सचेत बनौं/सचेत बनाऔं

महिला हिंसा अन्त्य गरौं र सुरक्षित सभ्य समाज निर्माण गरौं

महिलामाथि हुने हिंसा भनेको के हो ?

- महिलालाई महिला भएकै कारण होच्याउने, अपमान गर्ने, पीडा दिने, दाइजो कम ल्याएको वा नल्याएको भनी दु:ख दिने, गाली गलौज गर्ने, कुटपिट गर्ने, यौनशोषण गर्ने जस्ता कार्यहरू ।
- महिला/बालिकालाई खानपिनमा विभेद गर्नु, औषधि उपचार ढिला गर्नु वा नगर्नु, सुत्केरी/गर्भवती स्थितिमा स्याहार नगर्ने ।
- महिलामाथि कामको बोझ थुपार्ने, उनको इच्छालाई कदर नगर्ने, व्यवस्थापनका क्रममा महिलाको आवाज नसुन्ने जस्ता कार्यहरू ।
- सानो उमेरमा विवाह गरिदिने, एक श्रीमती हुँदा हुँदै अर्को विवाह गरिदिने व्रत बस्न बाध्य गराउने ।
- अपशब्द बोल्ने, धम्काउने, अरूको अगाडि होच्याउने, हेला गर्ने, नीचा देखाउने, आमाबुवाको नाम लिएर गाली गर्ने वा अन्य कुनै पनि प्रकारको मानसिक पीडा दिने कार्यहरू
- यौन अङ्गहरू छुने, जिस्काउने, महिलाको इच्छा नभए पनि यौन सम्बन्ध राख्ने, जबरजस्ती वेश्यावृत्तिमा लगाउने, यौनशोषण गर्ने ।
- महिनावारी भएको बेला छुवाछुत गर्ने, खान नदिने ।
- महिला/किशोरीहरूलाई फकाएर, धम्काएर काम लगाइदिन्छु, पढाइदिन्छु भनेर बाहिर लगि शोषण गर्नु, शोषणमूलक श्रममा लगाउने, वेचविखन गर्ने ।

विपद व्यवस्थापन, पुर्ननिर्माणका बखतमा महिलामाथि हुने हिंसा नहोस्, हिंसा पीडितले सहयोग पाउन् भन्नेमा सचेत भइ काम गर्न सके हामीले सभ्य समाज निर्माण गर्न सक्दछौं । त्यसैले भत्केका संरचना पुर्ननिर्माण गर्दा प्रभावितहरूको व्यवस्थापन गर्दा महिलामाथि हिंसा नहोस् भनी सचेत हुनु जरूरी छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

यौन हिंसा भएको खण्डमा गर्भधारण तथा यौनरोग/एच.आइ.भी.एड्स हुन सक्ने खतरा रहन्छ । सतर्क हुन नसक्दा प्रमाणहरू नष्ट हुन सक्दछन् । पछि न्याय पाउन गाह्रो हुन सक्दछ । त्यसैले यौनहिंसा हुनासाथ आफूले विश्वास गर्ने व्यक्तिको साथ लागेर सकेसम्म छिट्टै सुविधायुक्त

स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्दछ । यसका लागि तपाई भएको वरपर रहेका **सूचना तथा मनोपरामर्श केन्द्र**का कर्मचारीहरूले सघाउँछन् । त्यसैगरी गर्भधारणबाट बच्न ढिलोमा ५ दिन (१२० घंटा) भित्र आकस्मिक गर्भ निरोधक औषधि खाइसक्नु पर्दछ । यसका साथै यौनरोग तथा एच.आइ.भी. एड्सबाट बचाउनका लागि ढिलोमा ३ दिन (७२ घंटा) भित्र सुविधायुक्त अस्पतालमा पुगिसक्नु पर्छ ।

याद गरौं - हिंसा सहेर बस्नु हुंदैन, समाधानको खोजी तुरुन्तै गर्नु पर्दछ । त्यसैले हाम्रो घर वरिपरि तथा समाजमा महिलामाथि कुनै पनि प्रकारको हिंसा भएको थाहा पाएमा तल उल्लेखित कार्यहरू गरौं/गराऔं ।

- नजिकको प्रहरी चौकीमा खबर गर्ने ।
- पीडितलाई सुरक्षितसँग बस्ने व्यवस्था मिलाउने । तपाईको नजिकै रहेको **सूचना तथा मनोपरामर्श केन्द्र**" मा जाने/पठाउने ।
- तुरुन्तै ओरेकको हटलाइन १६६० ०१ ७८९१० (एनटिसी/नेपाल टेलिकमका प्रयोगकर्ताका लागि) मा खबर गर्ने ।

नोट : हटलाइनमा फोन गर्दा पैसा लाग्दैन ।

याद राखौं !!

प्रकोप प्रभावितहरूका लागि उपलब्ध राहत सहयोगका लागि कुनै पनि पैसा तिर्नु पर्दैन । कुनै पनि व्यक्तिले उक्त राहत सहयोग दिए वापत शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, यौनिक, यौन शोषण, यौन दुर्व्यवहार लगायतका लैंङ्गिक हिंसा गर्ने तथा अन्य गैर कानूनी फाइदा उठाउने प्रयत्न गर्न सक्छन् । तसर्थ, यदि तपाई पनि यस्ता घटना/हिंसाको शिकार बन्नु भएको छ वा तपाईले यस्ता घटना/हिंसाबारे कुनै सूचना पाउनु भएको छ भने तुरुन्त तल दिइएको ठेगानामा सम्पर्क राख्नुहोस् ।

सम्पर्क नं.

नेपाल प्रहरी : १००

बाल हेल्पलाईन: १०९८,

(यी नम्बरमा फोन गर्दा पैसा लाग्दैन)

राष्ट्रिय महिला आयोग: ११४५

बालबालिका खोजतलाश केन्द्र: १०४

याद गर्नुहोस् : महिलामाथि हुने हिंसा सामाजिक एवम् कानुनी अपराध हो ।

आउनुहोस् - हामी सबै मिलेर महिला हिंसामुक्त नयाँ नेपालको निर्माण गरौं ।

ओरेक नेपाल
बालकुमारी, ललितपुर,
फोन: ०१-५१८६३७४
ईमेल : ics@worecnepal.org

GLOBAL FUND FOR WOMEN
Champions for Equality.