

য তুক সম পৰ কীয হাৰাশাস তিবিভিনি নৰূপ ল'ব পাৰে, য'ত ম থকি গালি-গালাজ, ভাবুকি, শাৰীৰকি হিংসা, আৱগেৰি হতৌলি খলৌ আদওি থাকবি পাৰে। এই চনিব ৰ চনি পাই পৰসি থতিৰি সমাধানৰ বাবে উপযক তব যৱস থাল ৱাট অতপি ৰয জনীয ।

আইনী নৰি দেশেৰ পদক সপেসমূহ:

১/ আপ নাৰ অধিকাৰ বুজবি:

আপ নাৰ দেশে বা অ চলৰ য তুক সম পৰ কীয আইন আৰু আইনী সুৰক যাৰ বিষয় ে নজিকৈ জ ান দবিলৈ সময় উলয়ি াওক। ইয াৰ ভতিৰত ১৯৬১ চনৰ য তুক নষিধোজ া আইন আৰু আন যকি ন প ৰাসংগকি আইনৰ সৈতে পৰিচিতি হ ৰাট ও অন তৰ ভুক ত।

২/ নথিপিত ৰৰ প ৰমাণ:

য তুক সম পৰ কীয হাৰাশাস তিৰা হিংসাৰ যকি ন দৃষ টান তৰ বশিদ ৰকেৰ ড ৰাখক। ইয াৰ ভতিৰত টকে সট বাৰ তা, ইমহেল, বা চঠি সিংৰক ষণ কৰা, যকি ন শাৰীৰকি আঘাতৰ নথিভুক ত কৰা, আৰু তাৰখি, সময় আৰু কাণ ডৰ সাক ষী লখি আদি অন তৰ ভুক ত হ'ব পাৰে।

৩/ আইনী পৰামৰ শ লওক:

পৰযি াল আইন বা মহিলাৰ অধিকাৰৰ বিশেষজ য গ য অধিক তাৰ পৰা আইনী পৰামৰ শ ল ৰাট অতি গুৰুত বপূৰ ণ। এজন উকীলে আপ নাক ব যক তগিতকৃত নৰি দেশে না প ৰদান কৰবি পাৰে আৰু আপ নাৰ আইনী বকিল পসমূহ বুজবিলৈ সহায় কৰবি পাৰে।

৪/ আৰক ষীৰ অভয়ি গ দাখলি কৰা:

যদি আপুনি বিশি বাস কৰে যে আপুনি য তুক সম পৰ কীয হাৰাশাস তিৰা হিংসাৰ সন মুখীন হৈছে, তনে তে আৰক ষীৰ ওচৰত আনুষ ঠানকি অভয়ি গ দাখলি কৰাৰ কথা চনি তা কৰক। আপুনি সংগ ৰহ কৰা সকল প ৰাসংগকি তথ য আৰু প ৰমাণ তেওঁল কক প ৰদান কৰক।

৫/ আইনী প্ৰতিৰোধৰ পছন্দ লগা:

আপোনাৰ গৰ্ভচৰ পৰিস্থিতিৰ ওপৰত নথিভৰ কৰি আপোনাৰ বাবে বৈধ নীতি আইনী প্ৰতিৰোধ উপলব্ধ হ'ব পাৰে। ইয়াৰ ভিতৰত অপৰাধীৰ বন্দি ধৰ্মে ট্ৰেইনিং অৰ্জা লাভ কৰা, বৰাহ বচি ছদ্ম বা বচি ছদ্মৰ বাবে দাখলি কৰা বা ক্ৰমপূৰ্ণ বচি আদি হ'ব পাৰে।

৬) আইনী কাৰ্য্য যি যিবিধি সৈতে সহায় গতি কৰা:

যদি আপুনি আইনী বয়স থকা গ্ৰহণ কৰাৰ সন্ধান তলত, তেন্তে আইনী প্ৰক্ৰিয়াত সমাপ্তি পূৰ্ণ সহায় গতি কৰাটো অতি প্ৰয়োজনীয়। প্ৰয়োজন অনুসৰি সকলো আদালতৰ শুনানি অংশ গ্ৰহণ কৰক, সত্য সাক্ষ্য দিয়া ক, আৰু আপোনাৰ অধিকৰিতা নথি দশনা অনুসৰণ কৰক।

৭. সমৰ্থন বচিব:

যি তুচ্ছ সমাপ্তি কৰা সমস্যাৰ সৈতে কাৰ্য্য কৰাটো আৱেগিকভাৱে প্ৰতিবাদী বান্ধনক হ'ব পাৰে, গতিকে বৈধ বাসযোগ্য যি যি কৰাৰ পৰা সমৰ্থন বচিব অতি প্ৰয়োজনীয়। ইয়াৰ ভিতৰত পৰিয়ালৰ সদস্য, বন্ধু-বান্ধৱী বা মহিলাৰ অধিকাৰৰ বিশেষজ্ঞ সহায়ক সংস্থাও থাকিব পাৰে।

৮/ অৱগত থাকক:

আপোনাৰ গৰ্ভচৰ অৱগতি আৰু প্ৰাসংগিক আইন বা আইনী পদক্ষেপ যি নীতি নথিৰ বিষয়ে অৱগত থাকক। আপোনাৰ অধিকৰিতা আপোনাৰ গৰ্ভচৰ অৱস্থা আৰু আপুনি ল'বলগীয়া যি নীতি প্ৰয়োজনীয় বয়স থকাৰ বিষয়ে আপোনাক অৱগত কৰি ৰাখিব পাৰে।

৯/ পৰিৱৰ্তনৰ প্ৰক্ৰিয়া:

যি তুচ্ছ সমাপ্তি কৰা বিষয় সমূহৰ সৈতে আপোনাৰ অভিজ্ঞতা পৰিৱৰ্তনৰ প্ৰক্ৰিয়া কৰাৰ এক শক্তিশালী আহুতি হ'ব পাৰে। সজাগতা বৃদ্ধিৰ বাবে আপোনাৰ কাহিনী শুনোৱা কৰাৰ কথা চিন্তা কৰক।

বৰ্ষিষ ট বৰ্ষিষ ে আৰু নীতিপৰিৱৰ্তন বা সম প ৰদায় সমৰ থন সৰোৰ প ষকতা কৰা।

উপসংহাৰ:

য তুক সম পৰ কীয হাৰাশাস তিএক গুৰুতৰ বৰ্ষিষ যাৰ বাবমেন য গ আৰু ব যৱস থা গ ৰহণৰ  
প ৰয জন। আপ নাৰ অধিকাৰ বুজি, আইনী সহায় বচিাৰি, আৰু পৰিৱৰ্তনৰ প ষকতা কৰি, আপুনি  
য তুক সম পৰ কীয সমস যাসমূহৰ সমাধান আৰু লিংগ সমতা আৰু ন যায ৰ প ৰসাৰৰ দৰ্শিত কাম কৰবি  
পাৰে।