মনে রাখুন.....

- আপনি একা নন, যে কেউ পারিবারিক হিংস্রতার শিকার হতে পারেন। সাহায্য পাওয়া যায়।
- শারীরিকভাবে আপনার পরিবারের কোন সদস্যকে আঘাত করা আইনের পরিপন্থী।
- একবার এটা শুরু হলে পারিবারিক হিংস্রতা প্রায়শ শুধুমাত্র খারাপ থেকে খারাপতর হয়ে থাকে।
- পারিবারিক হিংস্রতা প্রায়শ বৃদ্ধি পায় বা শুরু হয় গভাবস্থায়।
- যে সকল ছেলে-মেয়ে পারিবারিক হিংস্রতা স্বচোখে দেখে তারা দুশ্চিন্তাগ্রস্ত, মনমরা বা হতাশ বা ভয়ানক হতে পারে। বিদ্যালয়েও তাদের সমস্যা হতে পারে।

আপনার অধিকার সম্পর্কে জানুন

1. সম্মানের সাথে চিকিৎসা পাওয়ার অধিকার আমার আছে।
2. ভুল করার অধিকার আমার আছে।
3. আমাপ অনুভূতি প্রকাশ করার অধিকার আমার আছে।
4. না বলার অধিকার আমার আছে।
5. অশোভনীয় আচরণ বা সমালোচনার বিরুদ্ধে প্রতিবাদ জানানোর অধিকার আমার আছে।
6. মনোভাব পরিবতন করার অধিকার আমার আছে।
7. ভয়ের থেকে মুক্ত থাকার অধিকার আমার আছে।
8. যৌন সঙ্গমে মিলিত হওয়া না হওয়ার সিদ্ধান্ত নেয়ার অধিকার আমার আছে।
9. হিংস্রতামুক্ত জীবন যাপনের অধিকার আছে। জরুরি প্রয়োজনে 911 নম্বারে কল করুন।

ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স (পারিবারিক হিংস্রতা) হটলাইন, 1-800-621 হোপ (4637) বা 311 নম্বরে কল করুন।
আপনি যখন 911, 311 বা পারিবারিক হিংস্রতা হটলাইনে কল করবেন অথবা তারা ইংরেজিতে উত্তর দিবে। আপনি ইংরেজিতে কথা বলতে না পারলে আপনি যে ভাষায় কথা বলেন তা ইংরেজিতে বলুন। আপনার জন্য একজন দোভাষী খুঁজে বের করতে এটি তাদেরকে সাহায্য করবে।

পারিবারিক হিংস্রতা সম্পর্কে আরও তথ্য জানতে ওয়েবসাইটের ওয়েবসাইটের www.nyc.gov/domesticviolence দেখুন।

Bengali

38% অত্যাচারিত মহিলারা ছ মাসের মধ্যে আবার আক্রান্ত হতে পারে।

আপনি কি পারিবারিক হিংস্রতার শিকার?

- পারিবারিক হিংস্রতা হচ্ছে এধরণের গালাগালি বা অপব্যবহারমূলক আচরণ যা ক্ষমতা অর্জন বা অন্যের উপর নিয়ন্ত্রণ লাভের জন্য পারিবারিক সদস্যদের এবং/ কিংবা অন্তরঙ্গ অংশীদারদের মধ্যে সংঘটিত হয়ে থাকে।
- সকল বর্ণ-গোত্র, সংস্কৃতি, ধর্ম ও আয়-স্তরের পরিবারের মধ্যে বিশ্বের সকল দেশে এটি সংঘটিত হয়ে থাকে।
- সকল বয়সী ও যৌনতাজাত সকল ব্যক্তির ক্ষেত্রে এটি ঘটতে পারে।

গালাগালি বা অপব্যবহারমূলক আচরণের ধরণের মধ্যে রয়েছেঃ

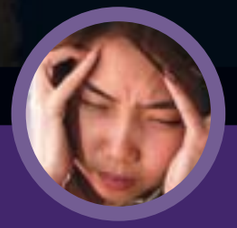
দৈহিক অপব্যবহার
আঘাত, চড় মারা, খোঁচা দেয়া বা গুতা মারা বা ঘুসি মারা, শ্বাসরুদ্ধ করা, ঠেলা দেয়া, ধাক্কামারা, ঝাপটে ধরা, মোচড়ানো, ঝাঁকুনি দেওয়া।

আবেগিক অপব্যবহার
গর্জন বা চিৎকার করা, অপমান করা, ভয় দেখানো, আপনাকে পরিবারের সদস্য ও বন্ধুবান্ধব থেকে আলাদা করা, অনবরত ডাকাডাকি ও চুপিসারে পিছু লওয়া.

যৌন অপব্যবহার
ধর্ষণ, অনাকাঙ্খিত স্পর্শ, অন্যান্যদের সাথে জোর করে সঙ্গমে বাধ্য করা, বের করে দেয়ার ভয় দেখানো কিংবা যৌনতা বিষয়ক কিছু প্রকাশ করা।

আর্থিক অপব্যবহার
সকল তীর্থ নিয়ন্ত্রণ করা, আপনাকে বিদ্যালয়ে বা কাজে যেতে বাধা দেয়া, আপনি যা করতে চান না বলপ্রয়োগে তা করতে বাধ্য করা

"আমি জানতাম না যে আমি নির্যাতনের শিকার ছিলাম। আমি আশা করেছিলাম কোন না কোনভাবে সম্পর্ক উন্নততর হবে, কিন্তু এটি উতরোত্তর খারাপ থেকে আরও খারাপ হতে লাগল।"



আপনি বা আপনার জানা কেউ যদি নির্যাতিত হয়ে থাকেন

তবে কল করুন 1-800-621 হোপ বা 311।

জরুরী অবস্থার জন্য ফোন করুন 911

NYC
Michael R. Bloomberg
Mayor

Mayor's Office to Combat Domestic Violence
Yolanda B. Jimenez
Commissioner

সাহায্য পাওয়া যায়

সকল ভাষায় বিনা পয়সায় বা কম খরচে নানান ধরণের সাহায্য পাওয়া যায়।

আশ্রয়কেন্দ্র

আপনার ও আপনার ছেলে-মেয়েদের জন্য গোপনীয় অবস্থানে জরুরি আশ্রয়কেন্দ্রে নিরাপত্তা খুঁজে নিনি।

আর্থিক সাহায্য

আপনি পাবলিক সাহায্য বা ফুড স্ট্যাম্পের যোগ্য হতে পারেন।

পেশাগত সাহায্য

আপনাকে সাহায্য করার জন্য আপানার ভাষাভাষী উপদেষ্টা পাওয়া যায়। সাংস্কৃতিক ও সামাজিক চাপের মুখে পেশাজীবীগণ আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।

হাসপাতাল

হাসপাতালগুলে আঘাত চিকিৎসা করতে পারে, সমর্থনমূলক সেবা প্রদান করতে পারে এবং পরবর্তীতে কি করা উচিত সেই সিদ্ধান্ত গ্রহণে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

আইনানুগ সাহায্য

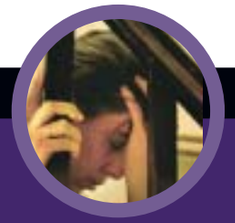
শিশুর অভিভাবকত্ব ও রক্ষণাবেক্ষণ, বিয়ে বিচ্ছেদ, অভিবাসন, সুরক্ষার আদেশ লাভ এবং অন্যান্য আইনানুগ ব্যাপারে অনেক পারিবারিক হিংস্রতায় সেবা প্রদানকারী আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

আইন পযোগকবণ

যে কেউ আপনাকে আঘাত করছে তার কবল থেকে রক্ষায় পুলিস আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

আপনার ইমিগ্রেশনের স্ট্যাটাস বা মর্যাদায় কিছু যাবে আসবে না, কেউ আপনার সাথে অপব্যবহার করলে, সাহায্য পাওয়া যায়।

ভায়োলেন্স এগেনস্ট ঔমেন (মহিলাদের বিরুদ্ধে হিংস্রতা) আইন যোগ্য নিপীড়িত ইমীগ্র্যান্ট মহিলা ও তাদের ছেলে-মেয়েদেরও স্বামীর সহযোগিতা ছাড়াই আইন সম্মত স্ট্যাটাস বা মর্যাদা পাওয়ার সুযোগ দেয়। আরও তথ্যের জন্য একজন পারিবারিক হিংস্রতা সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা



কিভাবে পুলিশ সাহায্য করতে পারেন

- উদ্দেশ্যপ্রণোদিতভাবে কাউকে আঘাত করা কিংবা কাউকে শারীরিকভাবে আঘাতের ভয় দেখানো যুক্তরাষ্ট্রে আইনের পরিপন্থী বা বে-আইনী।
- আপনার বিপদ হলে 311 নাম্বারে কল করুন। আপনাকে এমন কারো সাথে সংযোগ দেয়া হবে যিনি আপনার ভাষায় কথা বলেন। প্রতি দিন 24 ঘন্টা তৎক্ষণাৎ দোভাষীয় সাথে যোগাযোগ করার সুযোগ আপনার স্থানীয় পুলিশ প্রেসিঙ্কটের রয়েছে।
- পুলিশ পারিবারিক ঘটণার (ডোমেস্টিক ইনসিডেন্ট) একটি প্রতিবেদন বা রিপোর্ট (ডী আই আর) তৈরী করবেন। যা ঘটেছিল তা লেখার জন্য আপনাকে অনুরোধ করা হবে এবং প্রতিবেদনে স্বাক্ষর করতে বলা হবে। নিশ্চিত হোন যে প্রতিবেদনটি নির্ভুল। আপনার ডিআইআর এর কপিটা নিরাপদ জায়গায় রাখুন।

আমি যুক্তরাষ্ট্রের নাগরিক না হলে কি ঘটবে?

অপরাধের শিকার, সাক্ষী বা অন্যান্যরা যারা সাহায্যর জন্য পুলিশকে আহ্বান করে বা পুলিশের কাছে আসে তাদের ইমিগ্রেশনের স্ট্যাটাস বা মর্য্যাদা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা না করা নিউইয়র্ক সিটি পুলিশ বিভাগের (এন ওয়াই ডিপি) পলিসি বা নীতিমালা।

"আমার স্বামী আমাকে বলতেন যে তুমি ইংরেজী জাননা, তাই তুমি কিছু করতে পারবেনা। পুলিশ তোমাকে সাহায্য করবেনা. যুক্তরাষ্ট্রে তুমি অসহায়। কিন্তু আমি একবার পুলিশ রিপোর্ট করলাম এবং সাহায্য পেলাম, আমি নিজকে ক্ষমতাবান ধারণা করলাম। আমি বাস্তবিকই কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করি যে পুলিশ স্টেশন আমাকে দোভাষী দিয়েছিলেন"

নিরাপত্তা পরিকল্পনা তৈরী করুন

- 311 নাম্বারে কল করে ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স হট লাইনের জন্য অনুরোধ করুন। একজন অ্যাডভোকেট আপনাকে সাহায্য করতে পারে নিরাপত্তা পরিকল্পনা তৈরিতে, আপনার জন্য সেবাকেন্দ্রে সুপারিশ করতে এবং আশ্রয়ের সাথে আপনার যোগাযোগ করে দিতে।
- গুরুত্বপূর্ণ কাগজপত্র একত্রে রাখুন, সেগুলো নিরাপদ স্থানে রাখুন যেন আপনি তাড়াতাড়ি সেগুলো নাগলে পান। এর সাথে যোগ করুন পাসপোর্ট, গ্রীনকার্ডস, সোস্যাল সিকিউরিটি কার্ডস, বিয়ের ও জন্মের সার্টিফিকেট, ইমিউনাইজেশন বা টীকা দানের রেকর্ড, ড্রাইভারস লাইসেন্স, ব্যাঙ্ক হিসাব, প্রটেকশনের আদেশ ও কাস্টাডির কাগজপত্র।
- টাকাপয়সা, অতিরিক্ত চাবি এবং আপনার ও আপনার ছেলেমেয়ের জিনিসপত্র প্যাকেট করে ব্যাগে ঢুকিয়ে লুকিয়ে রাখুন।
- ব্যাঙ্ক হিসাব খুলে, নিজের নাম ক্রেডিট কার্ড লাভ করে এবং চাকরির দক্ষতা অর্জন করেও আপনার স্বাধীনতা বৃদ্ধি করুন।
- জরুরী প্রয়োজনে কোন জায়গায় থাকার পরিকল্পনা করুন। আপনার বন্ধুবান্ধব এবং আত্মীয়দের জিজ্ঞেস করুন আপনি তাদের সাথে থাকতে পারবেন কি - না?
- যদি পারেন আপনার উপর নির্যাতন বা অপব্যবহারের প্রমাণ সংগ্রহ করুন। পুলিশ রিপোর্ট ও মেডিক্যাল রিপোর্টের কপি সংগ্রহ করুন এবং কাউকে দিয়ে আঘাতের ছবি উঠিয়ে নিন এবং প্রতিটি ঘটনা পত্র-পত্রিকায় প্রকাশ করুন। ছবি তোলার জন্য প্রত্যেক হাসপাতাল ও পুলিশ প্রেসিঙ্কটে ক্যামেরা রয়েছে।
- আপনার স্থানীয় পুলিশ প্রেসিঙ্কট কোথায় তা জেনে নিন।
- আপনি বিশ্বাস করেন এমন কাউকে (বন্ধু, আত্মীয় বা নিয়োগকর্তা) আপনার নির্যাতন বা অপব্যবহারের কথা বলুন।

কর্মস্থলে আমি অপব্যবহারকারী কর্তৃক নির্যাতিত হলে আমি কি করতে পারি?

কর্মস্থলে আপনি যেন নিজের কাজ করতে পারেন এবং নিরাপদ থাকতে পারেন তার জন্য নিয়োগকর্তাদের প্রতি নির্দেশ রয়েছে যুক্তিসম্মত পরিবর্তন আনয়ন করার। অপব্যবহার বা নির্যাতনের কথা আপনার বসকে বলুন এবং আপনার প্রয়োজনীয় পরিবর্তনের জন্য লিখিতভাবে অনুরোধ করুন। আপনি পারিবারিক হিংস্রতার শিকার নিছক এ কারণে আপনার বস ভিন্নভাবে আপনাকে তাড়াতে, বেতন দিতে বা আচরণ করতে পারবেনা।

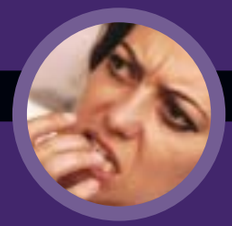
অপব্যবহার বা নির্যাতনকারী জেলে যাবে কি?

কিছু সংখ্যক অপব্যবহার বা নির্যাতন আইনের পরিপন্থী এবং সে সব মামলায় পুলিশ নির্যাতনকারীকে গেফ্তার করতে পারেন। নির্যাতনকারী গেফ্তার হয়েছে কি হয়নি তার উপর ভিত্তি করে সংঘটিত অপরাধের ধরণ নির্ধারণ করা হয়।

নির্যাতিতদের প্রাত্যহিক তথ্য ও বিজ্ঞপ্তি (ডাউন)

আঘাতকারী কি জেলে, মুক্তি পেয়েছে এবং আটকের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ আপনাকে জানাবো। যোগাযোগের জন্য ডাকুন টোল ফ্রী ডাউন হটলাইন 800-464-3568। বা ওয়েব সাইটে দেখুন www.vinelink.com

আপনি বা আপনার জানা কেউ যদি নির্যাতিত হয়ে থাকেন তবে কল করুন 1-800-621 হোপ বা 311 দেখুন।



পারিবারিক হিংস্রতা সম্পর্কে আরও তথ্য জানতে ওয়েব সাইটের www.nyc.gov/domesticviolence দেখুন।