

য ন নৰি যাতন

য ন নৰি যাতন ক?

য ন নৰি যাতনে অনাকাংক্ষিত য ন অগ বগতি, য ন অনুগ বহৰ বাবে অনুৰ ধৰা
য ন প বকৃতিৰ অন যান য ম খকি বা শাৰীৰকি আচৰণক বুজায় যযি শেত বুতাপূৰ ণ
বা ভয় ংকৰ পৰিশেষৰ সৃষ্টি কৰে। কৰ মক ষতে ব, শকি ষানুষ ঠান, ৰাজহুৱা
স থান, অনলাইন প লটেফৰ মকধৰি বিভিন্ন ন পৰিশেষত ই হ'ব পাৰে।

আইনী কাঠাম :

য ন নৰি যাতনৰ ম কাবলি আৰু ভুক তভ গীক আইনী সুৰক ষা প ৰদানৰ বাবে আইন
প ৰণ্য ন কৰা হৈছে। ভাৰতত কৰ মক ষতে ৰত মহিলাৰ য ন নৰি যাতন
(প ৰতৰি ধ, নষিধোজ া, আৰু প ৰতকাৰ) আইন, ২০১৩ত কৰ মক ষতে ৰত
য ন নৰি যাতনৰ সংজ্ঞা দিয়া হৈছে আৰু অভিযি গ দাখলি কৰা আৰু প ৰতকাৰ
বচিৰাৰ পদ ধতৰি বুপৰখো দাঙি ধৰা হৈছে। ইয়াৰ উপৰিও ভাৰতীয় দণ বধিৰি
৩৫৪এ ধাৰাত য ন নৰি যাতনৰ বিষয় উল্লেখ কৰা হৈছে আৰু অপৰাধীক
অপৰাধমূলক শাস তৰি ব যৱস থা কৰা হৈছে।

য ন নৰি যাতনক স বীকৃতি দিয়া া:

য ন নৰি যাতন বভিনি ন বুপত প ৰকাশ পাব পাৰে, য'ত ম খকি নৰি যাতন,
অবা চতি স পৰ শ, য ন মন তব য বাক ভুক, অনলাইন নৰি যাতন, য ন
অগ বগতি অস বীকাৰ কৰাৰ প ৰতশি ধৰ ভাবুকি আদ অন তৰ ভুক তা। এই
আচৰণৰ ৰ চনি পি ৰা আৰু ইয়াৰ সমাধানৰ বাবে যৱস থা ল ৰাট অত পি ৰয জনীয় ।

আইনী নৰি দেশনাৰ পদক ষপেসমূহ:

১/ স বীকৃতি আৰু বুজাবুজি:

য ন নৰি যাতনৰ অভিজি তাক স বীকাৰ কৰা আৰু স বীকাৰ কৰা।

বুজলিওক যেইয় াত আপ নাৰ ক ন দ ষ নাই, আৰু ন যায় বচিৰবিলৈ আপ নাৰ অধিকাৰ আছে।

২) নথিপিত ৰ আৰু প ৰমাণ সংগ ৰহ:

য ন নৰি যাতনৰ সকল দৃষ টান ত নথিভিক ত কৰক, তাৰখি, সময় , স থান আৰু আচৰণৰ বৰ ণনাকধেৰি আপ নাৰ গ চৰট সমৰ খন কৰা যকি ন প ৰাসংগকি য গায় গ বা প ৰমাণ সংগ ৰহ কৰক।

৩/ সমৰ খন আৰু নৰি দেশনা বচিৰক:

আৱগেকি সমৰ খন আৰু পথ প ৰদৰ শনৰ বাবে বেশি বাসয় গ য ব যক তৰি ওচৰলৈ হাত আগব াওক। সহায় ক সংস থা, মহিলা অধিকাৰ গ ট, বা য ন নৰি যাতনৰ গ চৰত বশিষেজ আইনী পছোদাৰীৰ পৰা পৰামৰ শ ল ৱাৰ কথা চনি তা কৰক।

৪/ অভযি গৰ প ৰতবিদেন দযি া আৰু দাখলি কৰা:

য ন নৰি যাতনৰ কাণ ৰ বযিয াউপযুক ত কৰ তূপক ষক জনাওক, সযে া আপ নাৰ নযি গকৰ তা, শকি ষানুষ ঠান বা আইন প ৰয গকাৰী সংস থাই হওক। আনুষ ঠানকি অভযি গ দাখলি কৰাৰ বাবে প ৰতযি ঠতি পদ ধতসিমূহ মানচিলক।

৫/ আইনী প ৰতকাৰৰ পছিত লগা:

আপ নাৰ বাবে উপলব ধ আইনী প ৰতকাৰসমূহ অন বষণ কৰক, যনে আপ নাৰ কৰ মস থলীত আভ যন তৰীণ অভযি গ সমতি (আইচচি)ত অভযি গ দাখলি কৰা বা আৰম ভ কৰা

আদালতৰ জৰখি তে আইনী ব যৱস থা গ ৰহণ কৰা। আপ নাৰ বকিল প আৰু অধিকাৰ বুজবিলৈ এজন উকীলৰ সৈতে পৰামৰ্শ কৰক।

৬/ সহয গতি আৰু সহয গতি:

আপ নাৰ গ চৰৰ সৈতে জে তি তদন তকাৰী আৰু আইনী পছোদাৰীসকলৰ সৈতে সহয গতি কৰক। আপ নাৰ অভযি গৰ সমৰ থনত সত য সাক য য আৰু প ৰমাণ প ৰদান কৰক। যকি ন আইনী কাৰ য যবধি বা তদন তত সহয গ কৰা।

৭) আত ম-যত ন আৰু মংগল:

সমগ ৰ প ৰক ৰযি টি ত আপ নাৰ মংগলৰ বাবে অগ ৰাধিকাৰ দযি ক। আত ম-যত নৰ অভ যাস কৰক, প ৰয জন হ'লে পৰামৰ্শ বা চকিহিসা লওক, আৰু আপ নাৰ মানসকি আৰু আৱগেকি স বাস থ যৰ উন নতি সাধন কৰা কাৰ য যকলাপত লপি ত হওক।

৮/ অৱগত আৰু ক ষমতাশালী হৈ থাকক:

আপ নাৰ অভযি গৰ অগ ৰগতি আৰু প ৰাসংগকি আইন বা নীতৰি যকি ন উন নয় নৰ বযিয ৈ অৱগত থাকক। নজিৰ অধিকাৰৰ বযিয ৈ নজিকেশকি যতি কৰক আৰু আপ নাৰ প ৰয জন আৰু স বাৰ থৰ প ষকতা কৰবিলৈ নজিকেশক তশিলী কৰক।

৯/ প ষকতা আৰু পৰিৱৰ্তন:

য ন নৰি যাতনৰ সৈতে আপ নাৰ অভজি তা ব যৱহাৰ কৰবি যৱস থাগত পৰিৱৰ্তনৰ প ষকতা কৰক। সজাগতা অভযানত অংশগ ৰহণ কৰা, লিংগ সমতাক প ৰসাৰতি কৰা পদক ষপেসমূহক সমৰ থন কৰা, আৰু সকল ৰে বাবে সুৰক যতি আৰু অধিক অন তৰ ভুক ত পৰিৱেশে সূষ টৰি দশিত কাম কৰা।

১০) দুই তা আৰু স থিতিসি থাপকতা:

মনত ৰাখিব যিহে ন নৰি যাতনৰ ন যায বচিৰাট এটা দীঘলীয়া আৰু প ৰত যাহ বানমূলক যাত ৰাহ'ব পাৰে।
ন যায ৰ সন ধানত অটল, স থিতিসি থাপক আৰু দু প ৰতজি হৈ থাকক। আপ নাৰ সাহস আৰু
অধ যৱসায় এটা পৰিৱৰ তন আনবি পাৰে আৰু আনক পদক যিহে ল'বলৈ অনুপ ৰাণতি কৰবি পাৰে।

উপসংহাৰ:

য ন নৰি যাতন হৈছে লেংগিভতি তকি হিংসাৰ এক ব যাপক ৰূপ যাৰ বাবে জৰুৰী মন য গ আৰু ব যৱস থা
গ ৰহণৰ প ৰয় জন। আপ নাৰ অধিকাৰ বুজি, আইনী সহায় বচিৰা, আৰু পৰিৱৰ তনৰ প ক্ষমতা কৰি,
আপুনি য ন নৰি যাতনৰ অন ত পলে ৱা আৰু সকল ৰে বাবে সুৰক যতি, অধিক সমতাপূৰ ণ পৰিশে
সূচ টৰি দশিত কাম কৰবি পাৰে।