भाव, डरत्रास, अन्तरमुखी, कम आत्मविश्वास र कमजोर मनोबल हुन्छ ।
- बालबालिका तथा अभिभावकको सम्बन्ध कमजोर हुने, बालबालिकामा विद्यालय जान मन नलाग्ने, मानसिक समस्या समेत हुन जान्छ ।

४.४.३ दुर्व्यवहार रोकथामका उपायहरू

- यौनजन्य दुर्व्यवहार तथा दुरुपयोग सम्बन्धमा बालबालिकाहरूलाई जानकारी गराउने ।
- कम्तीमा महिनामा १ पटक "शिक्षक / शिक्षिकासँग छात्र/छात्राहरू" कार्यक्रम संचालनगरी उनीहरूको गुनासो राख्ने र सुन्ने वातावरण मिलाउने
- बालबालिकाले विकासात्मक चरणमा व्यक्त गरेका अभिव्यक्तिहरूलाई नकारात्मक नलिई सकारात्मक रूपमा स्पष्ट पार्ने कोसिस गर्ने ।
- बालबालिकाहरूलाई उमेर अनुसार आफू सुरक्षित हुने तरिकाहरू बताउने।
- विलयमा जाँदा होस् वा कुनै पनि स्थानमा रहँदा बालबालिका सुरक्षित छन् वा छैनन् सम्बन्धित जिम्मेवार व्यक्तिले निरीक्षण गर्ने ।
- विद्यालयमा रहेका बाल क्लवहरूलाई सक्रिय गर्ने वा सचेतना जगाउन सहकार्य गर्ने,
- बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको उमेर,रुचि,क्षमता,स्वभाव र अवस्था बुझेर सुरक्षित वातावरण तयार गर्ने ।
- हरेक विद्यालय/कलेजले गुनासो सुनुवाइ पेटिका राख्ने र गुनासो सुनुवाइ समिति गठन गरी कार्यान्वयनमा ल्याउने ।
- शिक्षा विभागले ल्याएको "गुनासो सुनुवाइ कार्यविधि, २०७४" लाई कार्यान्वयनमा ल्याउने ।

४.४.४ घटना घटेमा के गर्ने ?

- पीडितले तुरुन्त अभिभावक, साथी/शिक्षक/शिक्षिका / अभिभावक वा विश्वासिलो नजिकको व्यक्तिलाई घटनाको बारेमा जानकारी गराउने ।
- दुर्व्यवहारको पहिलो चरणमै घटना बारेमा रिपोर्ट गर्न सके अन्य घटना नदोहोरिने/ अरू माथि यस्तै प्रकृतिको घटनामा कमी हुने हुँदा समयमै घटनाको जानकारी गराउने ।
- स्कुल प्रशासनले यस्ता हिंसाहरूलाई सामसुम पार्ने, मिलाउने भन्दा सम्बन्धित निकायमा समयमै उजुरी/जानकारी गराउनु पर्ने ।
- छात्राहरूलाई यौन दुर्व्यवहार गर्ने गलत मानसिकता भएका शिक्षकलाई कानूनी कठघरामा ल्याउन सबै एकजुट\एकमत हुनु पर्ने ।

४.४.५ यौनजन्य हिंसा निस्तेज पार्ने चाल्नुपर्ने कदमहरू

- एक जना तालिम प्राप्त महिला शिक्षिकालाई लैगिंक सम्पर्क व्यक्तिको रूपमा Focal Teacher तोकी विद्यालयमा लैगिंक हिंसाका घटना भएमा गोपनीयताका साथ refer गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ साथै लैगिंक सम्पर्क विन्दुको लागि तालिमको सम्भावना खोजी आवश्यक व्यवस्था गर्नु पर्दछ।
- आत्मरक्षा सिप विकास गर्ने तालिमहरू :- जुडो, कराँते, तेक्वान्दो जस्ता तालिमहरूमा बालिकाहरूलाई सहभागी गराउने।
- विद्यालयको क्षमता विकास योजनामा लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक समावेशीकरण एवम् लैङ्गिक संवेदनशीलताका बारेमा सचेतिकरण गर्नु पर्दछ।
- लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक समावेशीकरण तथा लैङ्गिक उत्तरदायी बजेटको बारेमा व्यवस्थापन समिति, शिक्षक अभिभावक संघ, बालक्लवका व्यक्तिहरूको क्षमता विकासको व्यवस्था गर्नु पर्दछ।
- अतिरिक्त क्रियाकलापहरू हाजिरी जवाफ, सडक नाटक, वादविवाद, चित्रकला प्रतियोगिता, भित्ते पत्रिका प्रकाशन, बालप्रतिभा मञ्च, कचहरी नाटक, विद्यालय अनुशिक्षण आदिजस्ता क्रियाकलापहरू संचालन गर्नु पर्दछ।

कानूनी प्रावधान

मुलुकी अपराध संहिता २०७४ को दफा २२५ कसैले बाल यौन दुरुपयोग गर्न वा गराउन हुँदैन र कसैले करणीको आशयले बालबालिकालाई अस्वाभाविक रूपमा एकान्तमा लगेमा यौन सम्बन्धी, निजको अंग छोएमा वा समातेमा यौन सम्बन्धी आफ्नो अंग निजलाई छुन वा समाउन लगाएमा वा निज सँग अन्य कुनै किसिमको यौनजन्य अस्वाभाविक व्यवहार गरेमा बाल यौन दुरुपयोग गरेको मानिने छ। यस्तो कसुर भएको मितिले १ वर्ष भित्र उजुरी गर्नु पर्नेछ।
कसैले माथि उल्लेखित कसुर गरे गराएमा ३ वर्ष सम्म कैद र ३० हजार रूपैयाँ सम्म जरिवाना हुन सक्नेछ।

४.५ बालबालिकालाई अनुचित कार्य,श्रममा लगाउन नहुने:

१८ वर्ष नपुगेका बालबालिकाहरूलाई तल उल्लेखित अनुचित कार्य,श्रममा लगाउन हुँदैन। नेपालको संविधानमा 'बालबालिकाको हक' मा समेत निम्न व्यवस्था गरिएको छ।

- कुनै पनि बालबालिकालाई कलकारखाना, खानी व यस्तै अन्य जोखिमपूर्ण काममा लगाउन पाइने छैन।
- कुनै पनि बालबालिकालाई बाल विवाह, गैर कानूनी ओसारपसार र अपहरण गर्न वा बन्धक राख्न पाइने छैन।
- सांस्कृतिक वा धार्मिक प्रचलनका नाममा कुनै पनि माध्यम वा प्रकारले दुर्व्यवहार, उपेक्षा वा शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य वा अन्य कुनै प्रकारले शोषण गर्न वा अनुचित प्रयोग गर्न पाइने छैन।

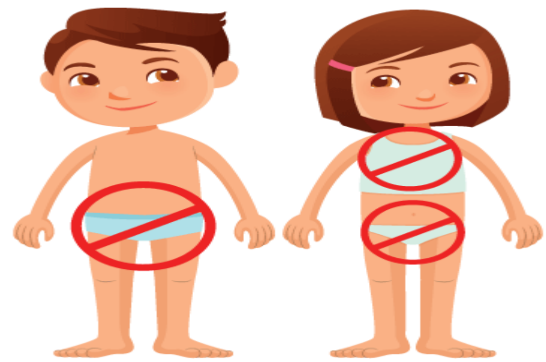
४.५.१ बालअधिकारको संरक्षण गर्नु हामी सबैको दायित्व भएकोले बालबालिकालाई निम्न कार्यमा लगाउनु हुँदैन

- बालबालिकालाई होटल तथा खाजा घर, क्लव, ईट्टा भट्टा, घर, डेरामा आदिमा श्रम गर्ने गरी प्रयोग गर्न नहुने।
- धर्म,पार्टीहरूको कामको प्रचार प्रसार गर्ने गरी प्रयोग गर्न नहुने।

- बालबालिकालाई भन्सार चोरी निकासीका सामाग्रीहरू जस्तै:- चिनी,केराउ,दाल,कपडा,सुपारी आदी ओसारपसार (क्यारिङग) गर्ने कार्यमा प्रयोग गर्न नहुने।

४.५.२ Body Boundaries (शरीरको परिधि) :

समान्यतया कुराकानी गर्दा एकले अर्कालाई छुनु सामान्य कुरा हो तर छुवाई दुई प्रकारको हुन्छ।



(१) राम्रो छुवाई (Good Touch)

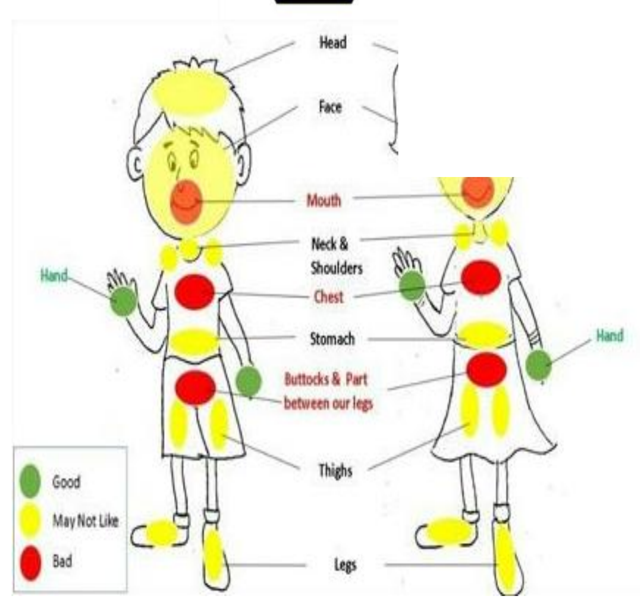
आफ्नो अभिभावक,साथी र अन्य माया गर्ने व्यक्तिले छुँदा सुरक्षित,आनन्द खुसी र सकारात्मक भावना पैदा हुन्छ भने त्यस्तो खालको छुवाई राम्रो छुवाई हो।

(२) नराम्रो छुवाई (Bad Touch)

कसैले अप्ठ्यारो,रिस उठ्ने अनुभव हुने तरिकाले छुनु नराम्रो छुवाई हो।

नराम्रो छुवाई हो भन्ने महसुस भएमा के गर्ने ???

- यदि कसैले छुन खोजेमा आफूलाई मन नपरेको प्रतिक्रिया दिने।
- कसैले जबरजस्ती गरेको खण्डमा भाग्ने चिच्याएर अरुको सहयोग माग्ने, आत्मरक्षाका उपाय अपनाउने।
- यदि घटना भइसक्यो भने लुकाएर नराख्ने र कुनै जिम्मेवार तथा विश्वासिलो व्यक्तिलाई भन्ने।
- सकेसम्म एकान्तमा नबस्ने,एक्लै बाहिर नहिँड्ने।
- प्रहरीलाई खबर गर्ने १०० मा फोन गर्ने।
- आफ्नो शरीरलाई अनावश्यक रुपमा सकेसम्म कसैलाई छुन नै नदिने किनभने आफ्नो शरीरमा आफ्नो मात्र अधिकार हुन्छ।



५. सामाजिक अपराधहरू

सामाजिक अपराधहरू सामाजिक मूल्यमान्यता र नैतिकताको विरुद्धमा समाजमा हुने आपराधिक क्रियाकलाप हुन् जसले समाजलाई नै क्षति पुर्याउदछ। कुनै पनि अपराध तथा आपराधिक मानसिकता भएका व्यक्ति पनि समाजभित्रै रहेका हुन्छन्। तसर्थ यस्ता विषयहरूप्रति विद्यार्थीहरूलाई जानकारी गराउनु आवश्यक रहेको छ।

५.१ बोक्सीआरोप :

- सामाजिक कुरीतिहरू तथा अन्धविश्वासका कारण कुनै पनि व्यक्तिलाई बोक्सा वा बोक्सीको आरोप लगाई मल मूत्र खुवाउने, रापिलो धातुले डाम्ने, कालो मोसो दल्ने, विभिन्न प्रकारले अपमान गर्ने, यातना दिने तथा जिउँदै जलाई ज्यानै सम्म लिएका आपराधिक घटनाहरू घट्ने गरेका छन् :

कानुनी प्रावधान

मुलुकी अपराध संहिता २०७४ - परिच्छेद १०

कसैले पनि कुनै व्यक्तिलाई बोक्सा वा बोक्सीको आरोप लगाउने, सामाजिक बहिस्कार गर्ने वा आरोपित व्यक्तिलाई क्रूर, अमानवीय वा अपमानजनक व्यवहार गर्न हुँदैन।

सजाय :- बोक्सीको आरोप लगाएमा ५ वर्ष सम्म कैद र पचास हजार रुपैयाँ सम्म जरिवाना हुनसक्छ।

५.२ दाइजो लेनदेन(दहेज)

दाइजो प्रथा विवाह पश्चात् वा विवाहको समयमा बेहुली तर्फबाट बेहुलीका माता-पिताले (माइती पक्षले) बेहुला वा बेहुलाका परिवारलाई दिने नगद तथा जिन्सी सरसामानलाई दाइजो भनिन्छ। यसलाई तराई तथा मधेसमा 'दहेज' पनि भन्ने चलन छ। दाइजो प्रथा एउटा यस्तो प्रथा हो जसले समाजका महिला र उनीहरूको परिवारलाई यातनापूर्ण जीवनयापन गर्न बाध्य बनाएको देखिन्छ। हाम्रो समाजमा दाइजोलाई अझैँ पनि सामाजिक र पारिवारिक प्रतिष्ठाको रूपमा हेरिने गरेको भएतापनि दाइजो प्रथाकै कारणले समाजमा असमानता, उत्पीडन, हत्या, आत्महत्या जस्ता हिंसाजन्य जघन्य सामाजिक अपराधहरूलाई दाइजोले प्रश्रय दिइरहेको अवस्था छ।

कानुनी प्रावधान

मुलुकी अपराध संहिता २०७४ - परिच्छेद ११, दफा १७४ को उपदफा ३

कसैले विवाह गरिसकेपछि उपदफा १ (आफ्नो परम्परा देखि चली आएको सामान्य उपहार, भेटी,दक्षिणा वा शरीरमा लगाएको एकसरो गहना बाहेक विवाह गर्ने दुलाहा वा दुलहीका तर्फबाट कुनै किसिमको चल अचल दाईजो वा कुनै सम्पत्ति माग गरी वा लेनदेन सर्त राखी विवाह गर्न वा गराउन हुँदैन) बमोजिमको चल,अचल सम्पत्ति वा दाइजो माग गर्न वा त्यस्तो चल,अचल सम्पत्ति वा दाइजो नदिएको कारणले दुलही वा निजका नातेदारलाई कुनै किसिमले हैरान पार्न,सताउन वा कुनै अमानवीय वा अपमानजन्य व्यवहार गर्नु हुँदैन ।

सजाय:

उपदफा १ बमोजिमको कसूर भए कसूर गर्ने व्यक्तिलाई ३ वर्षसम्म कैद वा ३० हजार रुपैयाँ सम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुनेछ ।

उपदफा ३ बमोजिमको कसूर भए कसूर गर्ने व्यक्तिलाई ५ वर्षसम्म कैद वा ५० हजार रूपैया सम्म जरिवाना वा दुवै दाइजो लिई दिई सकेकोमा : सम्बन्धित व्यक्तिलाई फिर्ता दिनु पर्नेछ।

५.३ भेदभाव तथा अपमानजन्य व्यवहार

- कानूनमा अन्यथा व्यवस्था भएकोमा बाहेक कानून बमोजिम अधिकार प्रयोग गर्ने अधिकारीले त्यस्तो अधिकार वा सामान्य कानूनको प्रयोग गर्दा उत्पत्ति, प्रथा, परम्परा, धर्म, वर्ण, संस्कृति, रीतिरिवाज, जातजाति, समुदाय, पेसा, व्यवसाय, शारीरिक अवस्था, स्वास्थ्य स्थिति, वैवाहिक स्थिति, गर्भावस्था, आर्थिक अवस्था, भाषा क्षेत्र, वैचारिक अवस्था वा सामाजिक सम्प्रदायको आधारमा कसैले कसैलाई छुवाछुत वा अन्य कुनै किसिमको भेदभाव गर्न वा सार्वजनिक स्थानमा उपस्थित हुन कुनै सार्वजनिक धार्मिक स्थलमा प्रवेश गर्न रोक्न वा सार्वजनिक प्रयोगमा रहेका पानी, पधेरो प्रयोग गर्न वा अन्य कुनै निजी वा सार्वजनिक उपयोग तथा सुविधाको कुराको प्रयोग गर्न वञ्चित गरी भेदभाव तथा अन्य अपमान जन्य व्यवहार गर्न हुँदैन।

कानुनी व्यवस्था:

माथि उल्लेखित भेदभाव तथा अपमानजन्य व्यवहारलाई मुलुकी अपराध संहिता २०७४ को दफा १० अनुसार कसुर मानिएको छ।

सजाय:

३ महिना देखी ७ वर्ष सम्म कैद र ३०,०००/- देखी १,०००००/- सम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुने व्यवस्था रहेको छ।

हदम्याद:

कसुर भएको थाहा भएको मितिले ६ महिना सम्म उजुरी दिन सकिन्छ।

६.घरेलु हिंसा र उजुरी सम्बन्धी व्यवस्था

घरेलु हिंसा परिवारका कुनै सदस्यबाट वा घरेलु सम्बन्ध भएका व्यक्तिबाट अन्य वा अर्को कुनै सदस्यमाथि गरिने हिंसा हो। घरेलु सम्बन्ध भएको व्यक्तिले दिएको शारीरिक, मानसिक, आर्थिक र यौनजन्यहिंसालाई घरेलु हिंसा भनिन्छ ।

- **"शारीरिक यातना"** भन्नाले कुटपिट गर्ने, गैर कानुनी थुनामा राख्ने, शारीरिक चोट पुऱ्याउने, तेजाब वा यस्तै प्रकारका अन्य पदार्थ छर्किई वा सो पदार्थले पोली, डामी, दली, घसी जीउमा पीडा गराउने वा अनुहार वा शरीरको कुनै अङ्ग कुरूप पारिदिने वा यस्तै अन्य कुनै काम गर्ने वा गराउने कार्य हो।
- **"मानसिक यातना"** भन्नाले शारीरिक यातनाको डर धाक देखाउने वा धम्की दिने, त्रासपूर्ण व्यवहार गर्ने, गालीगलौज गर्ने, झुट्टा बात लगाउने, घरबाट निकाला गर्ने, वैचारिक, धार्मिक, सांस्कृतिक, प्रथा, परम्पराका आधारमा भेदभाव गर्ने, रूप, रङ्ग, शारीरिक बनावट तथा कुनै रोग लागेको आधारमा अपमानित गर्ने, मानसिक सन्तुलन गुमाउने, आत्महत्या गर्न दुरुत्साहन दिने वा आत्महत्या गर्ने परिस्थिति खडा गर्ने हदसम्मको कार्य हो।
- **"यौनजन्य यातना"** भन्नाले यौनजन्य प्रकृतिको दुर्व्यवहार, अपमान, आत्मसम्मानमा चोट पुऱ्याउने वा सुरक्षित यौन स्वास्थ्यमा आघात पुग्ने कुनै पनि कार्य हुनु।

- **"आर्थिक यातना"** भन्नाले सगोल वा निजी सम्पत्तिको प्रयोग गर्न वा रोजगारी वा आर्थिक स्रोत र साधनको पहुँच वा प्रयोगमा वञ्चित गर्ने कार्य र सो शब्दले महिलाको हकमा दाइजो माग गर्ने, दाइजो ल्याउन दबाब दिने वा दाइजो नल्याएको कारणबाट गरिने घृणा, हेला वा तिरस्कार जन्य कार्य भनी घरेलु हिंसाका विविध रूपहरूलाई घरेलु हिंसा (कसुर र सजाय) ऐन, २०६६ ऐनमा परिभाषित गरिएको छ।

घरेलु हिंसाका स्वरूपहरू

- सम्बन्ध विच्छेद,
- बहुविवाह,
- बालविवाह, दाइजो प्रथा,
- कुटपिट,
- गालीगलौज,
- यातना,
- तिरस्कार,
- बोक्सीको आरोप,
- जबरजस्ती करणी,
- अपहेलना,
- वैवाहिक करणी

उजुरी सम्बन्धी व्यवस्था

- घरेलु हिंसा भएको, भइरहेको वा हुन लागेको थाहा पाउने जुनसुकै व्यक्तिले सो सम्बन्धी विवरण खुलाई प्रहरी कार्यालय वा राष्ट्रिय महिला आयोग वा स्थानीय तह समक्ष लिखित वा मौखिक उजुरी दिन सकिने र सो उजुरी उपर सम्बन्धित कार्यालयले उजुरीकर्ताको सहीछाप गराई दर्ता गर्नु पर्ने।
- राष्ट्रिय महिला आयोगमा दर्ता भएको उजुरीको सम्बन्धमा राष्ट्रिय महिला आयोग सम्बन्धी प्रचलित कानुन बमोजिम आवश्यक कारबाही हुने।
- प्रहरी कार्यालयमा र स्थानीय तहमा उजुरी दर्ता भएकोमा प्रहरी कार्यालयले बाटोको म्याद बाहेक चौबीस घण्टाभित्र पीडकलाई झिकाउने र अटेर गरे पक्राउ गरी तुरुन्त बयान गराउनु पर्दछ तथा पीडकलाई तारेखमा राखी कारबाही अगाडि बढाउनु पर्दछ।
- घरेलु हिंसाको कारण पीडितलाई कुनै शारीरिक चोटपटक वा मानसिक यातना पुगेको देखिएमा तत्काल उपचारका लागि नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा पठाई निजको उपचार र घाउ जाँच गराउनु पर्दछ। स्थानीय तहले गराएको घाउजाँच प्रतिवेदनको एक प्रति प्रहरी कार्यालयमा पठाउनुपर्दछ। उपचार गराउँदा लागेको खर्च पीडकले व्यहोर्नु पर्दछ र कुनै कारणले पीडकले त्यस्तो खर्च तत्काल उपलब्ध गराउन नसक्ने भएमा सम्बन्धित महिला तथा बालबालिका कार्यालयले तत्काल त्यस्तो खर्च उपलब्ध गराई सो कार्यालयले त्यस्तो रकम पीडकबाट असुल गर्नु वा गराउनु पर्दछ।
- तेजाब वा यस्तै प्रकारका अन्य पदार्थ छर्किई वा सो पदार्थले पोली, डामी, दली, घसी जीउमा पीडा गराउने वा अनुहार वा शरीरको कुनै अङ्ग कुरूप पारिदिने गरी भएको शारीरिक यातना वा यौनजन्य यातना सम्बन्धी घरेलु हिंसाको कसुर भएको, भइरहेको वा हुन लागेको थाहा पाउने जुनसुकै व्यक्तिले प्रचलित कानुन बमोजिम नजिकको प्रहरी कार्यालयमा जाहेरी दरखास्त दिन सकिन्छ। यी विभिन्न प्रकारका कसुरहरू उपर अदालतमा सरकार वादी भई मुद्दा चल्ने तथा कसुर भएको नब्बे (९०) दिनभित्र अदालतमा उजुरी दिनुपर्ने गरी हदम्यादको व्यवस्था गरिएको छ।

सजाय :

- माथि उल्लेखित कसुर गरेमा त्यस्तो व्यक्तिलाई तीन हजार रुपैयाँ देखि २५ हजार रूपैंया सम्म जरिवाना वा छ महिना सम्म कैद वा दुवै सजाय हुनेछ।
- घरेलु हिंसाको उद्योग वा दुरुत्साहन गर्ने वा मतियार हुनेलाई मुख्य कसूरदारलाई हुने सजायको आधा सजाय हुनेछ।
- घरेलु हिंसाको कसूरमा सजाय पाइसकेको व्यक्तिले पुन: सोही कसूर गरेमा पटकैपिच्छे दोब्बर सजाय हुनेछ।
- सार्वजनिक जबाफदेहीको पदमा बहाल रहेको कुनै व्यक्तिले आफ्नो पत्नी,ज्येष्ठ नागरिक,अपाङ्गता भएका व्यक्ति,नाबालक वा गर्भवती महिला विरुद्ध यस ऐन बमोजिमको कसूर गरेमा निजलाई थप दश प्रतिशत सजाय हुनेछ।

७.करणी सम्बन्धी कसूर (अपराध)

कसैले कुनै पनि महिलालाई निजको मन्जुरी लिई करणी गरेमा वा मञ्जुरी लिएर भए पनि अठार वर्ष भन्दा कम उमेरको कुनै बालिकालाई करणी गरेमा निजले त्यस्तो महिला वा वालिकालाई जबरजस्ती करणी गरेको मानिने हुनाले र जबरजस्ती करणीमा मिलापत्र गराउन नहुने विषयहरूप्रति विद्यार्थीहरूलाई समेत जानकारी गराउनु आवश्यक भएकोले।

७.१ जबरजस्ती करणी

कसैले कुनै महिलालाई निजको मन्जुरी नलिई करणी गरेमा वा मञ्जुरी लिएर भए पनि अठार वर्षभन्दा कम उमेरको कुनै बालिकालाई करणी गरेमा निजले त्यस्तो महिला वा बालिकालाई जबरजस्ती करणी गरेको मानिनेछ

जबरजस्ती करणी हुने अवस्थाहरू:

(क) करकाप ,अनुचित प्रभाव,डर,त्रास,झुक्यानमा पारी वा अपहरण गरी वा शरीर बन्धक लिई लिएको मञ्जुरीलाई मञ्जुरी मानिने छैन।

(ख) होस ठेगानमा नरहेको अवस्थामा लिएको मञ्जुरीलाई मञ्जुरी मानिने छैन।

(ग) गुदद्वार वा मुखमा लिङग पसाएमा गुदद्वार,मुख वा योनिमा लिङग केही मात्र पसेको भएमा ,लिङग बाहेक अन्य कुनै बस्तु योनिमा प्रवेश गराएमा पनि जबरजस्ती करणी गरेको मानिने छ।

जबरजस्ती करणी गर्ने व्यक्तिलाई हुने कैद सजाय:

जबरजस्तीकरणी गर्ने व्यक्तिलाई त्यसरी करणी गर्दाको परिस्थिति र महिलाको उमेर हेरी देहाय बमोजिम कैद हुनेछ :-

(क) दश वर्ष भन्दा कम उमेरकी बालिका ,पूर्ण अशक्त ,अपाङगता भएका वा सत्तरी वर्षभन्दा बढी उमेरको महिला भए जन्म कैद।

(ख) दश वर्ष वा दश वर्षभन्दा बढी चौध वर्ष भन्दा कम उमेरकी बालिका भए अठार वर्ष देखी बीस वर्ष सम्म।

(ग) चौध वर्ष वा चौध वर्षभन्दा बढी सोह्र वर्ष भन्दा कम उमेरकी बालिका भए बाह्र वर्षदेखी चौध वर्ष सम्म कैद।

(घ) सोह्र वर्ष वा सोह्र वर्षभन्दा बढी अठार वर्ष भन्दा कम उमेरकी महिला भए दश वर्षदेखी बाह्र वर्ष सम्म कैद ।

(ङ) अठार वर्ष वा अठार वर्षभन्दा बढी उमेरकी महिला भए सात वर्ष देखी दश वर्ष सम्म कैद ।

(च) वैवाहिक सम्बन्ध कायम रहेको अवस्थामा पतिले पत्निलाई जबरजस्ती करणी गरेमा पाँच वर्ष सम्म कैद हुने छ ।

७.२ हाडनाता करणी कसुर

आफ्नो नजिकको रगतको नाता पर्ने व्यक्तिसंग यौन सम्बन्ध राख्नुलाई हाडनाता करणी भनिन्छ । कसैले आफ्नो जात वा कुलमा चली आएको चलन परम्परा वा मान्यताअनुसार विवाह गर्न नहुने नाताको व्यक्ति हो भन्ने जानी जानी त्यस्तो व्यक्तिसँग करणी लिए दिएमा हाडनाता करणी ठहर्छ ।

देहायको नातामा करणी कसुर गर्नेलाई देहाय बमोजिम सजाय हुन्छ :-

(क) जन्माउने आमा छोराको वा बाबु छोरीको करणी भएमा जन्मकैद,

(ख) सौतेनी आमा छोरा वा बाबु छोरी,सहोदर दिदी भाइ वा दाजु बहिनी,एकै हाँगाको ससुरा बुहारी,एकै हाँगाको बाजे नातिनी वा पनातिनी, एकै हाँगाका जेठाजु र भाइ बुहारी वा देवर भाउजूको करणी भएमा चारवर्षदेखि दशवर्षसम्म कैद र चालिस हजार रुपैयाँ देखि एक लाख रूपैयाँ सम्म जरिवाना,

(ग) एकै हाँगाको तिन पुस्ता सम्मको बज्जै ,नाति वा पनाति, एकै हाँगाको ठुलो बाबु वा काका भतिजी,एकै हाँगाको भतिजो ठुली आमा वा काकी,एकै हाँगाको ससुरो भतिजी बुहारी,साख्यै मामा भान्जी वा भानिज माइजू,आमा तर्फका ठुली आमा वा सानी आमा र छोरा र आफ्नी श्रीमती तर्फकी सासू र ज्वाइँको करणी भएमा तीनवर्षदेखी **छ**वर्षसम्म कैद र तिस हजार रूपैयाँ देखि साठी हजार रुपैयाँ सम्म जरिवाना,

(घ) खण्ड (क) , (ख) वा (ग) मा लेखिए देखी बाहेक आफ्नो वंशका सात पुस्ता सम्मका अन्य नातामा करणी भएमा हाँगो , नाता र पुस्ता समेत बिचार गरी एकवर्षदेखी तीनवर्षसम्म कैद र दश हजार रूपैयाँ देखी तिस हजार सम्म जरिवाना ।

हदम्याद सम्बन्धी व्यवस्था:

मुलुकी अपराध संहिता २०७४ को परिच्छेद १८ को दफा २२९ मा हदम्यादको व्यवस्था गरिएको छ । दफा २२० अन्तर्गतको कसूरमा जैलेसुकै पनि उजुर गर्न सकिने व्यवस्था रहेको छ । र दफा २१९,२२१,२२२,२२३,२२४,२२५ र २२६ को उपदफा ३ र दफा २२७ को उपदफा १ अन्तर्गतको कसूर बालबालिका विरुद्ध भएमा त्यस्तो बालबालिका अठार वर्ष पुरा भएको मितिले तीन वर्ष भित्र र त्यस्तो कसूर पूर्ण अशक्त अपाङ्गता भएका,सुस्त मनस्थिति भएका वा सत्तरी वर्षभन्दा बढी उमेर भएका व्यक्तिका विरूद्ध भएमा कसूर भएको मितिले तीन वर्षभित्र र अन्यको हकमा त्यस्तो कसूर भएको मितिले दुई वर्ष भित्र उजुरी गरिसक्नु पर्नेछ ।

७.३ करणी सम्बन्धी मुद्दा मिलापत्र गर्न वा गराउन नहुने

करणी सम्बन्धी कसूर भएपछि पीडित वा पीडितको परिवारलाई कुनै प्रकारको डर,धाक,धम्की दिई वा करकापमा पारी कुनै किसिमको लेनदेन गरी वा नगरी त्यस्तो कसूरमा उजुरी नगर्न,जाहेरी नदिन वा अदालतमा उपस्थित नहुन मञ्जुर

गराउन वा कसूर गर्ने व्यक्ति र पीडित वा पीडितको परिवारको सदस्य बिच मेलमिलाप वा मिलापत्र गराउन वा त्यसैको लागि दबाब दिन वा प्रभावमा पार्न हुँदैन।

सजाय:- मिलापत्र गर्ने वा गराउने व्यक्तिलाई तीनवर्ष कैद र तीस हजार रुपैयाँ सम्म जरिवाना हुनेछ र सार्वजनिक पद धारण गरेको व्यक्तिले गरे वा गराएमा निजलाई थप ६ महिना कैद सजाय हुने छ। कानूनबमोजिम मतियार वा दुरुत्साहन मानिने कसूरमा सोही बमोजिम मुद्दा चलाई सजाय हुनेछ।

(मुलुकी अपराध संहिता २०७४ को दफा २२७,क)

जबरजस्ती करणी सम्बन्धी मुद्दाको झुटा कुरा लेखिदिने वा बनावटी ब्यहोराको बकपत्र गर्ने साक्षीलाई तीन महिनासम्म कैद वा पाँच हजार रुपैयाँ सम्म जरिवाना वा दुवै सजाय गर्न

तर त्यसरी सजाय गर्दा कसूरदारलाई हुने सजायको आधाभन्दा बढी कैद वा जरिवाना गर्न सकिने छैन।

(मुलुकी फौजदारी कार्यविधि संहिता,२०७४ को दफा ४४,क)

७.४ जबरजस्ती करणी घटनाको पीडित तथा आफन्तको जिम्मेवारी:

- कसैले जबरजस्ती करणी गरेको भए हात मुख नधुने, ननुहाउने, शरीर नपुछने, कुनै पनि कपडा नच्यात्ने/नफाल्ने, त्यस्तो काम गर्ने मानिसले लगाएको केही सामान खोस्ने/च्यात्ने र राम्रोसँग राख्ने।
- घटना भइरहेको बेलामा आफू सुरक्षित हुन प्रयास गर्ने।
- अभियुक्तले घटना घटाएको बेलामा बेस्सरी चिच्याउने, कराउने।
- घटना घटाउने मान्छे को हो चिन्ने कोसिस गर्ने र उसको हुलिया विवरण याद गर्ने(अभियुक्तको नाम, थर, ठेगाना, उचाइ, मोटाई, कपाल, लगाएको कपडा, जुत्ता, अभियुक्तको संख्या, घटनामा प्रयोग गरेका हतियार/औजार) ।
- आफू पीडित भएको कुनै पनि घटनाको बारेमा तत्काल परिवारका सदस्य र प्रहरीलाई खबर गर्ने/अपराधको सूचना दिने (१०० वा नजिकको प्रहरी कार्यालयमा)।
- घटनास्थललाई सुरक्षित राख्ने (पीडितको शारीरिक तथा मानसिक अवस्था अनुसार, सम्भव भएसम्म) ।
- बाल यौन दुर्व्यवहार भएको स्थानको केही सामानहरू नछुने तथा यथास्थितिमा राख्ने, प्रहरी आई नपुग्दा सम्म घटनास्थल सुरक्षित राख्नु पर्दछ।
- स्वास्थ्य परीक्षण नगराई ननुहाउने र प्रहरीले सबुत प्रमाण (नमुना) सङ्कलन नगरेसम्म घटनास्थलमा प्रयोग भएको लुगा (भित्री लुगा समेत) धुनु हुँदैन।
- प्रहरीको सहयोगमा यथाशीघ्र स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु पर्दछ।
- सम्भव भएसम्म घटनामा प्रयोग भएका सामाग्रीहरूको सुरक्षा गर्ने।

८. लैङ्गिक हिंसा:

- "लैगिक हिंसा" भन्नाले लिङ्गको आधारमा हुने हिंसा जस्तै: शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य दुर्व्यवहार, घरेलु हिंसा, बहुविवाह, बोक्सी आरोप, बालविवाह, गर्भपतन लगायत अन्य हिंसा समेतलाई बुझिन्छ ।
- "प्रभावित व्यक्ति" भन्नाले लैङ्गिक हिंसाबाट पीडित भएका व्यक्ति तथा उनीहरूका परिवारका सदस्य समेतलाई बुझिन्छ।

लैङ्गिक हिंसा भएमा कानूनी उपचारको हक

नेपालको संविधानको धारा ३८ ले महिलाको हकलाई मौलिक हकको रूपमा स्थापित गर्दै निम्न व्यवस्थाहरू गरेको छ।

(१) प्रत्येक महिलालाई लैंगिक भेदभावबिना समान वंशीय हक हुनेछ।

(२) प्रत्येक महिलालाई सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी हक हुनेछ।

(३) महिला विरुद्ध धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, परम्परा, प्रचलन, वा अन्य कुनै आधारमा शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य, मनोवैज्ञानिक वा अन्य कुनै किसिमको हिंसाजन्य कार्य वा शोषण गरिने छैन।

(४) राज्यको सबै निकायमा महिलालाई समानुपातिक समावेशी सिद्धान्तको आधारमा सहभागी हुने हक हुनेछ।

(५) महिलालाई शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी र सामाजिक सुरक्षामा सकारात्मक विभेदका आधारमा विशेष अवसर प्राप्त गर्ने हक हुनेछ

(६) सम्पत्ति र पारिवारिक मामिलामा दाम्पतिको समान हक हुनेछ।

(७) त्यस्तो कार्य कानून बमोजिम दण्डनीय हुनेछ र पीडितलाई कानून बमोजिम क्षतिपूर्ति पाउने हक हुनेछ।

८.१ लैगिक हिंसामा आकर्षित हुने अन्य ऐनहरू

- मुलुकी अपराध संहिता, २०७४
- मुलुकी फौजदारी कार्यविधि संहिता, २०७४
- घरेलु हिंसा कसूर र सजाय ऐन, २०६६
- बोक्सीको आरोप (कसूर र सजाय) ऐन, २०७२
- मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार (नियन्त्रण) ऐन, २०६४
- कार्य स्थलमा हुने यौनजन्य दुर्व्यवहार (निवारण) ऐन, २०७१
- सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार ऐन, २०७५
- विद्युतीय कारोबार ऐन, २०६३ अन्तर्गतको कसूर (साइवर) को दफा ४७
- बालबालिका सम्बन्धी ऐन, २०७५ को दफा ६६ (३) वाल यौन दुर्व्यवहार
- अपराध पीडित संरक्षण ऐन, २०७५

लैगिक हिंसामा आकर्षित हुने नियमावलीहरू:

- घरेलु हिंसा (कसुर सजाय) नियमावली, २०६७
- लैगिंक हिंसा निवारण कोष (संचालन) नियमावली, २०६७
- मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार (नियन्त्रण) नियमावली, २०६५

- प्रहरी नियमावली, २०७१
- अपराध पीडित संरक्षण नियमावली,२०७७
- बालबालिका सम्बन्धी नियमावली, २०७८

९. लैङगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक सम्बन्धी (LGBTIQ+)

Lesbian,Gay-Bi-Sexual,Transgender,intersex,Queer.

यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसंख्यकका अधिकारका सन्दर्भमा नेपालको संविधान २०७२ को प्रस्तावनामा लैङ्गिक विभेदको अन्त्य गर्ने कुरा उल्लेख गरिएको,मौलिक हक प्रति प्रतिबद्धता व्यक्त गरिएको छ। नागरिकताको हकमा कुनै पनि नेपाली नागरिकलाई नागरिकताको हक बाट वन्चित गरिने छैन। मौलिक हक अन्तर्गत समानताको हक, धारा १८ अनुसार कानुनका दृष्टिमा सबै समान रहने र कानुनको संरक्षण बाट बन्चित गरिने छैन। नेपालमा मिति २०८० मंसिर १३ गते सर्वोच्च अदालतको आदेशमा समान लिङ्ग विवाहको भिन्न रजिस्टर बनाएर विवाह दर्ता गर्नु भन्ने आदेश सरकारका नाममा जारी भएको र गृह मन्त्रालयले स्थानीय तहमा कार्यान्वयन गर्नका लागि पत्राचार गरिसकेको छ। लैङ्गिक हिंसा सम्बन्धी एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र स्थापना गरी हिंसा पीडित वा प्रभावित व्यक्तिहरूलाई स्वास्थ्य उपचार लगायत अन्य आवश्यक सेवाहरू एकद्वारबाट पूर्ण रूपमा नि:शुल्क उपलब्ध गराउने व्यवस्था मिलाई लैङ्गिक हिंसा नियन्त्रणमा योगदान पुर्याउने कार्य गर्दछ।

९.१ प्रदान गरिने सेवाहरू:

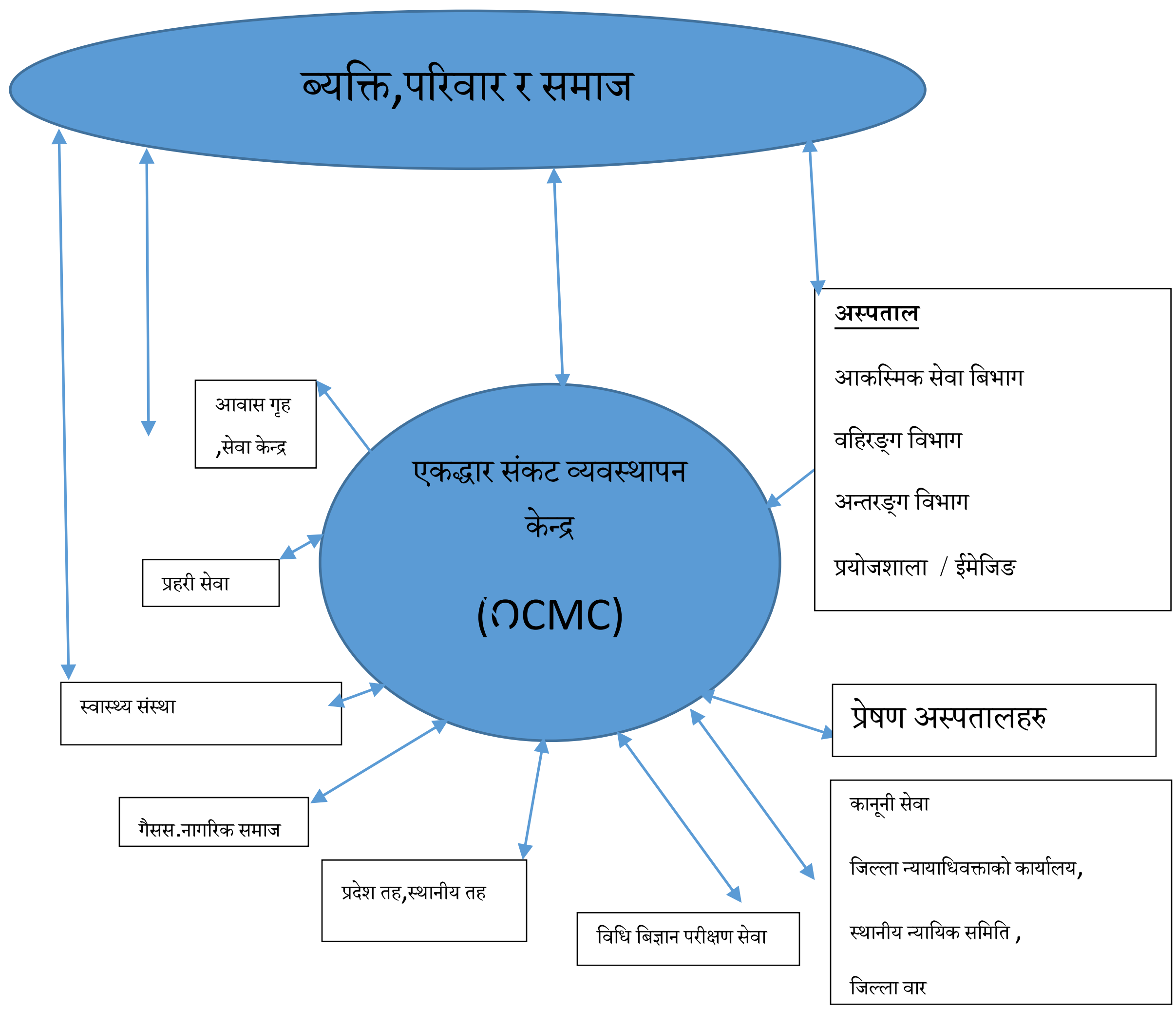
- स्वास्थ्य उपचार,
- चिकित्साजन्य प्रमाण संकलन,परीक्षण एवं संरक्षण,
- मानसिक एवम् मनोसामाजिक परामर्श,
- सुरक्षा,
- आश्रय स्थल (Safe Homes & Rehab Centers)
- कानूनी उपचार (Nepal Police, District Attorney, District Bar Associaltion)

१०. एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्रको कार्यात्मक संजाल

लैङ्गिक हिंसासम्बन्धी एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र स्थापना भएको र हिंसा पीडित वा प्रभावित व्यक्तिहरूलाई स्वास्थ्य उपचार लगायत अन्य आवश्यक सेवाहरू एकद्वार प्रणालीबाट नि:शुल्क रूपमा उपलब्ध गराउने व्यवस्था रहेको छ।

एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र तोकिएका अस्पतालहरूमा एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र रहेको छ। व्यवस्थापन केन्द्रबाट लैङ्गिक हिंसा पीडित वा प्रभावितहरूलाई स्वास्थ्य उपचार तथा मनोसामाजिक परामर्श सेवा उपलब्ध गराउन, कानूनी एवम् अन्य परामर्श सेवा दिन, आवश्यक सुरक्षा प्रदान गर्न, आवश्यक पुनर्स्थापना गर्न र लैङ्गिक हिंसा निवारणका अन्य कार्यहरू समेत गर्न आवश्यक कार्यक्रम सञ्जाल र सङ्गठनात्मक व्यवस्था छ। एकद्वार सङ्कट

व्यवस्थापन केन्द्रको सञ्चालनका लागि आवश्यक कार्यात्मक सञ्जाल तथा सङ्गठनात्मक व्यवस्था निम्नानुसार रहेको छ :



११. मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार विरुद्ध सचेतनामूलक कार्यक्रमहरू

परिचय

मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार (नियन्त्रण) ऐन,२०६४ को दफा ४ उपदफा (१) अनुसार देहायको कुनै कार्य गरेमा मानव बेचबिखन गरेको मानिने भनी उल्लेख गरेको छः

- कुनै पनि उद्देश्यले मानिस बेच्ने वा किन्ने।
- कुनै प्रकारको फाइदा लिई वा नलिई वेश्यावृत्तिमा लगाउने।
- प्रचलित कानून बमोजिम बाहेक मानिसको अङ्ग झिक्ने।
- वेश्यागमन गर्ने।

११.१ मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारको जोखिममा पर्न सक्ने कारणहरू:-

- शिक्षाको कमी
- चेतनाको कमी
- बेरोजगारी
- गरिबी/न्यून आर्थिक अवस्था
- घरेलु/लैंगिक हिंसा
- रोजगारको नाममा झुक्क्याउने
- असुरक्षित रूपमा सामाजिक संजालको प्रयोग

११.२ मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारबाट जोगिने उपायहरू

- कुनै ठाउँमा जाँदा अभिभावक तथा परिवारलाई जानकारी गराएर मात्र जानु पर्दछ।
- कुनै पनि परिचित अथवा अपरिचित व्यक्तिलाई विश्वास गर्नु हुँदैन।
- नयाँ ठाउँमा जाँदा त्यस ठाउँको विषयमा जानकारी लिई बुझेर मात्र जानु पर्दछ।
- कुनै व्यक्तिले कुनै सामान किनिदिने भनी प्रलोभन देखाएमा त्यसमा पर्नु हुँदैन।

११.३ बेचबिखन तथा ओसारपसारमा परेमा के गर्ने ?

- अभिभावक तथा परिवारलाई जानकारी गराउने।
- विश्वासिलो व्यक्तिलाई खबर गर्ने, सहयोग माग्ने।
- मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार विरुद्ध सहयोग गर्ने निकायमा उजुरी गर्ने र सहयोग माग्ने।
- मानव बेचबिखनमा संलग्न व्यक्तिहरू विरुद्धको प्रमाणहरू सुरक्षित राख्ने।
- उद्धार, संरक्षण र कानुनी सेवाको लागी सम्बन्धित निकाय तथा संस्थामा सम्पर्क गर्ने।
- विश्वासिलो व्यक्तिलाई खबर गर्ने, सहयोग माग्ने।
- मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार विरूद्ध सहयोग गर्ने निकायमा उजुरी गर्ने र सहयोग माग्ने।
- बेचबिखनमा संलग्न व्यक्तिहरू विरुद्धको प्रमाणहरू सुरक्षित राख्ने।
- उद्धार, संरक्षण र सेवाका लागि सम्बन्धित निकाय तथा संस्थामा सम्पर्क गर्ने।

१२.सामाजिक सद्भाव एवं सम्मान

समाज विविधतायुक्त मानवीय सम्बन्धको जालो हो भने व्यक्ति समाजको एक एकाइ हो र प्रत्येक व्यक्ति समाजको सदस्य हो। सामाजिक सद्भाव समाजमा बसोबास गर्ने मानिसहरूका बिचमा हुने सहयोग तथा मैत्रीपूर्ण व्यवहार हो जसले एक-अर्काप्रति गरिने असल व्यवहार र सहयोगी भावनालाई उजागर गर्दछ। समाजमा रहँदा व्यक्तिले आवश्यकताअनुसार समाजका अन्य सदस्यसँग सम्बन्ध स्थापित गर्दछ। समाजका सदस्यबिच पारस्परिक सम्बन्ध रहेको हुन्छ र रहनुपर्दछ भन्ने मान्यता हरेक समुदायमा रहेको हुन्छ । समाज बहु जातीय,बहुभाषिक एवं लामो ऐतिहासिक पृष्ठभूमि भएको सांस्कृतिक विविधतायुक्त संगठन हो। विविधतामा एकता नेपाली समाजको विशेषता हो। पारस्परिक सचेतना,अन्तर

निर्भरता,विविधतामा एकता,समन्वय,समझदारी,गतिशीलता आदि वर्तमान समाजका विशेषता हुन् एक अर्का प्रति गरिने असल व्यवहार, सहयोगी भावना र सामूहिक भावनाले समाजलाई गतिशील र जिम्मेवार बनाउँछ । आपसमा मिलेर बस्नु , मिलेर काम गर्नु एवं कुनै पनि समस्यामा परेको व्यक्तिलाई मदत गर्नु समाजमा रहेका हरेक व्यक्तिको कर्तव्य र जिम्मेवारी पनि हो । एक अर्काप्रति सम्मान प्रकट गर्ने,आपसी प्रेम र विश्वास कायम गर्ने जस्ता व्यवहार असल समाजका महत्त्वपूर्ण तत्त्व हुन् । सामाजिक सद्भाव र सम्मानले समाजका सदस्यबिच पारस्परिक सम्बन्ध स्थापित भई आपसी सहयोगको भावना अभिवृद्धि हुन्छ ।

हामी बस्ने समाज जस्तै विद्यालय पनि एउटा समाजको नमुना हो । विद्यालयमा विभिन्न भौगोलिक ,सांस्कृतिक,आर्थिक तथा जातीय पृष्ठभूमिका विद्यार्थी रहेका हुन्छन् । विद्यालयमा निश्चित नीति नियम हुन्छन् । बालबालिकाहरूले ती नीति नियमको प्रभावकारी ढंगले अनुसरण गरी अनुशासित,अब्बल तथा असल विद्यार्थीको परिकल्पना विद्यालय प्रशासन, शिक्षक तथा अभिभावकहरूद्वारा गरिएको हुन्छ । एक अर्का प्रतिको सम्मान र सद्भावले सभ्य र सफल समाजको विकास भई समाजमा असल नागरिकको पहिचान गराउँछ भन्ने विषयमा बालबालिकाहरूलाई समयअनुरूप ज्ञान प्रदान गर्नुपर्दछ । समाजका प्रत्येक व्यक्तिको समान सामाजिक मर्यादा कायम गरी सभ्य र विकसित समाज निर्माण गर्न सबै प्रकारका विभेद, असमानता, ठूलोसानो जस्ता गलत सामाजिक संस्कारको अन्त्य गरि सुरक्षित, सभ्य,र सफल समाजको निर्माण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य र जिम्मेवारी पनि हो ।

१३. जुवा तास तथा सट्टाबाजी

जुवा तासको कारण समाजमा पर्न सक्ने नकारात्मक प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्न र विभिन्न ठुला खेलहरूमा सट्टाबाजी हुने सम्भावना समेत रहेकोले सो को बारेमा जानकारी गराउन आवश्यक रहेको छ ।

कानूनी व्यवस्थाः

जुवा भन्नाले कुनै संयोगको आधारमा कुनै किसिमको चल वा अचल सम्पत्ति वा प्रतिफल पाउने गुमाउने वा हार्ने वा जित्ने गरी बाजी थापी खेल्ने कुनै किसिमको कुनै खेल वा प्रक्रिया सम्झनु पर्दछ र सो शब्दले आफुले जुवा नखेली अरूको हार वा जीतमा आफुले कुनै चल अचल सम्पत्ती वा प्रतिफल पाउने वा गुमाउने गरी थापेको बाजी वा च्याँखेलाई समेत जनाउँछ ।

माथि उल्लेखित जुवा खेल्नु वा सट्टावाजी गर्नुलाई मुलुकी अपराध संहिता २०७४ को परिच्छेद ५ को दफा १२५ अनुसार कसूर मानिएको छ ।

सजाय

- पहिलो पटक जुवा खेल्ने वा खेलाउनेलाई तीन महिनासम्म कैद वा तीसहजार रूपैँया सम्म जरीवाना हुँनेछ,
- दोस्रो पटक देखी जुवा खेल्ने वा खेलाउनेलाई एक वर्ष सम्म कैद र पचास हजार रूपैँया सम्म जरीवाना र त्यसपछिको कसूरमा पटकै पिच्छे थप तीन महिनासम्म कैद र दश हजार रूपैँया सम्म जरीवाना ।
- सट्टाबाजी गरेको पाइएमा त्यसमा प्रयोग भएको बिगो जफत गरी कसूर गर्नेलाई एक वर्ष कैद र दश हजार रूपैँयासम्म जरिवाना हुँनेछ।
- यो कसूरमा पटके कायम गर्दा अदालतबाट कसुरदार ठहरेको आधारमा कायम गरिनेछ ।

१४.आत्महत्या

कुनै पनि व्यक्तिद्वारा जानी बुझी गरिने आत्मघात अथवा आफ्नै मृत्युको कारण स्वयं आफै हुने वा रहने कार्य आत्महत्या हो। विभिन्न परिस्थिति र अवस्थाका कारण व्यक्ति आफूले आफैलाई मार्ने काम वा जानी जानी आफैले आफ्नो हत्या गर्ने कार्य गरी जीवन गुमाएका हुन्छन्। आफैले आफ्नो ज्यान लिनु वा आत्महत्या गर्नु पनि एक अपराध भएता पनि मुख्य गरी मानसिक तनाव, व्यक्तिगत असफलता, बढ्दो निराशा, सामाजिक उत्पीडन लगायतका विभिन्न कारणहरूले आत्महत्या हुने गरेको तथ्य विभिन्न अनुसन्धानबाट देखिएको छ। आत्महत्या र यसका संकेत,खतराका सूचक,जोखिम र सुरक्षाका, उपाय साथै स्व-हेरचाह आदिको जानकारी भएमा आत्महत्यालाई रोकथाम गरी मानव जीवन बचाउन सकिन्छ।

१४.१ आत्महत्याका कारणहरू

- मानिसहरूमा चरम निराशा, तनाव उत्पन्न भएपछि आत्महत्याको बाटो रोज्नु।
- धेरै जसो व्यक्तिहरूमा आत्महत्याको कारण उदासीनता वा मानसिक चिन्ता हुनु।
- आत्महत्याका घटनाहरू धेरै जसो अचानक हुने घटना क्रमसँग अथवा तनावसँग लड्न वा सामना गर्न नसक्नु।
- गम्भीर प्रकृतिका दीर्घ रोग, प्रेममा बिछोड तथा असफलता ,घरेलु हिंसाबाट पीडित,सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक असर हुनु।
- मानसिक विचलन हुनु।
- आफन्त, परिवार साथी तथा समुदायबाट तिरस्कृत हुनु।
- आशा भरोसा गुमाउने र जिन्दगीप्रति वितृष्णा हुनु।
- सहन नसकिने शारीरिक र मानसिक पिडा हुनु ।
- अत्यधिक मादक पदार्थ तथा लागूपदार्थको सेवन गर्नु।
- साथीहरू बिचको सम्बन्ध सुमधुर नहुनु।

१४.२ आत्महत्याका सम्भावित लक्षणहरू

- बारम्बार निराशा,एक्लोपन र अप्ठ्यारोमा परेको महसुस भई रहनु।
- लागू औषध र मादक पदार्थ सेवन बढ्नु।
- निरन्तर छटपटी र व्याकुलता बढेको महसुस हुनु।
- निन्द्रामा गडबडी र भावनात्मक उतारचढाव हुनु।
- आत्महत्या गर्ने योजना बनाउनु।

- सामाजिक सञ्जाल (facebook, group chat,viber, whats app,Instagram etc) हरूमा निराशाजनक अभिव्यक्तिहरू प्रकट गर्नु।
- भविष्यप्रति निराशापन देखाउनु।
- परिवार तथा साथीबाट टाढा बस्नु र एकान्त खोज्नु।
- नैराश्यता हुनु , बोल्दा झर्कनु र अरूले बोलेको कुरा मन नपराउनु, कम बोल्नु।
- नकारात्मक प्रतिक्रिया जनाउने प्रवृत्ति हुनु।
- मृत्यु सम्बन्धी विचारहरू व्यक्त गर्नु।
- आत्महत्याको सोचाई पटक पटक आइरहनु, जीवन देखी हरेस खानु ,अब अन्तिम पटकको भेट त होला भन्नु, सपनाहरू कुनै पुरा भएनन् र आफ्नो भाग्यलाई दोष देखाउनु।
- आत्महत्या गर्न मिल्ने साधन तथा औजारहरू घरमा राख्नु र मानसिक रूपमा अस्थिर भईरहनु।

१४.३ आत्महत्याबाट बच्ने र बचाउने उपायहरू

- मनोसामाजिक परामर्शको लागि सहयोग र मानसिक स्वास्थ्य सेवामा सहज पहुँच पुर्याउनु।
- मनका कुराहरू खोल्न मैत्रीपूर्ण वातावरण बनाउनु।
- सामुदायिक क्रियाकलापमा सहभागिता गराउनु।
- उत्पादनशील र सकारात्मक सामाजिक तथा सांस्कृतिक अभ्यास गराउनु।
- विशेष रेखदेख गर्नु , एक्लै रहन नदिनु।
- कुनै पनि पीडा वा अफ्ठ्यारोमा परेको व्यक्तिको कुरा राम्ररी सुन्नुपर्दछ र समस्या भए समाधानको लागि पहल गर्नु।
- माया र सद्भावपूर्ण व्यवहार गर्नु।
- दैनिक कार्यमा सक्रिय रहन सहयोग गर्नु।
- सम्भावित लक्षणहरूको समयमा नै पहिचान गरी सम्भावित खतराबाट जोगाउनु।

आत्महत्यासम्बन्धी कानूनी प्रावधानहरू

मुलुकी अपराध (संहिता) २०७४ दफा १८५ मा आत्महत्या गर्न दुरुत्साहन दिन नहुने भनी उल्लेख गरिएको छ । जसअन्तर्गत कसैले कसैलाई आत्महत्या गर्न उक्साउन वा त्यस्तो काम गर्ने सम्मको परिस्थिति खडा गर्नु वा गराउनु हुँदैन र यस्तो कसूर गर्ने व्यक्तिलाई पाँच वर्षसम्म कैद र पचास हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ।

हदम्याद: त्यस्तो कसूर भएको कुरा थाहा पाएको मितिले छ महिना नाघेपछि उजुर लाग्ने छैन।

१५. चोरी र चोरीबाट बच्ने उपायहरू:

चोरी भन्नाले अन्य व्यक्तिको स्वामित्व, कब्जा, नियन्त्रण वा जिम्मामा रहेको सामान तथा वस्तुहरू उसको सहमति वा इजाजत बिना नदेख्ने गरी वा देखेरै पनि लिने कार्यलाई जनाउँछ। आफ्नो हक नपुग्ने अचल भइरहेकोलाई चलको हिसाब गराई वा चल धनमाल समेत हक पुग्ने धनीलाई थाहा नदिई वा उसको मन्जुरी नलिई धनीको हक मेटाई आफूले लिन खानाका लागि जुनसुकै कुरो गरी बेइमानीका नियतले कसैले लग्यो भने चोरी गरेको ठहर्छ।

चोरी भन्नाले **अन्य व्यक्तिको स्वामित्व, कब्जा, नियन्त्रण वा जिम्मामा रहेको चल सम्पत्ति**

- आफ्नो बनाउने,
- उपभोग गर्ने।
- लिन खानका लागि त्यस्तो व्यक्तिको मञ्जुरी विना बेइमानीका नियतले लिएमा वा स्थान परिवर्तन गरेमा।

१५.१ चोरीका कारणहरू:-

- अशिक्षा,
- बेरोजगारी,
- गरिबी,
- गलत साथी संगति,
- छिट्टै धनी हुने सोच,
- कम परिश्रम,
- प्रतिसोधको भावना।

१५.२ चोरी हुने अवस्थाहरू:-

- घरमा कोही मानिस नभएको अवस्थामा।
- आवश्यक सुरक्षा सावधानी नअपनाउँदा।
- रातको समयमा।
- सवारी यात्राको क्रममा।
- धेरै भीड भाँड (मेला पर्व, जात्रा, महोत्सव आदि)।
- बहुमूल्य चिज वस्तु साथमा लिई एक्लै हिँडडुल गरेमा।
- चाडपर्व तथा मेला पर्वको समयमा।

१५.३ चोरीको असरहरू/ परिणामहरू:-

- आर्थिक क्षति,
- मानसिक तनाव,

- ज्यानको जोखिम,
- दैनिक जीवनमा उतारचढाव,
- कानूनी झन्झट

१५.४ चोरीबाट बच्ने उपायहरू:-

- घरमा बलियो सुरक्षाको सावधानी अपनाउने ।
- घरबाट बाहिर निस्कँदा छिमेकी वा प्रहरी कार्यालयमा खबर गर्ने ।
- आफ्ना दैनिक गतिविधि गोप्य राख्ने ।
- सार्वजनिक सवारीमा यात्रा गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- कुनै भिडभाडमा जाँदा आफ्नो सामानहरूको सुरक्षा गर्ने ।
- नजिकैको प्रहरीसँग समन्वय गरी सामूहिक गस्ती गर्ने ।
- कुनै चोरी गतिविधि भएको थाहा पाएमा तत्काल प्रहरीलाई खवर गर्ने ।

१५. ५ चोरीसम्बन्धी दण्ड सजाय:-

१) देहाय बमोजिमको अवस्थामा चोरी गर्ने वा गराउने व्यक्तिलाई २- देखी-७ वर्षसम्म कैद र २०,००० देखि ७०,००० सम्म जरिवाना हुनेछ :-

(क) कुनै सरकारी वा सार्वजनिक सम्पत्ति वा कुनै धार्मिक स्थान वा देवालयको सम्पत्ति चोरी गरेमा,

(ख) मादक पदार्थ खुवाई वा लागू पदार्थ सेवन गराई वा अरू किसिमले बेहोस गराई कुनै सम्पत्ति चोरी गरेमा,

(ग) भूकम्प, आगलागी, बाढी, हूल दङ्गा वा यस्तै प्रकृतिको अरू कुनै सङ्कटापन्न स्थिति वा कुनै दुर्घटनाको मौका छोपी कुनै सम्पत्ति चोरी गरेमा,

(घ) आफू जुन कार्यालय वा व्यक्तिको सेवामा रहेको छ त्यस्तो कार्यालय वा व्यक्तिको सम्पत्ति चोरी गरेमा,

(ङ) मानिस वा वस्तु परिवहनको लागि उपयोग भएको कुनै सवारीमा चोरी गरेमा ।

२. माथि लेखिएदेखि बाहेक अन्य अवस्थामा चोरी गर्ने वा गराउने व्यक्तिलाई

सजायः तीन वर्षसम्म कैद र तीस हजार रुपैयाँसम्म जरिबाना हुनेछ ।

३) कुनै घरमा सो घरको मूल ढोका फोरी वा मूल बाहेक अन्य कुनै बाटो, स्थान वा तरिका वा साधनबाट प्रवेश गरी चोरी गरेको वा चोरी गरिसकेपछि मूल ढोका फोरी वा मूल ढोका बाहेक अन्य कुनै बाटो, स्थान वा तरिका वा साधनबाट बाहिर निस्केको वा निस्कने उद्योग गरेमा निजले नकबजनी चोरी गरेको मानिनेछ ।

सजायः तीन वर्षदेखि पाँच वर्षसम्म कैद र तीस हजार रूपैयाँ देखि पचास हजार रुपैयाँसम्म जरिबाना ।

१६. घटनास्थल सुरक्षा

कुनै पनि फौजदारी कसूरका अपराधहरूको अनुसन्धान गर्ने महत्वपूर्ण जिम्मेवारी नेपाल प्रहरीको रहेको छ र अपराध अनुसन्धानको सुरुवात घटनास्थलबाट प्रारम्भ हुने गर्दछ । घटना भएको ठाउँ, दुर्घटना स्थल, वारदात वा त्यस्तो स्थान जहाँ अपराध भइसकेपछि अपराधीले जुन अवस्थामा घटनास्थललाई छोडेर गएको छ वा घटना घट्न गएको छ त्यही अवस्थामा सुरक्षित राख्ने कार्यलाई घटनास्थलको सुरक्षा भनिन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने अपराध भइसकेपछि घटनास्थललाई जस्ताको तस्तै सुरक्षित राख्ने कार्यलाई घटनास्थलको सुरक्षा भनिन्छ । घटनास्थलको मुचुल्का कार्य समाप्त नहुँदा सम्म सुरक्षित राख्नु पर्दछ ।

१६.१ घटनास्थलको सुरक्षा किन आवश्यक छ ?

- घटनास्थलमा भएको सबुद प्रमाणहरू नष्ट हुन नदिन ।
- अपराधमा संलग्न व्यक्तिहरूको पहिचान गर्न ।
- सोधपुछ तथा अन्तर्वार्ता बयानमा सहयोगी तथ्यहरू संकलन गर्न ।
- आपराधिक कार्यविधिको अध्ययन गर्न ।
- अपराधमा प्रयोग भएको साधन र क्षति पत्ता लगाउन ।
- अपराधको कारक र प्रेरक तत्त्व पत्ता लगाउन ।
- अनुसन्धान कार्यमा सहयोग पुऱ्याउन ।
- घटनास्थलमा रहेका भौतिक सबुद प्रमाणहरूको सुरक्षा र नाश हुन नदिन ।

१६.२ घटना पश्चात आम नागरिकको दायित्व

- घटनाको बारेमा तत्काल परिवारका सदस्य र प्रहरीलाई खबर गर्ने,अपराधको सूचना दिने ।
- घटनास्थललाई सुरक्षित राख्ने (पीडितको शारीरिक तथा मानसिक अवस्था अनुसार, सम्भव भएसम्म) ।
- जबरजस्ती करणीको पीडित भए प्रमाण नष्ट हुने कार्य केही पनि नगर्ने,(हात मुख धुने, नुहाउने, कपडा च्यात्ने/फाल्ने आदि) घर परिवारले गर्न नदिने ।
- सम्भव भए सम्म घटनामा प्रयोग भएका सामाग्रीहरूको सुरक्षा गर्ने ।
- अभियुक्तलाई पक्राउ गर्न आफूलाई थाहा भएसम्मको सूचना दिने र अनुसन्धान कार्यमा प्रहरीलाई मद्दत गर्ने ।
- कुनै पनि प्रलोभन वा प्रभावमा नपरी अपराधीलाई कारबाही गर्न मद्दत गर्ने ।

१६.३ घटनास्थलको सुरक्षा कसरी गर्ने ?

- घटनास्थलमा आफू पनि नजाने र प्रहरी नआउन्जेल कसैलाई पनि प्रवेश गर्न नदिने ।
- घटनास्थलका कुनै पनि सामाग्री नछुने ।
- मानिसहरूलाई घटनास्थलबाट टाढा राख्ने ।

- अपराधीले घटनास्थलमा प्रवेश गरेको बाटो, निस्केर भागेको बाटो, सबुद प्रमाण छाडेर गएको ठाउँलाई पनि सुरक्षित राख्ने।
- घटनास्थलमा भएका सबुद प्रमाणलाई हावा, घाम, पानीले बिगार्ने सम्भावना भएको हुँदा सम्भव भएसम्म पालको व्यवस्था गरी छोप्ने।

१७.ट्राफिक सचेतना

सवारी दुर्घटनाका कारण आर्थिक क्षति, मानवीय क्षति (मृत्यु, अशक्तता, अङ्गभङ्ग, चोटपटक) जस्ता असरहरू पर्न जान्छन् जसले मानिसको जीवनमा दूरगामी प्रभाव पार्दछन् तसर्थ ट्राफिक सचेतना र सडक सुरक्षा जस्ता अत्यावश्यक विषयमा जानकारी गराउन आवश्यक भएकोले।

१७.१.सवारी दुर्घटना

दुई वा दुई भन्दा बढी सवारी साधनहरू एक आपसमा ठोक्किनु, अन्य सजीव वा निर्जीव वस्तुलाई ठक्कर दिने वा अनियन्त्रित भई पल्टी मानवय वा भौतिक क्षति हुनुलाई सवारी दुर्घटना भनिन्छ ।

१७.२.सवारी दुर्घटना हुने कारणहरू

- मानवीय लापरबाही ।
- सवारी साधनको अवस्था (Steering फेल र ब्रेक फेल) ।
- सडकको अवस्था ।
- अत्यधिक वा तीव्र गति ।
- चालकको लापरबाही - चालक चालक बिच तछाड मछाड हुनु।
- शारीरिक तथा मानसिक अवस्था।
- सडक प्रयोगकर्ताहरूमा मादक पदार्थ सेवन गरी यात्रा गर्ने प्रवृत्ति।
- सुरक्षित जाने भन्दा छिटो गन्तव्यमा जान खोज्ने प्रवृत्ति।
- पैदल यात्री तथा यात्रीको असावधानी।
- लेन अनुशासनबारे जानकारी नहुनु।
- ट्राफिक नियमलाई गम्भीरतापूर्वक लिने र पालन गर्ने प्रवृत्तिको अभाव।

- जथाभाबी सवारी साधन पार्किङ्ग गर्नु ।
- सिकारु चालकले सवारी साधन चलाउनु ।
- सवारी नियम, सवारी चिन्ह, ट्राफिक संकेतको अल्प ज्ञान, ओभर लोड, तीव्र गति ।
- अवस्था ठिक नभएको सवारी चलाउने ।
- सडकमा पर्याप्त मात्रामा ट्राफिक संकेत, चिन्हहरू नहुनु ।
- धेरै यात्रु लिने होडबाजीमा गाडी चालकहरू बिच असुरक्षित प्रतिस्पर्धा ।

१७.३. सडक प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- पैदल यात्री र सवारी चालकले मोबाइल फोनको प्रयोग नगर्ने ।
- पैदल यात्रीले जहिले पनि सडक पेटीको मात्र प्रयोग गरेर हिँड्ने ।
- सडक पेटी नभएको अवस्थामा सडकको दायाँतर्फबाट मात्र हिँडडुल गर्ने ।
- बालबालिकालाई आफ्नो दायाँतर्फ राख्ने ।
- सडक पार गर्दा आकाशे पुल/ जेब्रा क्रसको मात्र प्रयोग गर्ने ।
- Earphone प्रयोग नगर्ने ।
- रातमा हिँड्दा टल्किने किसिमका लुगा लगाउने ।
- चालकले ठुलो स्वरमा गीत/म्युजिक बजाएर सवारी साधन नचलाउने ।
- शाखा सडकहरूबाट मुख्य सडक(Highway)मा जानु पर्दा रोक, हेर र जाऊ को सिद्धान्त अपनाउने ।
- सुरक्षा पेटीको प्रयोग गरी सवारी चलाउने (हेलमेट, सिट बेल्ट) ।
- सवारी साधनमा टल्कने स्टिकर लगाउनु पर्दछ जसले रातमा दुर्घटनाबाट बचाउँछ ।
- बजार क्षेत्र, स्कुल क्षेत्र, बाटोको अवस्था आदिलाई ध्यानमा राखी सवारीको गति कायम गर्ने ।
- लामो दुरीका सवारी यात्रामा २ जना चालक अनिवार्य राख्ने ।
- शारीरिक थकान, निन्द्रा लागेको अवस्थामा गाडीलाई साइड लगाएर Refresh भएर मात्र सवारी चलाउने (गन्तव्य नजिक छ २०/२५ मिनेटमा पुगी हाल्छ भनेर लापरबाही नगर्ने)।
- सवारी साधनलाई समय समयमा चेक जाँच, मर्मत सम्भार गर्नु पर्ने ।
- यात्रा अगाडी सधैँ गाडीको ब्रेक, साइड लाइट, लाइट चेक गरेर मात्र यात्रा गर्ने ।
- सवारी धनीले चालकको मानसिक/शारीरिक अवस्था आदिलाई ध्यान दिएर मात्र सवारी चलाउन दिने ।
- लामो दुरीका ठुला सवारी चालकको नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउने ।
- सवारीको क्षमता भन्दा बढी मानिस तथा मालसामान राख्ने तथा ढुवानी गर्ने कार्य नगर्ने । सडकमा भएका ट्राफिक संकेत अनुसार ट्राफिक नियमको पालना गरी सवारी साधन चलाउने ।

१७.४ प्राथमिकता दिनुपर्ने सवारी साधनहरू

- एम्बुलेन्स,दमकल,प्रहरी,अत्यावश्यक वस्तु ढुवानीका सवारी साधनहरू ।

- उकालोमा आउने सवारी साधनलाई प्राथमिकता दिने ।
- मुख्य सडकमा चल्ने सवारीलाई अन्य शाखा मार्गबाट आउने सवारी साधनले प्राथमिकता दिने ।
- गोल घुम्ती भित्र रहेको सवारी साधनलाई प्राथमिकता दिने ।

१७.५ सवारी दुर्घटना भएमा / दुर्घटनामा परेमा के गर्ने ?

- तत्काल मानविय सहयोग प्रदान गर्ने ।
- तत्काल प्रहरीको फोन नं १००वा ट्राफिक प्रहरीको नं १०३ मा खबर गर्ने ।
- दुर्घटना गराएको सवारीको नम्बर याद गर्ने ।
- दुर्घटना गराएको सवारीको रंग, किसिम तथा देखेसम्मका सवारी साधन चालकको हुलिया विवरण टिपोट गरिहाल्ने ।
- सम्भव भएमा आकस्मिक उपचार सेवा घटनास्थलमा नै बोलाउने
- घाइतेलाई आफूले जानेसम्मको प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने ।
- घाइतेलाई नजिकको अस्पतालमा लिएर जाने ।
- सकेसम्म घाइतेको वा दुर्घटना स्थलको फोटो/भिडियो खिच्ने ।
- घटनास्थलको सुरक्षा गर्ने ।
- आफ्नो सुरक्षा गर्ने र अन्य पीडितहरूलाई हुनसक्ने खतरा कम गर्ने ।

१७.६ दुर्घटना परिहालेमा तत्काल गर्न सकिने केही प्राथमिक उपचार विधिहरू

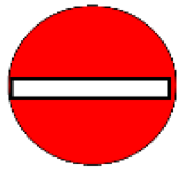
नाकमा चोट :- नाकमा चोट लागि रगत बगेको खण्डमा नाकको प्वाल थिचेर टाउको पछाडि ढल्काएर रक्तस्राव रोक्नु पर्दछ र नजिकको हेल्थपोष्ट वा अस्पताल पुऱ्याउनु पर्दछ ।
बेहोस भएमा:-टाउकोमा चोट लागि बेहोस भएमा घाइतेलाई उत्तानो राख्नु हुँदैन । जिब्रो पल्टेर बान्ता भित्र गई घाइते निसास्सिन सक्छ । नाक र मुखमा बाधा भए हटाई घाइतेलाई घोप्टो पारेर राख्नु पर्छ।

हात खुट्टा भाँचिएमा:-हात खुट्टा भाँचिएको घाइतेलाई अन्यत्र सादा अस्थायी स्पिल्ट प्रयोग गर्नु पर्दछ । रूखको हाँगा, छाता वा यस्तै अन्य बस्तु राखी भाँचिएको अंगलाई सिधा र नहल्लिने गरी बाँध्नुपर्दछ। ढाड भाँचिएको घाइतेलाई सकभर सार्नु हुँदैन ।

१७.७ Traffic Signs (ट्राफिक चिन्हहरू) Regulatory & Mandatory Signs (आदेशमूलक तथा निषेधात्मक चिन्ह)

यु.टर्न गर्ने निषेध

उछिन्न निषेध

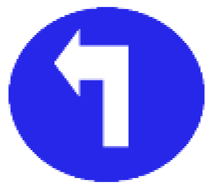

प्रवेश निषेध

पाकिङ्ग निषेध

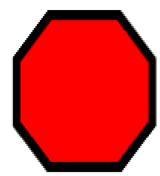
बायामोड्न निषेध

हर्न निषेध

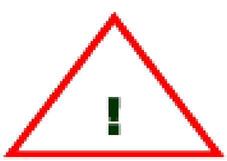
रोक, हेर र जाउ


अगाडी गएर बायाँ मोड

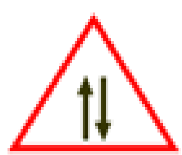
सानो गोल घुम्ती (दाहिनेबाट आउनेलाई जान देउ)

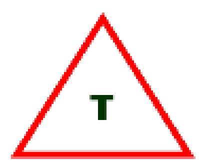

रोक र जानदेउ

Dangerous and Warning Signs (चेतनामुलक चिन्ह)


खतरा

बढी ओराली


अगाडी दुई तर्फी बाटो सिधा



टी जंक्शन

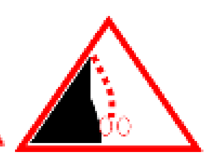
अगाडी बाटोमा पैदल यात्री

तिखो मोड (अस्थाई बाटो)

नदिको किनारा

केटाकेटीहरु

बढी उकालो


पहिरो झर्ने ठाउ

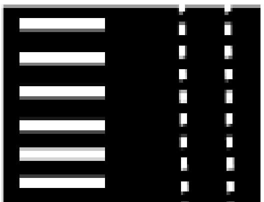
Informative Signs (जानकारीमुलक चिन्ह)

पैदल यात्रीको बाटो

अस्पताल

पेट्रोल पम्प

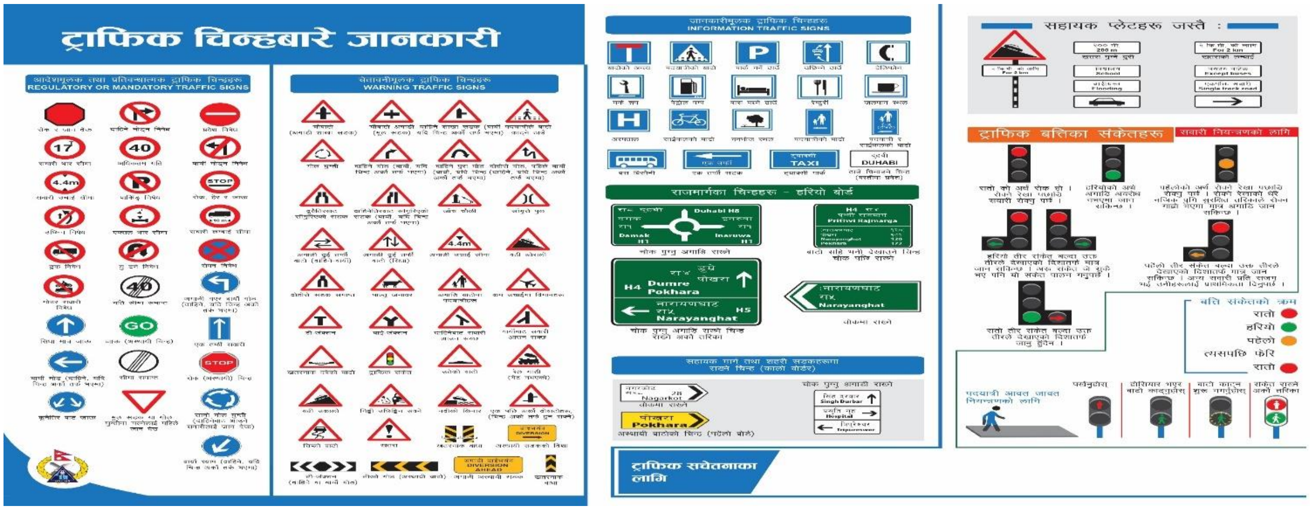
सडक छेउका रेखाहरु



जेब्रा क्रस

बस सुरक्षा

- बसमा चढ्दा वा ओर्लदा हतार नगरी पालैपलो चढने र ओर्लने गर्नु पर्छ,
- बसबाट कुनै पनि शरीरको अंग बस बाहिर निकाल्नु हुदैन,
- चालकको ध्यान भंग हुने हरकत गर्नु हुँदैन,
- चालक र सहचालकलाई बसभित्र अभिभावक सम्झनु पर्छ।



१७.८ कानूनी प्रावधान

सवारी दुर्घटनाको रोकथाम गर्न दुर्घटनाबाट पीडित पक्षलाई क्षतिपूर्ति दिलाउन,बिमा व्यवस्था गर्न र सर्वसाधारण जनतालाई सरल एवं सुलभ ढंगबाट यातायात सुविधा उपलब्ध गराउन यातायात सेवालाई सुदृढ,सक्षम तथा प्रभावकारी बनाउनका लागि सवारी तथा यातायात व्यवस्था ऐन, २०४९ जारी गरिएको छ। दफा १६४ अनुसार यातायात निरीक्षक वा प्रहरीले तत्काल सजाय गर्न सक्ने कसूर देहायको कसूर पहिलो पटक गर्नेलाई पाँच सय रुपैयाँ,दोस्रो पटक गर्नेलाई एक हजार रुपैयाँ, र तेस्रो पटक वा सो भन्दा बढी पटक गर्नेलाई एक हजार पाँच सय रुपैयाँ जरिवाना यातायात निरीक्षक वा घटीमा सहायक प्रहरी निरीक्षक दर्जासम्मको अधिकृत वा घटनास्थलमा रहेको कुनै पनि प्रहरी जवानले त्यस्तो कसूर गर्नेलाई निजले गरेको कसूर खुलाई सो बापत निजलाई हुने जरिवानाको रकम चौबीस घण्टाभित्र सम्बन्धित प्रहरी कार्यालयमा बुझाउन पुर्जी दिनेछ।

क) ट्राफिक संकेत वा इसारा उल्लङ्घन गरी सवारी चलाएको।
ख) सवारी अड्याउन निषेध गरिएको ठाउँ वा समयमा सवारी अड्याएको।
ग) सवारी मोड्न वा ध्वनि संकेत दिन निषेध गरिएको ठाउँमा सवारी मोडेको वा ध्वनि संकेत दिएको।
घ) सडकमा गलत साइडतर्फबाट सवारी चलाएको।
ङ) एकतर्फी सडकमा सो विपरीत सवारी चलाएको।
च) अवस्था ठिक नभएको सवारी चलाएको।
छ) निर्धारित गतिभन्दा बढी गतिमा सवारी चलाएको।
ज) राती बत्ती नबाली सवारी चलाएको।
झ) मादक पदार्थ सेवन गरी सवारी चलाएको।
ञ) अरूलाई बाधा पुग्ने गरी सार्वजनिक स्थानमा सवारी राखेको।
ट) सवारी चलाउन निषेध गरिएको ठाउँ वा समयमा सवारी चलाएको।

ठ) नम्बर प्लेट नराखी सवारी चलाएको।

ड) सवारीको वजनको हद निर्धारण गरिएको ठाउँमा निर्धारित वजनभन्दा बढी वजनको सवारी चलाएको।

ढ) पेटी नबाँधी वा हेलमेट नलगाई वारी चलाएको।

ण) सवारीमा बस्ने वा राख्ने मानिस वा मालसामानको हद निर्धारित गरिएकोमा सो हदभन्दा बढी राखी सवारी चलाएको।

त) सार्वजनिक सवारीको चालकले यात्री लिन इन्कार गरेको।

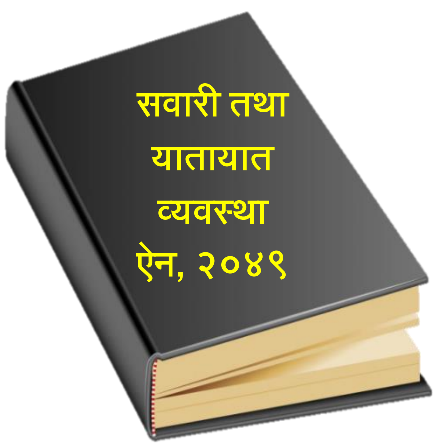
थ) निर्धारित भाडा दरभन्दा बढी भाडा लिई सवारी चलाएको।

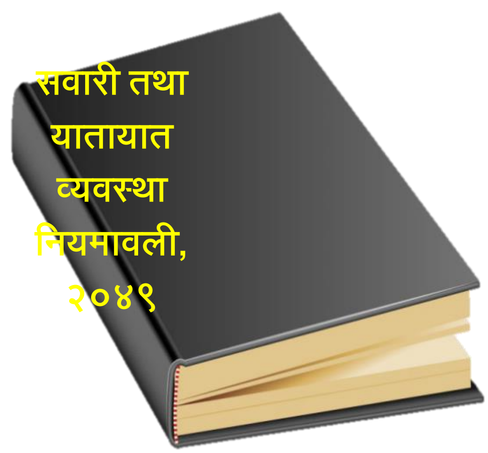
द) लापरबाही साथ सवारी चलाएको।

ध) बाटो इजाजत पत्र नलिई सार्वजनिक सवारी चलाएको।

न) चालक अनुमति पत्र साथमा नराखी सवारी चलाएको।

अन्य विस्तृत जानकारी तथा लागि निम्न ऐन तथा नियमावली र ट्राफिक सम्बन्धी जानकारीका लागि मेट्रो ट्राफिक एफ.एम. ९५.५ रहेको छ।





१८.विपद जोखिम र न्यूनीकरणका उपायहरू

प्राकृतिक प्रकोपबाट बाढी पहिरो, आगलागी र सर्प दंश जस्ता विभिन्न घटनाहरू घट्ने हुँदा उक्त जोखिमबाट बच्नका लागि पूर्व तयारी गर्न आवश्यक रहेको छ।

१८.१ आगलागी

आगलागीका कारण धन-जनको क्षति हुने गरेकोले यस सम्बन्धमा समयमा नै सुरक्षा सतर्कता अपनाउने हो भने आगलागीबाट हुन सक्ने धन–जनको क्षतिलाई रोक्न तथा कम गराउन सकिन्छ।

परिचय

कुनै पनि इन्धनहरूको निश्चित तापक्रमका कारण वातावरणमा रहेका पर्याप्त अक्सिजनसँगको रासायनिक प्रतिक्रियाबाट उत्पन्न हुने शक्ति नै आगो हो जसमा ताप तथा प्रकाश हुन्छ।

आगोमा न्यूनतम रूपमा तीन इकाईहरू रहेका हुन्छन्।

१. इन्धन

२. ताप

३. अक्सिजन

जसलाई आगोको त्रिकोण पनि भनिन्छ। जस्तै कुनै कागज जलाउँदा लाइटर वा सलाई बाल्दा कागजमा इन्धन बाट ताप पैदा हुन्छ र वातावरणमा रहेको अक्सिजनबाट त्यो कागज जल्न थाल्छ। यसरी यहाँ आगोको त्रिकोण मिल्ने हुनाले आगोको सुरुवात हुन्छ।

हामीले आगो निभाउनका लागि यही त्रिकोणको पहिचान गरेर यसलाई बन्द गर्न सक्छौँ। जस्तै यस उदाहरणमा हामीले बलिरहेको कागजबाट अन्य कागज हटाउन सक्छौँ, जसले त्यहाँ इन्धनको कमी हुन्छ र आगो निभ्छ त्यस्तै दोस्रो उपायमा हामी त्यस आगोमा पानी हाल्न सक्छौँ जसले आगोमा ताप लाई हटाइदिन्छ र आगो निभ्छ र अर्को उपाय त्यस आगोलाई बालुवा, हरियो स्याउला, भिजेको तौलियाले छोप्न सकिन्छ जसबाट आगोमा अक्सिजनको आपूर्ति बन्द हुन्छ र आगो निभ्छ।

१८.१.१ आगलागी रोकथामका उपायहरू

- बालबालिकाले भेट्न सक्ने ठाउँमा सलाई, लाइटर जस्ता सामाग्री नराख्नुहोस्।
- भान्सामा खाना बनाउँदा ग्याँस वा आगो बल्ने अवधि भरी भान्सा छाडेर टाढा नजानुहोस्।
- यथासम्भव ग्याँस सिलिन्डरलाई भान्सा कोठाभन्दा बाहिर नै राख्नुहोस्।
- सिलिन्डरको पाइप, सिलिन्डर समय–समयमा जाँच गर्नुहोस्, कुनै खराबी वा टुटफुट पाउनु भएमा, तुरुन्त मर्मत गराउन लगाउनुहोस्।
- खाना बनाइसकेपछि ग्याँसको रेगुलेटर बन्द गर्ने तथा समय–समयमा ग्याँस सिलिण्डर र पाइपको सरसफाइ गर्नुहोस्।
- ग्याँस सिलिण्डर प्रयोग गर्नुभन्दा पहिले सिल नभएको, तौल कमजस्तो लाग्ने, लिक भएको सिलिण्डर नल्याउनुहोस् ।
- घरमा भएका विद्युत उपकरणहरू सही अवस्थामा छ छैन नियमित जाँच गर्नुहोस्, नाङ्गो तार, टुटे-फुटेका स्विच, एक्सटेन्सन कर्डलाई मर्मत् तथा परिवर्तन गर्नुहोस्।
- एक्सटेन्सन कर्डमा धेरै विद्युत खपत गर्ने (आइरन, हिटर, फ्रिज, माइक्रोवेभ ओभन, मोटर) तथा अन्य धेरै उपकरण जोडेर एकै चोटि प्रयोग नगर्नुहोस्।
- सिधै नाङ्गो तार सकेटमा पसाएर विद्युतीय सामाग्री प्रयोग कहिल्यै नगर्नुहोस् ,टु-पिन स्विचको प्रयोग गर्नुहोस्।
- प्रयोग नभएको अवस्थामा विद्युतीय सामाग्रीहरू सकेटबाट निकालेर अलग राख्नुहोस्।
- राति सुत्ने बेलामा वा घर छाडेर बाहिर जानुपर्दा सम्पूर्ण विद्युतीय उपकरणहरू बन्द गरेर मात्र जानुहोस् ।
- हावा चलेको अवस्थामा खुला स्थानमा आगो नबाल्नुहोस्, आगो बालिएको ठाउँमा आगो पूर्ण रूपमा निभेको निश्चित गर्नुहोस्।
- घरमा पेट्रोल, डिजेल, मट्टीतेलको भण्डारण नगर्नुहोस्।

- घरमा प्रज्वलनशील पदार्थहरू राख्नु परेमा यसलाई छुट्टै, उपयुक्त भाँडोमा राम्रोसँग बिर्को बन्द गरेर मात्र राख्नुहोस्, जहाँ आगोको स्रोत सहजै पुग्न नसकोस् ।
- बालबालिकाले जोखिम आँकलन गर्न सक्दैनन् उनीहरू खेल्ने क्रममा ठुला मानिसको नक्कल गरेर आगोको प्रयोग गर्न सक्दछन् । बालबालिकाहरूलाई मात्र घरमा एक्लै नछाड्नुहोस् ।
- घर तथा घर वरपर सरसफाइ कायम राख्नुहोस् ।
- घर, गोठ खाली छाडेर नजानुहोस्, आफू केही समयका लागि जानुपर्दा छिमेक वा आफन्तलाई हेरचाह गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।
- कोठाभित्र चुरोट नखानुहोस् तथा जथाभाबी चुरोटका ठूटा नफ्याँक्नुहोस् ।

१८.१.२ आगलागीका पूर्व तयारी

- आफ्नो मोबाइलमा वा घरको टेलिफोन सम्पर्क सूचीमा वारुण यन्त्र, प्रहरी वा अस्पतालको नम्बर राख्नुहोस् ।
- घरमा रहेका पानीका ट्याङ्की पूर्णरूपमा रित्तो हुञ्जेल प्रयोग नगर्नुहोस्, आकस्मिक अवस्थाको लागि केही मात्रामा पानी जोहो गरेर राख्नुहोस् ।
- सकेसम्म घरमा Fire Blanket, Fire Extinguisher राख्नुहोस् ।
- कोठामा सिठी, टर्च लाइट सदैव तयारी अवस्थामा राख्नुहोस् ।
- कोठामा खन्ती, मार्तल जस्ता उपकरणहरू सुरक्षित साथ राख्नुहोस्, जसले आकस्मिक अवस्थामा झ्याल, ढोका फोडेर बाहिर निस्कन सकियोस् ।
- आफू बसेको घर वा कार्यालयमा आकस्मिक अवस्थामा कसरी सुरक्षितसाथ बाहिरिन सकिन्छ त्यसको पहिचान तथा आँकलन गर्नुहोस् ।
- वन क्षेत्रमा डढेलो नलगाउने तथा चुरोट खाएर जथाभाबी नफ्याँक्ने ।

१८.१.३ आगलागी भइहालेमा के गर्ने ?

- तपाँईले कुनै आगलागीको घटना देख्नुभएमा, तत्काल छेउछाउमा रहेका अन्य व्यक्तिलाई खबर गर्नुहोस् र नियन्त्रणमा सहयोग गर्नको लागि आग्रह गर्नुहोस् ।
- आगलागी कसरी भएको जान्ने प्रयास गर्नुहोस् । (विद्युतीय वा अन्य आगो)
- आगोको आकारमा विचार पुर्‍याउनुहोस्, आगो फैलन सक्ने र आगो तपाँईको नियन्त्रणमा आउने सम्भावना छैन भने तत्काल वारुणयन्त्रलाई खबर गर्नुहोस् ।
- विद्युतबाट आगो लागेको शङ्का लागेमा घरमा रहेको मेन स्विच तत्काल बन्द गर्नुहोस् ।
- विद्युतीय बाहेक अन्य सामान्य सानो आगलागी छ भने पानीको सहायताले निभाउने प्रयास गर्नुहोस् ।
- आगो कोठाभित्र लागेको छ र नियन्त्रण गर्न सम्भव छैन भने कोठाको ढोका बन्द गरिदिनुहोस् । (यसले आगोलाई सहज रूपमा फैलन दिँदैन)

१८.२ बाढी/पहिरो:-

नदीमा पानीको बहाव बढेको अवस्था बाढी हो। सामान्यतयाः वर्षा याममा अत्यधिक पानी परेपछि नदीमा बाढी आउँछ जसले आसपासका जमिन काटेर लैजाने र वासस्थान समेत डुबाउने गर्दछ। जसलाई डुबान पनि भन्ने गरिन्छ। हरेक वर्ष डुबान लगायतका घटनाहरू घट्ने गरेका छन् जसका कारण बर्सादको समयसँगै मानवीय क्षति समेत व्यहोर्नु परिरहेको छ।

१८.२.१ तराईमा डुबान र पहाडमा बाढी-पहिरोको जोखिमबाट बच्नका लागि निम्न उपायहरू अपनाउनु आवश्यक हुन्छ।

- पहिले देखि नै स्थानीय अग्लो इलाका र भाग्ने बाटो सोची राख्नुहोस्। केही बाटाहरू बन्द हुन सक्छन्, वैकल्पिक बाटो थाहा पाई रहनुहोस्।
- आपत्कालीन सेवाहरू - प्रहरी, अस्पताल र फायर ब्रिगेडको सम्पर्क नम्बर राख्नुहोस्।
- महत्त्वपूर्ण कागजपत्रहरू भएको झोला, सुख्खा खानेकुरा,पकाएर खाने खाद्यान्न बालबालिका, अपाङ्गता भएका व्यक्ति,वृद्ध-वृद्धाहरू, गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूलाई सुरक्षित स्थानमा राख्नुहोस्।
- सम्भव भएसम्म निम्नानुसारका सामानहरू आफ्नो साथमा राख्नुहोस्।
    - टर्च र अतिरिक्त ब्याट्री
    - ब्याट्रीबाट चल्ने रेडियो / अतिरिक्त ब्याट्रीहरू
    - प्राथमिक उपचारका सामान्य सामाग्रीहरू
    - ज्वरो, झाडा पखाला र दुखाइ इत्यादिको औषधी, पिउने पानीको बोतल
    - खाने सामान (DRY FOOD)
    - पैसा
    - बालुवाले भरिएको बोरा
    - सावेल/ बेल्चा आदी

१८.२.२ बाढी आएको अवस्थामा तत्काल के गर्ने ?

- नजिकको प्रहरी कार्यालयमा खबर गर्ने। (१०० मा फोन गर्ने)
- नजिकको सशस्त्र प्रहरी (APF) वा नेपाली सेनाको कुनै ईकाई बसेको भएमा तत्काल खबर गर्ने।
- आफू र आफ्नो परिवारको सुरक्षाको लागि आवश्यक प्रबन्ध गर्ने।
- स्थानीय वासीलाई र स्थानीय तहमा खबर गरी उद्धारमा सहयोग पुग्ने सामाग्री प्रबन्ध गर्ने।

१९. शीत लहर र सोको जोखिमबाट बच्ने उपाय

तराईका विभिन्न भागमा विशेष गरी पुस र माघ महिनामा आकाशलाई दिनभरि नै कुहिरोले ढाक्ने र घाम नलाग्ने हुँदा आकाशबाट अत्यन्त चिसो शीत खस्छ। यसरी चिसो बतास (हावा) चल्ने अवस्थालाई शीत लहरको प्राकृतिक प्रकोप भनिन्छ। प्रभावित क्षेत्रमा बिहानदेखि बेलुकीसम्म हप्तौँ वायुमण्डलको तल्लो सतहलाई बाक्लो हुस्सुले ढाक्नाले घाम नलाग्ने हुँदा तापक्रम ह्वात्तै तल झर्ने हुनाले चिसो बढी हुन्छ।

जाडो महिनामा तराईको समतल क्षेत्रमा हुस्सु लाग्नु तथा शीत लहर चल्नु सामान्य हो । गर्मीमा तातो हावा चल्ने र जाडो महिनामा निकै चिसो हुने भएका कारण तराई क्षेत्रमा मौसमजन्य प्रतिकूलतासँग जुध्न सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ । ग्रीष्म कालमा थार मरुभूमिबाट आउने तातो हावाका कारण नेपालको तराई क्षेत्रमा तापक्रम निकै बढी भएर लु लाग्छ भने जाडोमा उत्तर-पश्चिम दिशाबाट हिमालयलाई छोएर आउने चिसो हावाका कारण शीतलहर चल्छ । अत्यन्तै कम तापक्रम भएको बेला जमिनको सतहसँगै रहेको हावा चिसो भएर कुहिरोमा परिणत हुने र पानीका स-साना थोपासहितको कुहिरोलाई उत्तर-पश्चिम दिशाबाट आउने चिसो हावाले बगाएपछि शीत लहर चल्छ । लगभग जम्ने अवस्थामा पुगेको पानीका साना कण मिसिएको चिसो हावा बिस्तारै बहने प्रक्रिया नै शीतलहर हो । न्यूनतम तापक्रम निकै कम भएको र मौसम सफा रहेको बेलामा तराईको समतल क्षेत्रमा शीतलहर चल्छ ।

शीत लहरका असर

शीतलहर तापक्रम अत्यन्तै कम हुनुको प्रतिफल हो । त्यस कारण यसले मानिसलगायत अन्य जीवजन्तुको शरीरमा हुने नियमित जैविक रासायनिक प्रक्रियामा खलल पुऱ्याउँछ । शीतलहरका कारण मानिसको शरीरको तापक्रम तल झर्छ । अर्थात् हाइपोथर्मिया हुन्छ । मानिस तातो रगत भएको जीव भए पनि वातावरणमा हुने तापक्रमको अत्यधिक घटबडलाई सन्तुलित गर्न शरीर असमर्थ हुन्छ, जसका कारण रगतको तापक्रम तल झरेर कोषलाई जीवित राख्न हुने नियमित प्रक्रिया पनि बन्द हुन्छ । यसले रगतको प्रवाह रोकिने, विभिन्न प्रोटिनजन्य पदार्थ स्नायुभित्रै जम्ने जस्ता कारणले मुटु, फोक्सो एवं मस्तिष्कजस्ता संवेदनशील अङ्गले काम गर्न छाडी ज्यानैसमेत जान सक्छ । अत्यधिक चिसोमा शरीरमा रक्त प्रवाह असन्तुलित हुन्छ भने अक्सिजनको मात्रा कम र कार्बन डाइअक्साइडको मात्रा बढी भएर रगत विषाक्त बन्छ । मानिसको शरीरको सामान्य तापक्रम ३७ डिग्री सेल्सियस भए पनि ३० डिग्रीभन्दा कम भए त्यो खतरनाक हुन्छ । मानव शरीरको तापक्रम २० डिग्री सेल्सियसभन्दा कम भयो भने मस्तिष्क लगायतका अंगले काम गर्न छाडेर ज्यान समेत जान्छ । शरीरको तापक्रम २८ डिग्री सेल्सियस वा ८२ डिग्री फरेनहाइटभन्दा तल झरेपछि नै मुटुको काम अनियमित हुन्छ ।

हाइपोथर्मियाका लक्षण:

तापक्रम घट्दै जाँदा शरीरको सक्रियता पनि घट्दै जान्छ । सुरुमा चिसोका कारण शरीर कठ्यांग्रिने र बाउँडिने भई मानसिक अवस्थामा समेत असर पुग्छ । चिसो बढ्दै जाँदा अचेत हुने, शरीरका भित्री अंगले काम गर्न छाड्ने अनि अन्त्यमा बिरामीको मृत्युसम्म हुनसक्छ ।

चिसो लागेको लक्षण निम्न हुनसक्छ :

- सुरूमा भोक बढ्ने र वाकवाकी लाग्ने हुन्छ र क्रमश: खाने रुचि घट्दै जान्छ र मुटुको चाल बढ्छ ।
- द्विविधा हुने, सोच्ने र सम्झिने क्षमता गुम्ने, बोली लर बरिने, थकान महसुस हुने र अचेत हुने र मुटुको चाल घट्ने एवं अनियमित हुन्छ ।
- चिसो बढ्दै जाँदा शरीरको तापक्रम निकै तल झर्ने र बिरामी बेहोस भएर मृत्यु हुन्छ ।

शीतलहर भई हालेमा के गर्ने ?

- चिसो लागेर बिरामी परेको मानिसलाई प्राथमिक उपचार गर्न थालिहाल्नुपर्छ । उसलाई कोठाभित्रको न्यानो वातावरणमा ल्याउने, लगाइरहेको चिसो कपडा फुकालेर पूरै शरीरमा न्यानो कपडा लगाइदिने ।
- श्वासप्रश्वास र मुटुको गति अनियमित देखिए कृत्रिम श्वासप्रश्वास दिने ।

- छाती, घाँटी , कम्मर, पेट आदि शरीरका भागमा हट वाटर ब्यागले सेक्ने तर सीधै आगोमा भने सेक्नु हुँदैन ।
- तातो तथा झोल खानेकुरा दिनु उपयुक्त हुन्छ ।

शीतलहर चलेका बेला के गर्नु हुँदैन ?

शीतलहर चलेका बेला वा निकै जाडो भएको बेला सडकमा आगो तापेर बस्ने चलन धेरैको हुन्छ तर शीतलहर चलेका बेला आगो तापेर बस्नु हानिकारक हुन्छ । शीतलहर चलेको बेला हावामा पानीको बाफको मात्रा धेरै हुने र अक्सिजन कम हुने भएकाले आगो तापेर बस्नु हानिकारक हुने विज्ञहरू बताउँछन् । यस्तो समयमा आगो तापेर बस्दा निसास्सिने र रगतमा अक्सिजन कम भएर मानिसको ज्यानै जाने सम्भावना हुन्छ । त्यस्तै शरीर तातो बनाउने भन्दै धूम्रपान र मद्यपान गर्नु पनि हानिकारक हुन्छ ।

जोगिने उपाय

बूढाबूढी, सुत्केरी तथा बालबालिकाहरूमा चिसोले बढी असर पुऱ्याउँछ । त्यसैले चिसोको जोखिममा रहेका यस्ता उमेर समूहका मानिसले बढी ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ ।

जाडोमा जथाभावी घरबाहिर ननिस्कने, शिशुको राम्रोसँग हेरचाह गरेर न्यानो पारी राख्ने, न्याना कपडा लगाएर घरभित्रै बस्ने, घरलाई न्यानो राख्ने, धूम्रपान एवं मद्यपान नगर्ने तथा तातो खानेकुरा र झोल पदार्थ खाए ज्यानै जाने खतरा टर्न सक्छ ।

चिसोले तत्काल मृत्युको मुखमा पुऱ्याउने मात्र होइन निमोनिया लगायतका श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगको जोखिम बढाएर दीर्घकालीन असर पनि पुऱ्याउन सक्छ ।

२०. सर्पको टोकाई र सुरक्षात्मक उपाय

सर्पको टोकाइ, डसाइ वा सर्प दंश पश्चात त्यसको विष रक्त प्रणालीमा गएर मानिस वा जनावरको मृत्यु हुन सक्ने एक खतरनाक समस्या हो । गर्मी बढेपछि सर्प बाहिर निस्कने गर्छन् । विषालु सर्पको टोकाइबाट विशेष गरी तराई क्षेत्र बढी प्रभावित हुने गरेको छ । नेपालमा सर्पको टोकाइबाट मृत्यु हुने प्रमुख कारण अस्पताल पुर्याउनमा ढिलाइ भई समयमा नै उपचार हुन नसक्नु तथा सर्पलाई भौतिक रूपमा नदेखी टोकेको आभास मात्र हुँदा उपचारको पहल नगरिनु र सर्प दंशको बारेमा चेतना नहुनुका कारण धेरै व्यक्तिहरूको मृत्यु हुने गरेको छ ।

२०.१ लक्षणहरू

- सर्पले टोक्दा मानिस आत्तिने कारण पनि विभिन्न लक्षण देखिन्छन् । आत्तिँदा हृदय घात हुने, छिटो–छिटो श्वास फेर्ने, टोकेको ठाउँमा घोचेको महसुस हुने, हात खुट्टा बाउँडिने वा नचल्ने, बेहोस हुने आदि हुन्छ ।
- कतिपयमा टोकेको ठाउँ वरपर सुन्निने हुन सक्छ । रक्तस्राव, नीलो हुने वा फोका उठ्ने र संक्रमण हुने गर्छ । त्यस्तै, विषालु सर्पले टोकेमा बान्ता हुने, आँखाको परेला उठाउन गाह्रो हुने, स्वादमा भिन्नता आउने, घाँटी बटारिने, नाडी छिटो–छिटो चल्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने जस्ता समस्या देखिन्छन् ।

२०.२ सर्पले टोकेमा के गर्ने ?

- घरेलु उपचार नगरी नजिकको उपचार केन्द्रमा यथाशीघ्र लैजानु पर्दछ ।
- बिरामी आत्तिएर अन्य समस्या देखिन सक्ने हुँदा बिरामीलाई आवश्यक सल्लाह-सुझाव दिनुपर्दछ ।
- बिरामीलाई सजिलो गरी भुँईमा सुताएर लुगा खुकुलो बनाउनुपर्छ ।
- शरीरमा टोकेको भागभन्दा माथिल्लो भागमा प्रेसर ब्यान्डेज लगाउनुपर्छ ।
- टोकेको भागमा रबर वा डोरीले कडा गरी बाँध्नुहुँदैन, ताकि रक्तसञ्चारमा अवरोध नआओस् ।
- घाउ बढी चलाउनुहुँदैन ।
- घाउमा कुनै पनि औषधी वा रसायनको प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

२०. ३ सर्पको टोकाइबाट बच्ने उपायहरू

- घर तथा खेल मैदान वरिपरि सफा राख्ने तथा झाडी, ढुंगा, हिलो तथा पातको थुप्रो बनाएर नराख्ने ।
- ढुंगा वा कुनै वस्तु थुपारेर राखेको ठाउँमा काम गर्दा सजग हुने ।
- खुला ठाउँ तथा भुईँमा सकभर नसुत्ने र सुतेमा अनिवार्य झुल लगाउने गर्नुपर्छ ।
- खेतबारी वा बाहिर काम गर्दा शरीर पूरै छोपिने लुगा लगाउनुपर्छ ।
- राति अँध्यारोमा हिँड्दा सजग हुनुपर्छ ।
- सकभर बत्ती बालेर वा लौरो टेकेर हिँड्नुपर्छ ।
- सर्प हुन सक्ने ठाउँबारे बालबालिकालाई सचेत गराउनुपर्छ ।
- विषालु सर्पको टोकाइबाट हुनसक्ने समस्याबारे जानकारी दिनुपर्छ ।
- घर तथा खेल मैदानवरिपरि सफा राख्ने, झाडी, ढुंगा, हिलो र पातको थुप्रो नराख्ने ।
- खुट्टा ढाक्ने गरी लामो लुगा र बुट वा जुत्ता लगाउने ।
- राति अँध्यारोमा हिँड्दा टर्च वा बत्ती बालेर मात्र हिँडडुल गर्ने ।
- ढुंगाको थुप्रो अथवा काठमा सर्प लुकेर बसेको हुन सक्छ, त्यसैले त्यस्ता ठाउँमा काम गर्दा सतर्क बनौँ।
- बालबालिकाहरूलाई सर्प हुन सक्ने इलाकामा जानबाट रोक्ने ।
- झुल टाँगेर मात्र सुत्ने गरौँ।

२१. अपराधीक अभिलेख प्रणाली

कुनै अपराध तथा व्यक्तिसंग सम्बन्धित सम्पूर्ण तथ्यपरक संकलन र संरक्षण गरी कुनै निश्चित प्रणाली अनुरूप लिपिबद्ध गरी स्थायी रूपमा राखिएको अभिलेखलाई अपराधीक अभिलेख प्रणाली (**Criminal Record System**) भनिन्छ ।

उमेर पुगेका कुनै पनि व्यक्तिले कानुनले बन्देज लगाएका कार्यहरू (अपराध) गर्न पुगेमा त्यस्ता व्यक्तिको प्रहरी कार्यालयमा रेकर्ड वा अभिलेख राख्ने गरिन्छ । यदि त्यस्तो अभिलेख (Criminal Record System) मा कुनै पनि व्यक्तिको विवरण दर्ता भएमा वा अभिलेख खडा भएको अवस्थामा प्रहरी कार्यालयबाट कुनै पनि प्रकारको चारित्रिक प्रमाण पत्र प्राप्त गर्न सकिँदैन साथै विदेश जानको लागी बनाउनु पर्ने पासपोर्ट वा अन्य कुनै सरकारी सेवाको लागी समेत अयोग्य ठहरिन सक्छ ।

२२. प्रहरी चारित्रिक (चालचलन) प्रमाण पत्र (Police Clearance Report)

प्रहरी चारित्रिक (चालचलन) प्रमाण पत्र (Police Clearance Report) एक आधिकारिक कागजात हो जुन प्रहरी वा देशको सरकारी एजेन्सीद्वारा कुनै पनि व्यक्तिको पृष्ठभूमि जाँचको परिणामको रूपमा जारी गरिएको हुन्छ। कुनै पनि व्यक्ति फौजदारी अपराधमा संलग्न रहे नरहेको सम्बन्धमा यही प्रमाण पत्रले उसको चरित्रको परिभाषा समेत गर्दछ । प्रहरी कार्यालयको आपराधिक अभिलेख (Criminal Record System) मा पक्राउ, सजाय,कारबाही आदी समावेश गरिएको हुन्छ यदि कुनै व्यक्तिको यस्तो अभिलेखमा विवरण दर्ता नभएको खण्डमा मात्र प्रहरी चारित्रिक (चालचलन) प्रमाण पत्र प्रदान गरिन्छ।

- कुनै पनि नागरिकलाई चारित्रिक प्रमाण पत्र आवश्यक परेमा नेपाल प्रहरीको आधिकारिक Website:- *https://nepalpolice.gov.np* मा गई Online Apply तथा Online Verify गर्नु पर्दछ।

२३.आत्म रक्षा (Self Defence)

कुनै पनि व्यक्तिलाई कुनै वाह्य तत्त्व वा आक्रमणकारीले आक्रमण गर्न खोज्दा खाली हात वा हतियारद्वारा स्थिति एवं आक्रमणकारीलाई नियन्त्रणमा लिने वा आक्रमण वाट जोगिन गरिने कला नै **आत्मरक्षा** (Self Defence) हो।

२३.१ आत्मरक्षाका उपायहरू-

- आफ्नो वरिपरि कुनै पनि चिज वस्तु बाट असुरक्षित महसुस हुन्छ भने जतिसक्दो चाँडो त्यस ठाउँबाट निस्कनुहोस्।
- सम्भव भएसम्म रातको समयमा यात्रा नगर्नुहोस्। यदी यात्रा गर्नै पर्ने भएमा अन्य यात्रु पनि भएको सवारीमा यात्रा गर्नुहोस्।
- रातको समयमा कुनै व्यक्तिगत सवारीमा जाँदै हुनुहुन्छ भने कुनै पनि अपरिचित व्यक्तिलाई Lift नदिनुहोस्।
- रातको समयमा कुनै ट्याक्सी वा अटोमा जानै पर्ने भएमा सो सवारीको नम्बर नोट गरी अभिभावकलाई वा नजिकको मित्रलाई जानकारी दिनुहोस्।
- रातको समयमा व्यक्तिगत सवारी साधन पार्क गर्नुपर्दा कुनै सुनसान स्थानमा पार्क नगर्नुहोस्।
- छिटो छरितोको लागि रातको समयमा अपरिचित बाटो नजानुहोस्।
- सकभर साथी लिएर हिँड्नुहोस्।
- बाटोमा हिँड्दा बेला बेलामा दायाँ बायाँ र पछाडि फर्केर हेर्ने गर्नुहोस्।
- कसैले पिछा गरेको महसुस भएमा तुरुन्त भिडभाडमा जानुहोस् र जरुरत परेमा चिच्याउन नहिच्किनुहोस्।
- मंहगा गहना लगाई एवं महत्त्वपूर्ण बस्तु देखिने गरि साथमा लिई नहिडनुहोस्।
- अकस्मात् हुनसक्ने सम्भावित आक्रमणको चलाखीपूर्ण प्रतिकार गरी भाग्नको लागि सधैँ तयार रहनुहोस्।

२३.२ आक्रमणको त्रिकोण (Triangle of Aggression)

आक्रमणको त्रिकोण भन्नाले आक्रमणकारीको सिधा अगाडि साथै निजले दायाँ वा बायाँ सजिलै सँग आक्रमण गर्न सक्ने स्थान हो।

सुरक्षित दुरी (Safety Zones)

आक्रमणकारी रहेको स्थानबाट निजले आक्रमण गर्न सक्ने दुरिको आधारमा सुरक्षित दुरी सामान्यतया तीन भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ।

- आँखाले देखि पहिचान गर्न सकिने स्थान।
- हात खुट्टा वा कुनै हतियारको टुप्पाले आक्रमण गर्ने सक्ने स्थान।
- हातको कुईना वा खुट्टाको घुडाँले आक्रमण गर्न सक्ने स्थान।

व्यक्तिगत सुरक्षा र गोपनीयताका लागि आफू र आफ्नो अभिभावक तथा परिवारसंगको सामीप्यतालाई प्रमुख प्राथमिकतामा राखी निम्नानुसारको दुरी कायम गर्ने।

२४. तनाव व्यवस्थापन

तनाव भन्नाले निम्न अवस्थालाई जनाउँछ।

- व्यक्तिमा उत्पन्न हुने मानसिक दबाब को अवस्था नै तनाब हो।
- वातावरण वा अवस्था मा आएको परिवर्तनका कारण व्यक्ति मा देखिएका मानसिक वा शारीरिक परिवर्तन को अवस्था नै तनाव हो।
- मस्तिष्कमा जोड परेको अवस्था।
- मस्तिष्कमा बोझको अवस्था।
- झन्झट वा झमेला वाट हुने मानसिक दबाब।

■ सोच, भावना र व्यवहारको समिश्रण अवस्था।

कोही मानिसहरू सानातिना समस्यालाई लिएर चिन्तित हुन्छन् भने कोही कोही मानिसहरू भने जीवनमा सधैँ आफूले राम्रो काम गर्ने प्रयत्न गर्दा गर्दै पनि आफूले गरेको काम राम्रो होइन कि भनेर चिन्तित हुन्छन्। चिन्ता लिनु नपर्ने कुरामा पनि कहिलेकाहीँ चिन्ता लिइरहन्छन्। यसले अनावश्यक चिन्ता तथा डर उत्पन्न गर्छ। जसले गर्दा शरीरमा तनाव उत्पन्न हुन जान्छ। पछि गएर यसले शरीरको विभिन्न प्रणालीहरू र मनस्थिति समेतमा हानि पुर्याउँदछ। चिन्ता वा डरका कारण जब शरीरको मांसपेशीहरू लामो समयसम्म खुम्चिएर साह्रो बन्दछन् त्यसबाट शरीरका विभिन्न भागहरूमा दुखाइका लक्षणहरू देखा पर्ने वा महसुस हुन थाल्दछन्। यसले अर्को चिन्ता वा तनाव थप्दछ। तनावग्रस्त मानिसहरू आफूलाई शारीरिक र मानसिक रूपमा ठिक भएको अनुभव गर्दैनन् र हरहमेसा थकान वा शरीर गलेको महसुस गरिरहेका हुन्छन्। शारीरिक स्वास्थ्यको जाँच गर्दा पनि खासै शारीरिक समस्या भएको देखाउँदैन तर निरन्तर दुखाइ भने महसुस भइरहने भएकोले यसलाई शारीरिक सिकायत पनि भन्ने गरिन्छ। यस्ता मानिसहरू कठिनसँग जीवनयापन गरिरहने र जीवनमा तनावले नराम्रो प्रभाव पारिरहेको हुन्छ जुन कुरा तपाई हामी लाई थाहा नहुन् पनि सक्छ जसको पहिचान र समाधान लागि विभिन्न उपचार र उपायहरू को खोजी र व्यवस्थापन समयमै गर्नुपर्ने हुन्छ।

तनाव व्यवस्थापनमा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू:

तनावलाई कम गर्न सकेमा शारीरिक दुखाइ पनि घट्दछ र समस्याको सामना सजिलै गर्न सकिन्छ। तनाव व्यवस्थापन पछि मानिसहरू शान्त तथा फुर्तिलो महसुस गर्दछन् र चिन्ताको सामना सजिलै गर्न सक्दछन्। यस्तो अवस्थामा समस्याको समाधान गर्ने क्षमता बढेर जान्छ। सकारात्मक सोचको विकास भई, शरीरमा ऊर्जा प्राप्त हुन पुग्दछ र थप आशावादी हुने, खुसीको अनुभव गर्दै साँच्चै नै मन शान्त र आनन्द हुने, शरीर पनि हल्का र फुर्तिलो भई निरोगको आभास हुन थाल्दछ। यस्तो महसुस हुन वा गर्नको लागि निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ।

१) आफ्नो घर तथा समाजमा उत्पादित समय अनुसारका सन्तुलित भोजन खाने।

२) नियमित व्यायाम, योग तथा ध्यान गर्ने।

३) आराम गर्ने र रमाइलो वातावरण सिर्जना गरेर बस्ने।

४) विश्वासिलो व्यक्तिसँग कुराकानी आदानप्रदान गर्ने।

५) आफ्नो तथा परिवारका सदस्यहरूको कमजोरी तथा नकारात्मक कुरा कहिल्यै पनि अन्य व्यक्तिसँग नगर्ने।

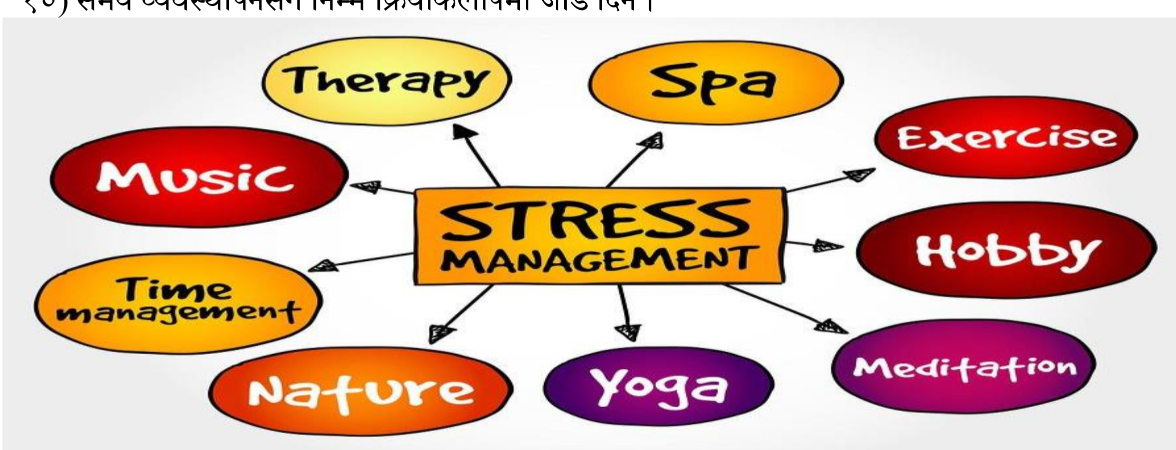
६) आफ्नो तथा परिवारका सदस्यहरूको प्रशंसा र राम्रा पक्षहरूको बारेमा सधैँ अरूसँग चर्चा गर्ने र खुसी हुने।

७) आफूलाई कमजोर छु भन्ने कहिल्यै पनि नसोच्ने।

८) धेरै गाह्रो महसुस भएमा सहयोगको खोजी गर्ने

९) सकारात्मक सोच र असल व्यवहारका पक्षहरूलाई जोड दिने।

१०) समय व्यवस्थापनसंगै निम्म क्रियाकलापमा जोड दिने।



नेपाल भरका प्रहरी कार्यालयहरूमा उजुरी दिने तथा सम्पर्कका माध्यमहरू

१. निःशुल्क नम्बरः-१००(प्रहरी कन्ट्रोल),१०३(ट्राफिक प्रहरी),१०४(बालबालिका खोजतलास केन्द्र)
२. जिल्ला प्रहरी कार्यालय ल्यान्ड लाइनः-
३. कन्ट्रोल रुम :-
४. कार्यालय प्रमुखः-
५. प्रवक्ता सम्पर्क नंः-
६. फेसबुक पेज :
७. नेपाल प्रहरीको आधिकारिक फेसबुक पेजः- (NEPAL POLICE facebook…)

nepalpolice.gov.np /NepalPolicePHQ /NepalPoliceHQ /nepalpolice