हिंसा र बाल विवाह विरुद्धको हाम्रो आवाज

के गर्नु भएको दाई?
तुरुन्तै रोक्नुस्!
यसरी परिवारलाई कुटपिट, कराउने, डर देखाउने घरेलु हिंसा हो।
यस्तो गरेमा पनि ६ महिनासम्म जेल वा जरिवाना हुन्छ।
यस्तो व्यवहार तुरुन्तै बन्द गर्नुस्।

हिंसा भनेको के हो?

- हिंसा भनेको कुनै व्यक्तिलाई शारीरिक, मानसिक वा भावनात्मक रूपमा चोट पुर्‍याउन जानाजानी शक्तिको प्रयोग गर्नु हो।
- हिंसा घर, विद्यालय, कार्यस्थल, अनलाइन र अरू जहाँसुकै हुन सक्छ, जसले शारीरिक, मानसिक वा भावनात्मक क्षति पुर्‍याउँछ।

हिंसा रोक्नु किन जरुरी छ?

- व्यक्तिको सुरक्षा र जीवनको रक्षा गर्न।
- शान्त, सुरक्षित र समान समाज बनाउन।
- मानव अधिकार र आत्मसम्मान जोगाउन।

हिंसाका प्रकारहरू

शारीरिक हिंसा

- कसैलाई हातपात गर्नु, कुट्नु वा धक्का दिनु।
- शरिरमा चोट पुर्‍याउने कुनै पनि काम।

मौखिक हिंसा

- गाली गलौज गर्नु।
- धम्की दिनु वा डर देखाउनु।
- नराम्रो भाषा बोल्नु।

हिंसाका प्रकारहरू

भावनात्मक हिंसा

- कसैलाई बारम्बार टोक्नु वा सानो कुरामा दोष लगाइरहनु।
- उसको भावना नबुझी नजरअन्दाज गर्नु वा चुप लाग्न बाध्य पार्नु।
- प्रेम, साथ वा सम्मान नदिई भावनात्मक रूपमा टाढा राख्नु।
- बारम्बार आलोचना गरेर आत्मविश्वास घटाउने प्रयास गर्नु।

यौन हिंसा

- जबर्जस्ती यौन सम्पर्क गर्नु।
- यौन शोषण वा दुर्व्यवहार गर्नु।
- यौन धम्की दिनु।
- कसैको इच्छा विपरीत अश्लील भिडियो देखाउनु वा बनाउनु।

हिंसाका प्रकारहरू

अनलाइन हिंसा

- इन्टरनेटमा कसैलाई गालीगलौज गर्नु।
- अनलाइन धम्की दिनु।
- गलत खबर फैलाउनु वा गोप्य कुरा बाहिर ल्याउनु।
- अरूको फोटो चोरी गरेर फेक आइडी बनाउनु र ठगी गर्नु

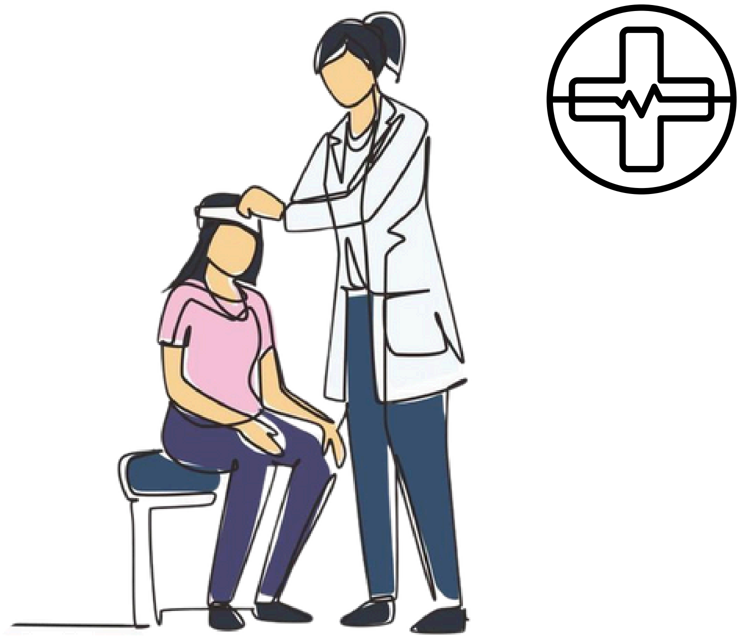
सामाजिक हिंसा

- जात, धर्म, लिंगका कारण भेदभाव गर्नु।
- कसैलाई अलग राख्नु वा अपमान गर्नु।

यदि तपाईंले कुनै पनि प्रकारको हिंसा देख्नुभयो वा भोग्नुभयो भने के गर्ने?

- तुरुन्तै सुरक्षित ठाउँमा जानुस् र थप क्षति हुनबाट बच्नुस्।
- आफ्नो परिवार, साथी, छिमेकी वा सामुदायिक मानिससँग तुरुन्तै सहयोग माग्नुस्।

शारीरिक वा मानसिक चोट लागेको भए तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा जानुहोस्।



- सबैभन्दा नजिकको प्रहरी चौकीमा तुरुन्तै रिपोर्ट गर्नुहोस्। (फोन नम्बर: १००)
- समर्थन संस्था वा हेल्पलाइनसँग सम्पर्क गरी सहयोग लिनुस्। (नेपाल महिला हिंसा हेल्पलाइन: ११४५)

"हिंसा एउटा अपराध हो। तपाईंको आवाज कसैको जीवनको सुरक्षा हुन सक्छ। डर नमान्नुस्, चुप नबस्नुस्। सहयोग लिनुस् र अरूलाई पनि बोल्न हिम्मत दिनुस्।
जब हामी सबै मिल्छौं, तब मात्र हिंसामुक्त र सम्मानयुक्त समाज सम्भव हुन्छ।"

बाल विवाह भनेको के हो?

- कानूनद्वारा तोकिएको उमेरभन्दा कम उमेरमा गरिएको विवाहलाई बाल विवाह भनिन्छ।
- नेपाल सरकारको कानून अनुसार, विवाह गर्ने व्यक्तिको उमेर २० वर्ष नपुगिकन कसैले पनि कसैको विवाह गर्न वा गराउन हुँदैन।

बाल विवाह किन गर्नु वा गराउनु हुँदैन?

- बालअधिकारको हनन् हुन्छ,
- किशोरी गर्भवती हुँदा आमा र बच्चा दुबैलाई गम्भीर स्वास्थ्य समस्या हुन सक्छ,
- शिक्षा, रोजगारी लगायत विभिन्न अवसरहरुबाट वञ्चित हुन सक्छ,
- पारिवारिक, आर्थिक, सामाजिक परनिर्भरता बढ्ने हुन्छ,
- घरेलु हिंसा र दुव्र्यवहारको जोखिम बढ्न सक्छ,
- मनोसामाजिक समस्याको उच्च जोखिम हुन सक्छ ।

बाल विवाह भएको वा गराइएको पाइएमा के गर्नुपर्छ?

- स्थानीय सरकार (वडा, पालिका) मा सिधै खबर गरि बाल विवाह रोक्ने प्रयास गर्नुपर्छ।
- नजिकको प्रहरी कार्यालयमा गएर कानुनी उजुरी दर्ता गर्नुपर्छ।
- महिला तथा बालबालिका सेवा केन्द्रमा सम्पर्क गरेर सहयोग माग्नुपर्छ।
- सामाजिक संस्था वा बाल अधिकारका लागि काम गर्ने समूहसँग सहकार्य गर्नुपर्छ।
- पीडित बालबालिकालाई सुरक्षित ठाउँमा राखेर आवश्यक परामर्श र संरक्षण दिनुपर्छ।
- समुदायमा खुला संवाद र जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ।

SUNITA FOUNDATION
Kathmandu, Nepal
Estd : 2076 (2019)