

ENOUGH (এনাফ)

আপনি সেটাকে অনযায় মনে করলে, সে ব্যাপারে কিছু করবেন

www.gov.uk/enough ঠিকানায়

মহিলা ও মেয়েদের বিরুদ্ধে হিংসাত্মক
আচরণ করা নিরাপদে বন্ধ করার
বিভিন্ন উপায় দেখবেন



মহিলা ও মেয়েদের বিরুদ্ধে হিংসাত্মক আচরণ কি?

মহিলা ও মেয়েদের বিরুদ্ধে হিংসাত্মক আচরণ মানসিক, মৌখিক, শারীরিক, যৌন অথবা আর্থিক নিষরাতন হতে পারে। এটা যে কোন জায়গায় হতে পারে। অনলাইনে অথবা সামনাসামনি। বাড়িতে, কাজের জায়গায়, অথবা রাস্তাঘাটে।

এই নিষরাতনকারী একজন সঙ্গী, পরিবারের সদস্য, বন্ধু, সমাজের নেতা, কাজের জায়গার কেউ, অথবা একজন অপরিচিত ব্যক্তি।

নিষরাতন কি সেটা জানা থাকলে, যখন সেটা ঘটে, তখন তা বুঝতে আমাদের সকলের সাহায্য হবে।

যে কোন লোককে নিষরাতন করা হতে পারে, কিন্তু আমরা জানি যে এই ধরনের আচরণ মহিলা ও মেয়েদের ওপর অপেক্ষাকৃত বেশী করা হয়। এটা কোন অপরিচিত বয়স্কিত, আপনার ভালবাসার কেউ অথবা বন্ধু যেই হোক না কেন – মহিলা ও মেয়েদের প্রতি হিংসাত্মক আচরণ খুব বেশী দেখা যায় এবং এর পর্ভাব সারা জীবন থাকতে পারে।

আমাদের কিসের দিকে লক্ষ্য রাখা উচিত?

নিম্নরাতনমূলক আচরণের কিছু উদাহরণ এখানে দেওয়া হল:

- অনুপযুক্ত মন্তব্য (যৌন ধরনের মন্তব্য সন্মত), অঙ্গভঙ্গি অথবা স্পর্শ করা।
- যৌন আকর্ষণ (সন্মতি ছাড়া যৌন ভাবে স্পর্শ করা)।
- তার নগ্ন ছবি পাঠানোর জনস্ব কাউকে চাপ দেওয়া

- অনয্ কারুর নগ্ন ছবি তার সম্মতি ছাড়া অনয্দের দেখানো।
- নিয়ন্তর্গমূলক অথবা জবরদস্তি করার আচরণ (যেমন কারুর অথের্ নিয়ন্তর্গ করা, তাদের বলে দেওয়া যে তারা কাদের সাথে মিশতে পারবে, তারা কিরকম জামাকাপড় পরতে পারবে তা বলে দেওয়া)
- সম্মান ভিত্তিক নিষরাতন, যেমন পরিবার ও সমাজের কারুর হুমকি দেওয়া অথবা নিয়ন্তর্গমূলক আচরণ করা।

আমি কি ভাবে নিরাপদে হস্তক্ষেপ করতে পারি?

আপনার নিরাপদে হস্তক্ষেপ করার চারটি সহজ উপায় এখানে দেওয়া হল – শুধু ভাববেন **STOP** (স্টপ):

SAY SOMETHING (সে সামথিং) (কিছু বলবেন)। আপনার অসমর্থন প্রকাশ করবেন, অথবা সেটা নিরাপদ হলে তাদের থামতে বলবেন।

TELL SOMEONE (টেল সামওয়ান) (কাউকে বলবেন)।

কর্তৃত্বের পদে আছে এরকম কাউকে জানাবেন, যেমন জনপরিবহণ ব্যবস্থায় থাকলে বাস বা টের্ইনের ড্রাইভারকে অথবা কাজের জায়গায় থাকলে হিউম্যান রিসোর্সেরকে।

OFFER SUPPORT (অফার সাপোর্ট) (সাহায্য করতে চাইবেন)। আপনি তাদের জিজ্ঞাসা করতে পারেন যে তারা ঠিক আছে কিনা, অথবা আপনি সেই ঘটনার ফিল্ম তুলে জিজ্ঞাসা করতে পারেন যে সেই ঘটনাটা রিপোর্ট করার সময় তাদের এই ফুটেজটা দরকার হবে কিনা। এটা রিপোর্ট করার সময়ও আপনি সাহায্য করতে চাইতে পারেন।

PROVIDE A DIVERSION (পেরাভাইড এ ডাইভারশন) (মনোযোগ বিক্ষিপ্ত করার চেষ্টা করা)। অন্যদিকে দৃষ্টি আকর্ষণ করা, যাতে এই আচরণের শিকারের সরে যাওয়ার সুযোগ পেতে সাহায্য হয় এবং অন্যদের সাহায্য নিয়ে আসার সুযোগ দেওয়া যায়।

আরও সাহায্যপূর্ণ তীকার জন্য gov.uk/enough ঠিকানায় যাবেন

নিযরাতনের কথা আমি কি ভাবে জানাতে পারি?

- আপনি বা অনয্ কারুর বিপদ হলে, ৯৯৯ নম্বরে ফোন করবেন।
- ইমারজেন্সী না হলে, ১০১ নম্বরে ফোন করে আপনি নিযরাতনের বিষয়ে পুলিশকে জানাতে পারেন।
- তাছাড়াও আপনি স্থানীয় থানায় যেতে পারেন অথবা [police.uk](https://www.police.uk) ঠিকানায় অনলাইন পোর্টালের মাধ্যমে নিযরাতনের কথা জানাতে পারেন।



নিজের আচরণের ব্যাপারে চিন্তিত?

আমরা লাইন পার হলে বা সীমা
অতিক্রম করলে তা স্বীকার
করা কখনই সহজ হয় না,
কিন্তু নিজের সাথে সত্
থাকা হচ্ছে পরিবর্তনের
প্রথম ধাপ।



ENOUGH (এনাফ)

আপনি সেটাকে অনযায় মনে করলে, সে ব্যাপারে কিছু করবেন

নিষরাতন প্রতিরোধ করার জন্য

সকলেই কিছু করতে পারে।

আরও তথ্যের জন্য

www.gov.uk/enough ঠিকানায় যাবেন

