কন্যাশ্রী সুরক্ষা সহায়িকা

কন্যাশ্রী প্রকল্প, বর্ধমান

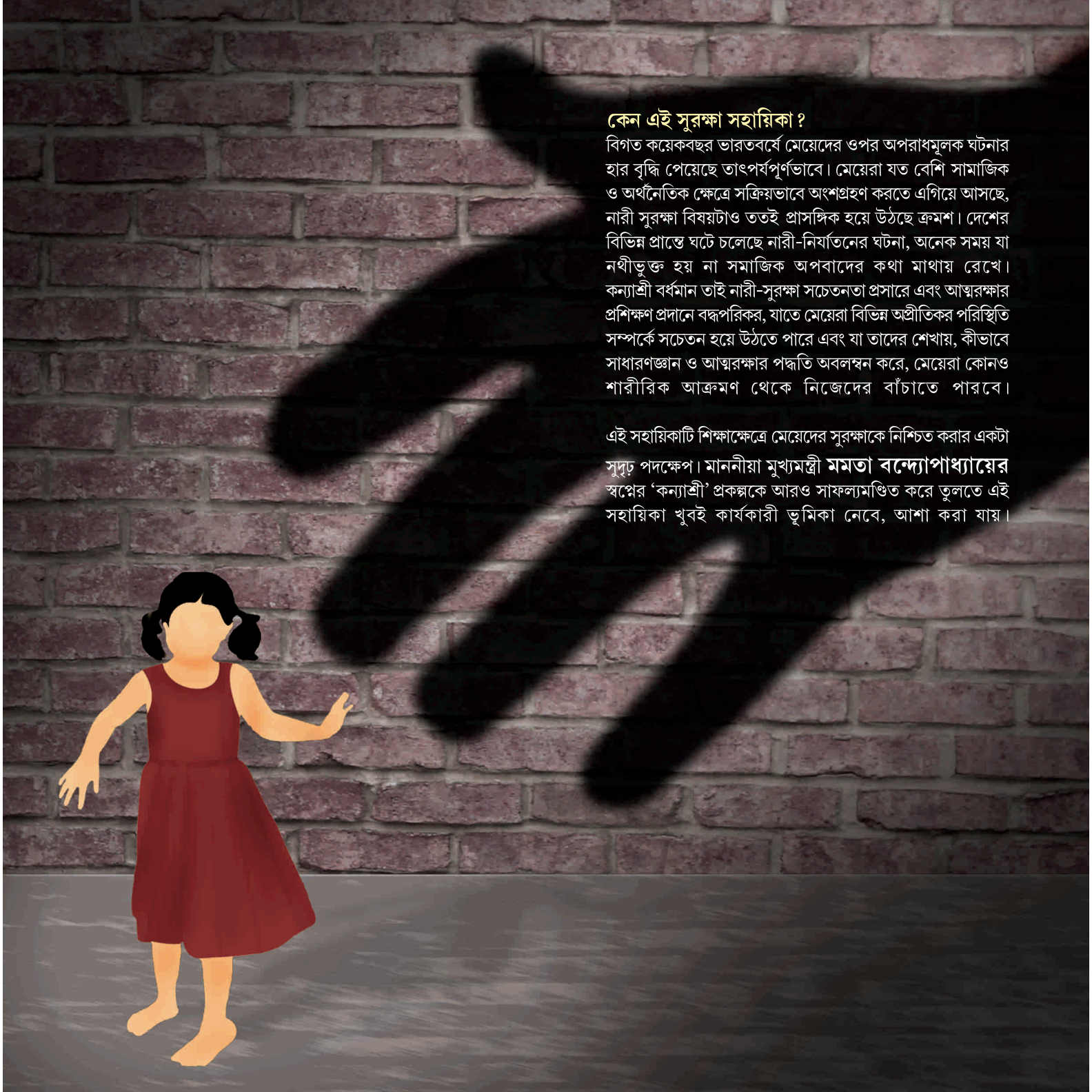
বিপদে মোরে রক্ষা করো
এ নহে মোর প্রার্থনা
বিপদে আমি
না যেন করি ভয়...



কেন এই সুরক্ষা সহায়িকা ?

বিগত কয়েকবছর ভারতবর্ষে মেয়েদের ওপর অপরাধমূলক ঘটনার হার বৃদ্ধি পেয়েছে তাৎপর্যপূর্ণভাবে। মেয়েরা যত বেশি সামাজিক ও অর্থনৈতিক ক্ষেত্রে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করতে এগিয়ে আসছে, নারী সুরক্ষা বিষয়টাও ততই প্রাসঙ্গিক হয়ে উঠছে ক্রমশ। দেশের বিভিন্ন প্রান্তে ঘটে চলেছে নারী-নির্যাতনের ঘটনা, অনেক সময় যা নথীভুক্ত হয় না সমাজিক অপবাদের কথা মাথায় রেখে। কন্যাশ্রী বর্ধমান তাই নারী-সুরক্ষা সচেতনতা প্রসারে এবং আত্মরক্ষার প্রশিক্ষণ প্রদানে বদ্ধপরিকর, যাতে মেয়েরা বিভিন্ন অপ্রীতিকর পরিস্থিতি সম্পর্কে সচেতন হয়ে উঠতে পারে এবং যা তাদের শেখায়, কীভাবে সাধারণজ্ঞান ও আত্মরক্ষার পদ্ধতি অবলম্বন করে, মেয়েরা কোনও শারীরিক আক্রমণ থেকে নিজেদের বাঁচাতে পারবে।

এই সহায়িকাটি শিক্ষাক্ষেত্রে মেয়েদের সুরক্ষাকে নিশ্চিত করার একটা সুদৃঢ় পদক্ষেপ। মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী **মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের** স্বপ্নের 'কন্যাশ্রী' প্রকল্পকে আরও সাফল্যমণ্ডিত করে তুলতে এই সহায়িকা খুবই কার্যকারী ভূমিকা নেবে, আশা করা যায়।



সুরক্ষা সচেতনতা

"লোড়ো না, ওড়ো

যদি তুমি কোনও পরিস্থিতিকে অপ্রীতিকর বলে মনে করো, পালাও সেখান থেকে।

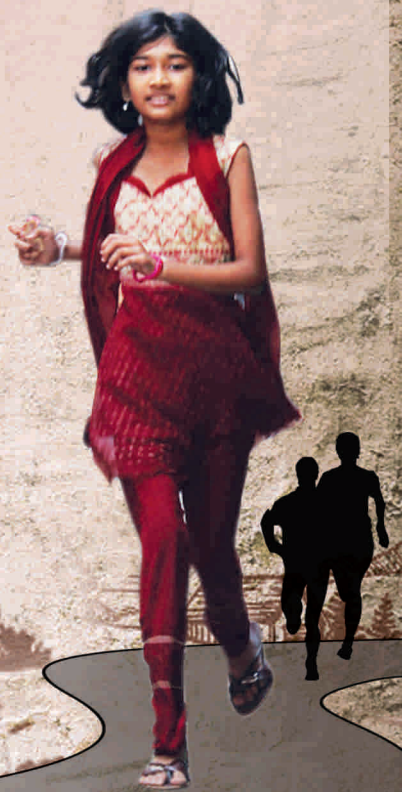
কিন্তু যদি তৎক্ষণাৎ পালিয়ে যেতে না পারো-

আত্মরক্ষা প্রতিহত করো

সরে পড়ো

তুমি নিশ্চয়ই পারবে এবং করবে নিজের আত্মরক্ষা

সতর্ক হও
আঁচ করো
এড়িয়ে যাও



যদি তুমি **সতর্ক হও**, যে কোনও সম্ভাব্য সমস্যা সম্পর্কে তুমি **আঁচ করতে পারবে** এবং **এড়িয়ে চলতে পারবে** সব অপ্রীতিকর পরিস্থিতি

দ্বিধায় যখন থাকবে
চিৎকার করে ডাকবে



সাধারণ
সুরক্ষা সচেতনতা

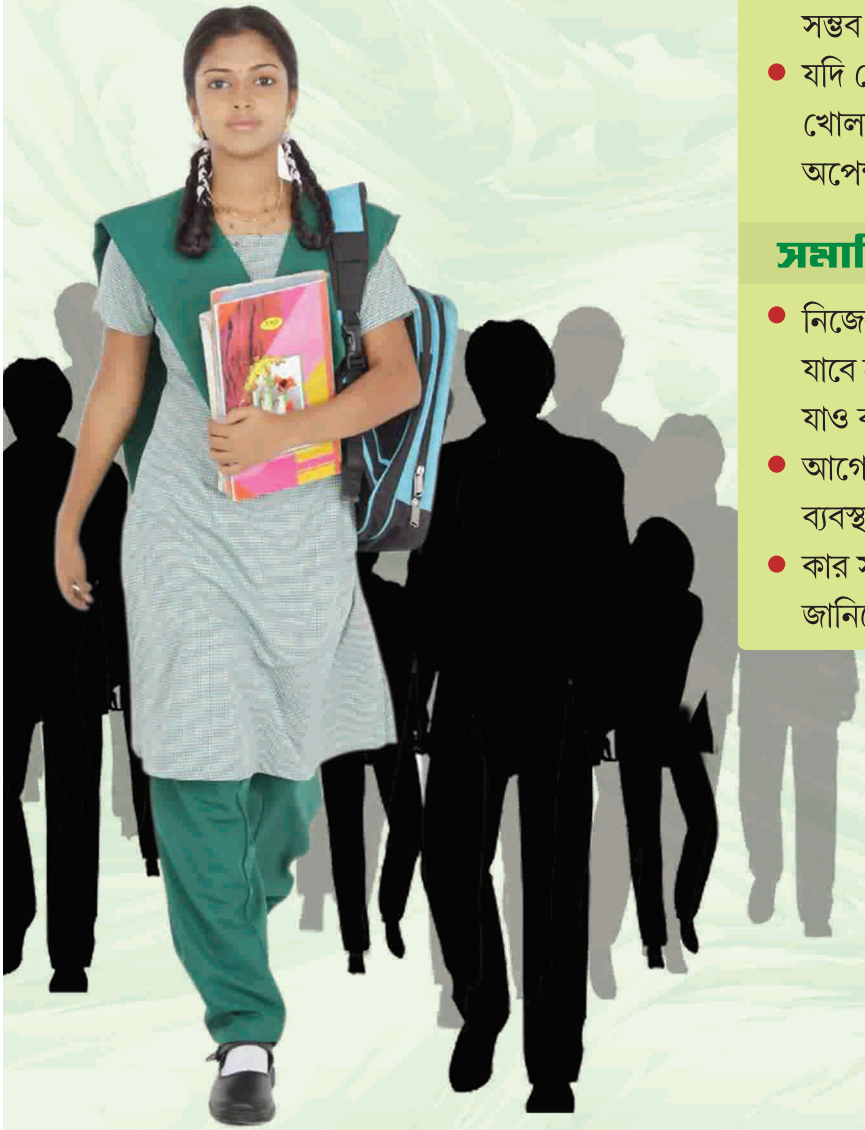
- নিজের অভ্যাস, পারিপার্শ্বিক, সম্ভাব্য আক্রমণকারী এবং তার আচরণবিধি সম্পর্কে সচেতন হও।
- বিশ্বাস রাখো নিজের সহজাত বুদ্ধিতে।
- মনে রেখো—বয়স এবং পোশাক কোনও প্রতিবন্ধকতা নয়।
- তুমি তোমার ঝুঁকি কমাতে পারো, কিন্তু তাকে বাদ দিতে পারো না।
- বিপদে পড়লে ছুটে যাও নিরাপত্তার দিকে।
- যদি তোমাকে লড়াই করতেই হয়, তোমাকে জানতে হবে লড়াই করতে হয় কীভাবে।



জনপরিবহনে চলাকালীন সুরক্ষা

- সতর্ক থাকো। চেষ্টা করো না ঘুমোনোর এবং অপরিচিত কারও সঙ্গে কথা না বলার।
- অটো / ট্যাক্সিতে চড়ার সময় রাস্তার দিকে নজর রাখো।
- মহিলা কামড়া খালি থাকলে সাধারণ কামড়ায় ওঠো।
- আলো হঠাৎ নিভে গেলে, একটা টর্চ সাথে থাকা জরুরি।





জনবহুল অঞ্চলে সুরক্ষা

- একা থাকলে দামী গয়না পড়বে না।
- কোনও দোকানের প্রসাধন কক্ষে ঢুকলে, তার আয়নাগুলি সম্পর্কে নিশ্চিত হও, কোথাও কোনও ক্যামেরা লাগানো আছে কিনা দেখে নাও।
- তোমার যদি কোনও প্রাত্যহিক হাঁটার ব্যাপার থাকে, সম্ভব হলে রাস্তা পাল্টে পাল্টে হাঁটো।
- যদি কোথাও অপেক্ষা করার প্রয়োজন পড়ে, বাইরের খোলা রাস্তায় না করে কোনও সুরক্ষিত ছাদের নীচে অপেক্ষা করাই শ্রেয়।

সমাজিক অনুষ্ঠানে সুরক্ষা

- নিজের সরবত বা পানীয়ের পাত্র খোলা ছেড়ে কোথাও যাবে না, যদি যেতেই হয়, পাত্রটা শেষ করো, সাথে নিয়ে যাও বা পরিত্যাগ করো।
- আগে থেকেই নিশ্চিত হও যে তোমার আসা-যাওয়ার ব্যবস্থা ঠিকঠাক আছে কিনা।
- কার সঙ্গে কোথায় যাচ্ছ, কখন নাগাদ ফিরবে, বাড়িতে জানিয়ে যাও।



বাড়িতে
থাকাকালীন সুরক্ষা

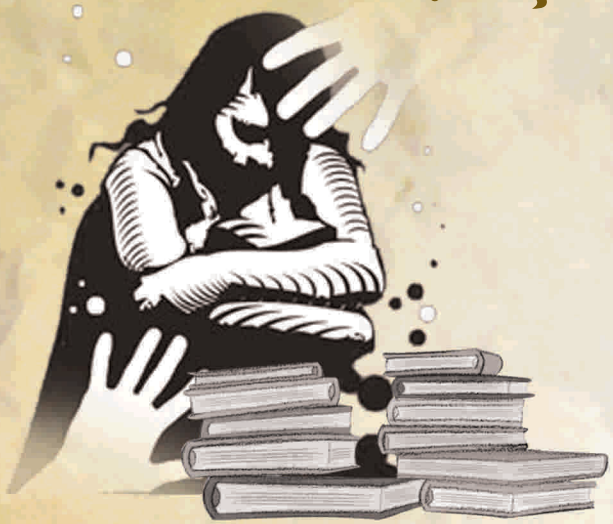
- দরজা খোলার আগে নজর-ছিদ্র দিয়ে বাইরেটা দেখে নাও।
- অপরিচিত মানুষকে বাড়ির ভেতর ঢুকতে না দিয়ে মূল দরজাতেই তাদের সঙ্গে কাজ মেটাও।
- দরজা ঠিকঠাক বন্ধ করে এসেছ কিনা দেখে নাও।
- কোনও পার্সেল এলে মূল দরজাতেই তা গ্রহণ করো।
- দরজা খোলার আগে নিজের পোশাক যথাযথ করে নাও।

সোসাল মিডিয়ায়
হেনস্থা

- কোনও সোসাল নেটওয়ার্কিং সাইটে নিজের সম্পর্কে অতিরিক্ত তথ্য রাখবে না, কেননা তার অপব্যবহার হতে পারে।
- ভার্চুয়াল থেকে বাস্তব — অনলাইনে আলাপ হওয়া কারোর সাথে একা দেখা করতে যাবে না।



বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে যৌন হেনস্থা



কাকে অভিযোগ জানাবে?

যদি কোনও মেয়ে, কোনও সামাজিক বা শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে নিজেকে যৌন হেনস্থার শিকার বলে মনে করে, তার সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠানের ভারপ্রাপ্ত ব্যক্তিকে তার অভিযোগ জানাতে পারবে।

অভিযোগে কী কী থাকবে?

লিখিত অভিযোগপত্রটিতে, প্রত্যেকটি ঘটনা বা ঘটনাসমূহের বিবরণ থাকবে, যার অন্তর্ভুক্ত হবে নিম্নলিখিত বিষয়গুলিঃ

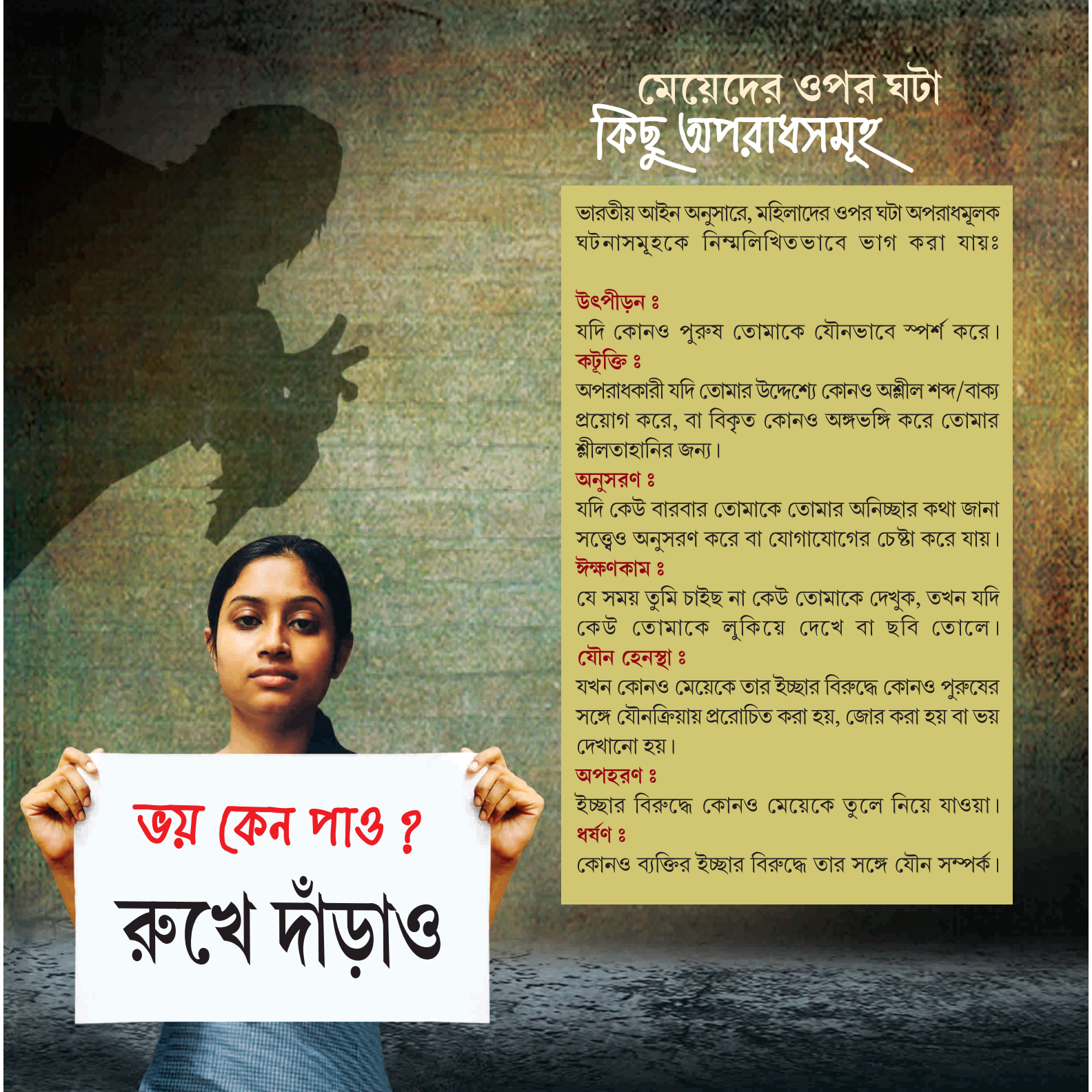
- প্রাসঙ্গিক তারিখ
- স্থান এবং কাল
- দুই পক্ষের মধ্যে কার্যকারী সম্পর্ক ঠিক কী রকম

অভিযোগ গ্রহণকারীর কাছে কী প্রত্যাশা থাকবে?

কোনও প্রতিষ্ঠানে যদি যৌন-হেনস্থার অভিযোগ জমা পড়ে, অভিযোগকারীর অধিকার রয়েছে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি প্রত্যাশা করারঃ

- নিরপেক্ষ বিচার
- সীমাবদ্ধ সময়ে তার প্রতিকার
- তথ্যের গোপনীয়তা
- অভিযোগকারী এবং অভিযুক্তের মধ্যে কোনও কার্যকারী সম্পর্ক না রাখার আশ্বাস
- কাউনসিলিং বা প্রয়োজন মতো আইনি ও অন্যান্য সহায়তা





মেয়েদের ওপর ঘটা কিছু অপরাধসমূহ

ভারতীয় আইন অনুসারে, মহিলাদের ওপর ঘটা অপরাধমূলক ঘটনাসমূহকে নিম্নলিখিতভাবে ভাগ করা যায়ঃ

উৎপীড়ন ঃ
যদি কোনও পুরুষ তোমাকে যৌনভাবে স্পর্শ করে।

কটূক্তি ঃ
অপরাধকারী যদি তোমার উদ্দেশ্যে কোনও অশ্লীল শব্দ/বাক্য প্রয়োগ করে, বা বিকৃত কোনও অঙ্গভঙ্গি করে তোমার শ্লীলতাহানির জন্য।

অনুসরণ ঃ
যদি কেউ বারবার তোমাকে তোমার অনিচ্ছার কথা জানা সত্ত্বেও অনুসরণ করে বা যোগাযোগের চেষ্টা করে যায়।

ঈক্ষণকাম ঃ
যে সময় তুমি চাইছ না কেউ তোমাকে দেখুক, তখন যদি কেউ তোমাকে লুকিয়ে দেখে বা ছবি তোলে।

যৌন হেনস্থা ঃ
যখন কোনও মেয়েকে তার ইচ্ছার বিরুদ্ধে কোনও পুরুষের সঙ্গে যৌনক্রিয়ায় প্ররোচিত করা হয়, জোর করা হয় বা ভয় দেখানো হয়।

অপহরণ ঃ
ইচ্ছার বিরুদ্ধে কোনও মেয়েকে তুলে নিয়ে যাওয়া।

ধর্ষণ ঃ
কোনও ব্যক্তির ইচ্ছার বিরুদ্ধে তার সঙ্গে যৌন সম্পর্ক।

মেয়েদের ওপর অপরাধ ও তাদের প্রতিবিধানসমূহ

অপরাধ	ধারা	আইন	শাস্তি
উৎপীড়ন	৩৫৪	আই.পি.সি.	কমপক্ষেঃ এক বছর সর্বাধিক ঃ পাঁচ বছর এবং জরিমানা
কটূক্তি	৫০৯	আই.পি.সি.	তিন বছর জেল ও জরিমানা
অনুসরণ	৩৫৪(ডি)	আই.পি.সি.	কমপক্ষে ঃ এক বছর সর্বাধিক ঃ তিন বছর এবং জরিমানা
ঈক্ষণকাম	৩৫৪(সি)	আই.পি.সি.	কমপক্ষে ঃ এক বছর সর্বাধিক ঃ তিন বছর এবং জরিমানা
হত্যা	৩০২	অই.পি.সি.	যাবজ্জীবন কারাবাস/ মৃত্যুদণ্ড ও জরিমানা
ধর্ষণ ও হত্যা	৩৭৬-এ	আই.পি.সি	কমপক্ষে ঃ কুড়ি বছর সর্বাধিক ঃ যাবজ্জীবন কারাবাস
আত্মহত্যায় প্ররোচনা	৩০৬	আই.পি.সি	সর্বাধিক ঃ দশ বছর ও জরিমানা

হেল্প লাইন নম্বর

District Magistrate	0342-2662428
Additional District Magistrate(Dev.)	0342-2663335
Additional District Magistrate(Asansol)	0341-2253010
SDO, Burdwan Sadar (North)	0342-2662353
SDO, Burdwan Sadar (South)	0342-2663319
SDO, Asansol	0341-2252222
SDO, Durgapur	0343-2545141
SDO, Kalna	03454-255028
SDO, Katwa	03453-255550
District Social Welfare Officer	0342-2662408
District Project Officer (SSM)	0342-2256879

BDO, Andal	0341-2373448
BDO, Ausgram - I	03452-255056
BDO, Ausgram - II	0343-2517226
BDO, Barabani	0341-2772218
BDO, Bhatar	0342-2322235
BDO, Burdwan - I	0342-2622577
BDO, Burdwan - II	0342-2586243
BDO, Durgapur-Faridpur	0341-2670600
BDO, Galsi - I	0343-2512244
BDO, Galsi - II	0342-2450243
BDO, Jamalpur	03451-288251
BDO, Jamuria	0341-2667047
BDO, Kalna - I	03454-255150
BDO, Kalna - II	03454-241226
BDO, Kanksa	0343-2524504
BDO, Katwa - I	03453-255253
BDO, Katwa - II	03453-244238
BDO, Ketugram - I	03453-273231
BDO, Ketugram - II	03453-240260
BDO, Khandaghosh	03451-253310
BDO, Memari - I	0342-2250204
BDO, Memari - II	0342-2700271
BDO, Mongalkote	03453-266222
BDO, Monteswar	0342-2750522
BDO, Pandabeswar	0341-2677321
BDO, Purbasthali - I	03472-240335
BDO, Purbasthali - II	03453-248248
BDO, Raina - I	03451-260222
BDO, Raina - II	03451-251226
BDO, Raniganj	0341-2444301
BDO, Salanpur	0341-2530243

Superintendent of Police	0342-2662495
A.S.P. (HQ)	0342-2662394
D.S.P. (DIB)	0342-2646964
D.S.P. (HQ)	0342-2663402
D.S.P. (Law & Order)	0342-2563403
D.S.P. (Enforcement)	0342-2663168
Burdwan Police Line PBX	0342-2647491
A.S.P. (Asansol)	0341-2252640
D.S.P. (Asansol)	0341-2252408
A.S.P. (Durgapur)	0343-2562762
Sub-Div.Police Officer,Durgapur	0343-2564067
Sub-Div.Police Officer, Katwa	03453-255020
Sub-Div.Police Officer, Kalna	03454-255086
Andal Police Station	0341-2373378
Asansol (South) Police Station	0341-2202225
Asansol (North) Police Station	0341-2270149
Ausgram Police Station	03452-254213
Barabani Police Station	0341-2772268
Bhatar Police Station	0342-2322223
Budbud Police Station	0343-2512257
Burdwan Sadar P.S.	0342-2664466
Chittaranjan P.S	0341-2525368
Coke Oven P.S	0343-2555060
Durgapur Police Station	0343-2564081
Durgapur Newtown P.S	0343-2502242
Durgapur-Faridpur P.S	0343-2545085
Galsi Police Station	0342-2450238
Hirapur Police Station	0341-2231547
Jamalpur Police Station	03451-288225
Jamuria Police Station	0341-2455440
Kalna Police Station	03454-255040
Kalyanpur Police Phanri	0341-2253323
Kanksa Police Station	0343-2524244
Katwa Police Station	03453-255023
Ketugram Police Station	03453-272224
Khandaghosh P.S	03451-262260
Kulti Police Station	0341-2515555
Laudaha Police Station	0341-2670866
Madhabdihi P.S	03451-251230
Memari Police Station	0342-2250232
Mongalkote P.S	03453-266228
Monteswar P.S	0342-2750523
Pandabeswar P.S	0341-2677336
Purbasthali P.S	03454-264500
Raina Police Station	03451-260230
Raniganj Police Station	0341-2444230
Salanpur Police Station	0341-2531118



Women P.S.

Asansol , Asansol-Durgapur	0341-2255646
Burdwan	0342-2569372



আত্মরক্ষা জনিত কয়েকটি পরামর্শ







- শরীরের ভারসাম্য রক্ষা করতে হবে এমন করে, যাতে আক্রমণকারী সহজে তোমাকে মাটিতে ফেলে দেবার জন্য জোর করতে না পারে।
- নিজের হাত যথাসম্ভব খালি রাখো, যাতে আত্মরক্ষা সুবিধাজনক হয়।
- আত্মরক্ষার কৌশলসমূহ বন্ধু / পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে অভ্যাস করো নিয়মিত ভাবে, যেন নিজেকে তৈরি রাখা যায়।
- 'না' বলে চিৎকার করো জোরে। যা অন্যদের মনোযোগ আর্কষণ করে, বিক্ষিপ্ত করে আক্রমণকারীকে এবং তোমাকে আত্মবিশ্বাসী করে।
- আক্রমণকারীর শরীরের দুর্বল অংশে আক্রমণের সুযোগ নাও।
- সর্বশক্তি দিয়ে আঘাত করো আক্রমণকারীকে যাতে তার যন্ত্রণায় সে তোমাকে পুনরাক্রমণের সুযোগ না পায়।
- আক্রমণকারীকে উপযুক্ত শিক্ষা দেওয়ার জন্য অপেক্ষা কোরো না - নিরাপদ স্থানে চলে যাও।
- যদি তোমার সঙ্গে অপ্রীতিকর কোনও ঘটনা ঘটেই থাকে, গুটিয়ে না থেকে বাড়ির অভিভাবকদের, বিদ্যালয়ের শিক্ষক-শিক্ষিকাকে অবশ্যই জনাও।
- যাবতীয় হেল্পলাইন নম্বর নিজের ফোনে স্পিড ডায়ালে সেভ করে রাখো।
- অপরিচিত কোথাও যাওয়ার আগে মোবাইল ফোনটি ফুল রিচার্জ করে রাখো, মোবাইল ফোনে GPRS চালু রাখো।



মনে রেখো,
নারীর সশক্তিকরণ সভ্য সমাজের
অন্যতম প্রধান লক্ষণ

নারীজন্ম অবগুন্ঠনের
আড়ালে থাকার জন্য নয়

হয়ে ওঠো জীবনের
অর্ধেক আকাশ

নারী হিসেবে
গর্বিত হয়ে ওঠো

নারীর সমানাধিকারই
একমাত্র সভ্য সমাজ
প্রতিষ্ঠা করতে সক্ষম



सत्यमेव जयते

Government of West Bengal
Office of the District Magistrate and Collector, Bardhaman
District Project Management Unit, Kanyashree Prakalpa
New Administrative Building, 3rd Floor, Bardhaman-713101
Email : dpmubwn@gmail.com