ফরাসী ভাষায় আসল পাঠ্যাংশ

ভীতি

বিচ্ছিন্নতা

লাঞ্ছনা

আঘাত

হুমকি

যদি আপনি

অভিবাসী মহিলা হন এবং অবস্থা অনিশ্চিত থাকে,

তাহলে এই সংক্ষিপ্ত পুস্তিকাটি আপনার জন্য।

Québec

এটা কি আপনি?

এটা কি আপনার পরিচিত কেউ?

- ❑ আমার স্বামীর সঙ্গে মিলিত হতে আমি কানাডায় এসেছি, তিনিই আমার স্পনসর।
- ❑ পরিচর্যা প্রদানকারী অর্থাৎ কেয়ার-গিভার হতে আমি কানাডায় এসেছি।
- ❑ আশ্রয়প্রার্থী হয়ে আবেদন করতে আমি কানাডায় এসেছি।
- ❑ কানাডায় আমার কোন আইনত বৈধ অবস্থা নেই।
- ❑ আমি লুকিয়ে থাকি।
- ❑ আমাকে যৌনকর্মী হিসাবে বেশ্যাবৃত্তি করতে হয়।
- ❑ আমার শিক্ষা যৎসামান্য।
- ❑ আমি যে কাজটা করি তার চেয়ে আমি উচ্চশিক্ষিত এবং যথেষ্ট বেতন পাই না।
- ❑ আমি খুব কম বাইরে যাই বা কখনওই বাইরে যাই না। আমার স্বামী ও সন্তান ছাড়া খুব কম লোকজনের সঙ্গে আমার দেখাসাক্ষাৎ হয়। আমি বিচ্ছিন্নবোধ করি।
- ❑ আমার ফরাসী বা ইংরেজি ভাষায় কথোপকথনে অসুবিধা হয়।

আমি আমার স্বামীর সঙ্গে সহবাস করি কারণঃ

- ❑ আমার জন্য বিয়ে খুব গুরুত্বপূর্ণ।
- ❑ আমি তাকে ভালোবাসি ও তিনি আমাকে ভালোবাসেন।
- ❑ আমার ভয় হয় তিনি আমাকে স্পনসর করা বন্ধ করে দেবেন এবং আমাকে কানাডা থেকে বিতাড়িত করে দেওয়া হবে।
- ❑ আমার ভয় হয় আমার সন্তানদের আমার কাছ থেকে ছিনিয়ে নেওয়া হবে।
- ❑ আমার কাছে টাকাকড়ি নেই এবং ভয় হয় আমার কাছে কোন আশ্রয় থাকবে না।
- ❑ আমার ভয় হয় তিনি প্রতিশোধ নেবেন ও আমার বিরুদ্ধে রিপোর্ট করে দেবেন ও আমাকে গ্রেপ্তার করে নেওয়া হবে।
- ❑ কানাডায় আমি অন্য কাউকে চিনি না।
- ❑ আমি আইন সম্বন্ধে জানি না বা আমাকে কোন্ কোন্ পরিষেবা সাহায্য করতে পারে সেসব জানি না।
- ❑ আমার কাছে ভিসা, পাসপোর্ট বা কাজের পারমিট নেই।
- ❑ আমার ভয় হয় তিনি আমার পরিচয় পত্রগুলি ছিনিয়ে নেবেন।
- ❑ আমার ভয় হয় আমার স্বামীকে ছেড়ে দিলে আমার সমাজ সম্প্রদায়, পরিবার বা আমার স্বামীর পরিবার আমাকে গ্রহণ করে নেবে না।
- ❑ আমি চাই না আমার ব্যক্তিগত জীবনে ডাক্তার, পুলিশ, সরকারি কর্মচারী বা বিচারকরা কোনরকম হস্তক্ষেপ করুক।

এই ব্রোশারে ‘‘স্পাউস’’ শব্দের অর্থ এমন কোন ব্যক্তি যার সঙ্গে ঘনিষ্ট এবং প্রতিশ্রুতিবদ্ধ সম্পর্ক আছে বা ছিল।

আমার সঙ্গে এরকম কিছু হয় কি?

অন্য কারুর সঙ্গে এসব হতে দেখেছেন কি?

আমার স্বামীঃ

- ❑ আমার সন্তান বা পরিবারের সামনে আমাকে লজ্জিত ও লাঞ্ছিত করেন, তিনি বলেন যে আমি উন্মাদ, বা আমাকে তিরস্কার করেন।
- ❑ আমাকে নিয়ে ঠাট্টাতামাশা করে, আমি যা বলি বা করি তা নিয়ে উপহাস করে বা আমাকে অপমানিত বোধ করায়।
- ❑ বলেন যে আমি ভালো মা না।
- ❑ তার স্পনসর সরিয়ে নেবেন বলে ভয় দেখান।
- ❑ আমি যাদের ভালোবাসি তাদের ক্ষতি করবেন বা আমার সন্তানদের ছিনিয়ে নেবেন বলে হুমকি দেন।
- ❑ অচেনা লোকের কাছ থেকে আমাকে সাহায্য নিতে দেন না।
- ❑ আমার প্রিয় জিনিসপত্র ভেঙ্গে ফেলেন বা ভেঙ্গে ফেলার ভয় দেখান কিংবা আমার যা যা জিনিস প্রয়োজন, যেমন যেসব ফোন বা কম্পুটার দিয়ে আমি আমার পরিবারকে যোগাযোগ করি সেসব, ছিনিয়ে নেন।
- ❑ সবসময় জানতে চান আমি কোথায় আছি।
- ❑ আমার বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের নিন্দা সমালোচনা করেন।
- ❑ যদিও আমরা এখন আর একসঙ্গে নেই তাহলেও আমাকে সবসময় ফোনে বা টেক্সটে কিংবা ইমেলে যোগাযোগ করেন অথবা আমাকে অনুসরণ করেন।

আমার স্বামীঃ

- ❑ আমার সম্মানহানির হুমকি দেন।
- ❑ আমার সঙ্গে কথা বলার সময় অভদ্র ভাষা ব্যবহার করেন, চিৎকার করেন বা ভয় দেখানোর মত ভাবভঙ্গি করেন।
- ❑ আমাকে ধাক্কা দেন, চড় মারেন, চিমটি কাটেন, শ্বাসরুদ্ধ করে দেন, পুড়িয়ে দেন বা লাথি মারেন অথবা আমার চুল ধরে টানেন বা আমার গায়ে থুথু ফেলেন।
- ❑ আমাকে আহত করা বা মেরে ফেলার ভয় দেখান।
- ❑ আমার অনিচ্ছায় আমাকে যৌন বা অন্তরঙ্গ সম্পর্কে লিপ্ত করেন বা বারবণিতার কাছে চলে যাবেন বলে হুমকি দেন।
- ❑ আমাকে বেশ্যাবৃত্তি করতে বাধ্য করেন।
- ❑ আমাকে তালাবন্ধ করে রাখেন বা আমার পরিচয়সূচক কাগজপত্র ছিনিয়ে নেন।
- ❑ আমার খরচে নিয়ন্ত্রণ রাখেন কিংবা আমার সব টাকাকড়ি খরচ করে দেন।
- ❑ আমার প্রতি দাসীর মত ব্যবহার করেন।
- ❑ নিজেকে, আমাকে বা আমার সন্তানদের মেরে ফেলার হুমকি দেন।

হ্যাঁ?

এইসব আচরণ **পারিবারিক হিংস্রতার** উদাহরণ।

এই পুস্তিকা **আপনার জন্য**।

আমি তাকে ভালমত চিনতাম না। উনি বিয়ে করতে আমার দেশে দু মাসের জন্য এসেছিলেন। তারপরে দু বছর আমরা আলাদা ছিলাম। আমি ক্যানাডায় এসে উপস্থিত হওয়ার পর থেকে উনি আমার ছেলে ও আমার সঙ্গে খুব খারাপ ব্যবহার করছেন ও সবসময় আমার উপর চিৎকার চেঁচামেচি করেন। আমার পরিবারের কাছে নালিশ করার সাহস নেই কারণ তাদের মনে হয় আমার খুব সৌভাগ্য যে আমি কানাডায় থাকার সুযোগ পেয়েছি।

পারিবারিক হিংস্রতা ক্রমশ আরম্ভ হয়

এবং নানা ছলনায় অন্তরঙ্গ ও প্রতিশ্রুতিবদ্ধ সম্পর্ক তিক্ত করে তোলে

আপনার স্বামী বার বার এমন কাজ করেন বা কথা বলেন যা আপনাকে আঘাত দেয়।

কি করতে হবে তা তিনি আপনাকে হুকুম করেন। তিনি আপনার কাছ থেকে আনুগত্য দাবি করেন। তিনি আপনার ব্যাপারে সব সিদ্ধান্ত নেন। আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করা ও আপনার উপর আধিপত্য করা তার লক্ষ্য।

আপনি যাতে তাকে ছেড়ে চলে না যান সেজন্য, তিনি নিজেকে বদলাবেন এমন প্রতিশ্রুতি দেন, অথচ তা সত্ত্বেও আপনাকে অপমানিত করেন ও হিংস্র আচরণ করেন।

আপনাকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে, আপনার স্বামী আপনার মনে নিজের ব্যাপারে দ্বিধা জাগিয়ে তোলেন এবং আপনাকে বিভ্রান্ত করার চেষ্টায় বলেন যে আপনি দোষী কিংবা আপনি হিংস্র ব্যবহার করেন।

আপনার উপর আধিপত্য করতে, আপনার স্বামী মৌখিক ও শারীরিকভাবে আপনার প্রতি হিংস্র আচরণ করেন।

এই কদিন আগেও আমি ওর মুখে সবসময় শুনেছি আমি কত ভালো, কত সুন্দরী। আমরা খুব খুশী ছিলাম যে অবশেষে একই দেশে একসঙ্গে থাকতে পারব। তারপর ওকে বললাম, আমি চাকরি করতে চাই। ও তো কথা শুনতেই রাজি না। যখন ফরাসী ভাষা শেখার কথা বললাম তখনও সেই একই প্রতিক্রিয়া। সারাটা দিন ঘরে বন্দী হয়ে থাকতে হত। দম বন্ধ হয়ে আসত।

স্বামী অত্যাচারী বা হিংস্র হলেও তাকে অন্য যে কোন মানুষের মত দেখায় এবং সমাজে তিনি সুপ্রতিষ্ঠিত হতে পারেন।

তিনি হয়ত জনপ্রিয় ব্যক্তিত্ব এবং অন্যদের প্রতি ভালো ব্যবহার করেন।

জরুরী না যে তার মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা, মদ্যপান, অর্থ বা কর্মস্থলের সমস্যা আছে।

তিনি যে কোন সম্প্রদায়ের হতে পারেন বা যে কোন ধর্মাবলম্বী হতে পারেন বা কোন ধর্মানুসরণ নাও করতে পারেন। তিনি জন্মসূত্রে কিউবেকবাসী হতে পারেন।

পারিবারিক হিংস্রতা বিপরীত লিঙ্গের অথবা সমলিঙ্গের দম্পতিদের মধ্যে ঘটতে পারে।

পারিবারিক হিংস্রতা স্বয়ং বন্ধ হয়ে যায় না। সময়, ভালোবাসা বা আরো উন্নতমানের জীবনযাপনও এটা দূর করতে পারে না।

পারিবারিক হিংস্রতা কেবলমাত্র
মারধোর করা ও শারীরিক হিংস্রতা না

মানসিক অত্যাচার তেমন সুস্পষ্ট না হলেও ততটাই ক্ষতিকারক হয়।

- আপনাকে অপদস্ত করা, বিকৃতমস্তিষ্ক বলে অভিহিত করা বা আপনার শরীর বা যৌনতাকে উপহাসের বিষয় করে তোলা।
- আপনার গতিবিধিতে নিয়ন্ত্রণ রাখা।
- আপনার বন্ধুবান্ধবা বা প্রিয়জনদের সঙ্গে দেখাসাক্ষাৎ করায় বাধা দেওয়া বা হুমকি দেওয়া।
- আপনার বিশ্বাস বা আধাত্মিকতায় বাধানিষেধ রাখা।
- ফরাসী বা ইংরেজি শেখা বা পড়ায় বাধা দেওয়া।
- কানাডা থেকে তাড়িয়ে দেওয়ার ভয় দেখানো।

এগুলি নানা প্রকারের পারিবারিক হিংস্রতা।

উনি সবসময় বলতেন, আমি ভীতু তাই নিজের দেশ ছেড়ে চলে এসেছি। কিংবা আমার মত মেয়ের কপালে এরকম দুর্ভোগই প্রাপ্য। আমি যে কথাগুলি ভুলতে চেয়েছিলাম, উনি সেই কথাগুলি বার বার আমাকে মনে করিয়ে দিয়ে আনন্দ পেতেন। আমাকে যা দুর্ভোগ সহ্য করতে হয়েছিল তার চেয়েও বেশী কষ্টকর মনে হত ওর এই গঞ্জনা।

মানসিক অত্যাচার বা হিংস্র আচরণ আপনার আত্মবিশ্বাস নষ্ট করে দিতে পারে।

আপনার স্বামী যা বলবেন আপনার হয়ত তাই সত্যি মনে হবে। আপনার নিজেকে বোকা বা পাগল মনে হবে। আপনি নিজের উপর দোষারোপ করবেন।

আর্থিক অত্যাচার তেমন সুপরিচিত না হলেও ততটাই অপমানজনক হয়।

- টাকা পয়সার জন্য তার মুখাপেক্ষী হয়ে থাকা।
- আপনার খরচে তার নিয়ন্ত্রণ রাখা।
- সবকিছুর দাম আপনাকে দিতে বাধ্য করা।
- আপনার সব টাকাকড়ি তাকে দিয়ে দিতে বাধ্য করা।
- চাকরি করায় বাধা দেওয়া।
- অপমানজনক বা অমানুষিক পরিস্থিতিকে কাজ করতে বাধ্য করা।
- ঋণের দায়ী জর্জরিত করা।

এগুলিও নানা প্রকারের পারিবারিক হিংস্রতা।

আমার দলিলপত্র সঠিক ছিল না, তাই আমাকে খুব সামান্য বেতনে কাজ করতে হত। প্রায়ই নিরুপায় হয়ে আমাকে বাড়ি ভাড়ার জন্য তার কাছে হাত পাততে হত। আমার ঋণের বোঝা যত বাড়তে শুরু করল, ততই যেন সে আমার দুরবস্থার সুযোগ নিচ্ছিল।

আপনি যদি মানসিক বা আর্থিক হিংস্রতার শিকার হন, **সাহায্য চেয়ে নিন**।

যেসব সংগঠন পারিবারিক হিংস্রতার শিকার অভিবাসী মহিলাদের সাহায্য করে তাদের বিষয়ে **শেষ পৃষ্ঠা দেখুন**।

সবরকমের হিংস্র ব্যবহারের মধ্যে
কয়েকটি অপরাধরূপে গণ্য হয়

- **হুমকি**

  যেমন আপনাকে মেরে ফেলা বা আপনার ক্ষতি করার হুমকি দেওয়া।

- **শারীরিক হিংস্রতা**

  যেমন হাত মুচড়ে দেওয়া বা আঘাত করা।

- **অপরাধমূলক অবহেলা**

  যেমন আপনার বেঁচে থাকার জন্য যে চিকিৎসা পরিচর্যা বা খাবার প্রয়োজন সেসব থেকে আপনাকে বঞ্চিত রাখা।

- **যৌন হিংস্রতা**

  যেমন সবলে যৌন সম্পর্কে লিপ্ত করা বা অবাঞ্ছিত যৌন আচরণে বাধ্য করা।

- **হয়রান করা**

  যেমন অবিরাম আপনাকে ফোন করা বা অনুসরণ করা যার ফলে আপনার নিরাপত্তা নিয়ে দুশ্চিন্তা হতে পারে।

- **সবলে বন্দী করে রাখা**

  যেমন ঘরে বন্ধ করে রাখা বা বাড়ি থেকে বাইরে যেতে বাধা দেওয়া।

আপনার এ রকম কোন হিংস্র আচরণের অভিজ্ঞতা হলে, রিপোর্ট করতে ও সুরক্ষা পেতে 911-এ ফোন করতে পারেন।

সময়ে সঙ্গে, হিংস্রতা নানা রূপে দেখা দিতে পারে ও ক্রমশ বেড়ে উঠতে পারে।
সময়ে সঙ্গে, হিংস্র আচরণের ঘটনার তীব্রতা ও পুনরাবৃত্তি বেড়ে উঠতে পারে।

আমরা ক্যানাডা আসার পর সে ভাবল তার যা চাই তাই সে পেতে পারে। প্রত্যেক রাত্রি ও প্রত্যেক উইকেন্ডে আমার সর্বদা ওর জন্য ওর কাছে থাকতে হত। ওর যা চাই তাই আমাকে করতে হত, যেমন ও যদি ইন্টারনেটে বা ফিল্মে দেখত তাই আমাকে করতে হত।

আপনার নিরাপদে ও সসম্মানে জীবনযাপনের অধিকার আছে।

কিউবেক চার্টার অফ হিউম্যান রাইটস অ্যান্ড ফ্রিডমস এবং কানাডিয়ান চার্টার অফ রাইটস অ্যান্ড ফ্রিডম দ্বারা এইসব অধিকারের প্রতিশ্রুতি দেওয়া হয়।

এইসব কারণের কথা ভেবে
আপনি সাহায্য চাওয়ার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন

- ❑ আমি ভয় পেয়েছি ও আমি বেঁচে থাকতে চাই।
- ❑ আমি আমার সন্তানদের ও নিজেকে সুরক্ষিত করতে চাই।
- ❑ আমি আর একা এর মোকাবিলা করতে চাই না।
- ❑ আমি কারুর মাধ্যমে আমার স্বামীকে জানাতে চাই যে আমার প্রতি তিনি এমন ব্যবহার করতে পারবেন না।
- ❑ আমি সসম্মানে বাঁচতে চাই।
- ❑ আমি কথা বলতে চাই, মনের উদ্বেগ দূর করতে চাই।
- ❑ আমি নিজের অধিকার ও অভিবাসন প্রণালীর বিষয়ে জানতে চাই।
- ❑ আমি নিজের নাগরিক অবস্থা বৈধ করতে চাই।
- ❑ আমার পরিবারের সঙ্গে আমি শান্তিপূর্ণ জীবনযাপন করতে চাই।
- ❑ আমার আত্মবিশ্বাস ও আত্মসম্মান ফিরিয়ে পেতে চাই। আমি দোষী ও লজ্জিত অনুভব করতে চাই না।
- ❑ আমি নিজেকে বাঁচানোর উপায়, যেমন সঙ্কটকালে আমার বিশ্বস্ত কেউ যাতে 911-এ ফোন করতে পারে তার সঙ্কেত পাঠানোর ব্যবস্থা করার মত উপায় জানতে চাই।

আমার এত ভয় করত, সে বোধহয় আমার মেয়েকেও ছাড়বে না। আমি না চাওয়া সত্ত্বেও আমার মেয়ে সবই দেখেছে। দিনের পর দিন সে দেখেছে কিভাবে তার মা-কে লাঞ্ছনা ভোগ করতে হয়েছে। আমি বুঝতাম, সে ভয়ে আড়ষ্ট হয়ে থাকত, প্রত্যেকবার। ওর এই কষ্ট আর দেখতে পারছিলাম না। আমি ওকে বাঁচাতে চেয়েছিলাম।

যদি আপনার বা আপনার পরিবারের **নিরাপত্তা** বিপন্ন হয়, 911-এ ফোন করতে সঙ্কোচ করবেন না।

আপনার নিজেকে দোষী মনে করতে হবে না। হিংস্র ব্যবহারের জন্য আপনার স্বামী দায়ী।

আপনার লজ্জার কোন কারণ নেই। অনেক মহিলার এই দুর্ভোগ সহ্য করতে হয়।

সারা বিশ্বে, স্ত্রীকে বশে রাখতে পুরুষ হিংস্রতার পথ বেছে নেন।

পারিবারিক হিংস্রতা এক গুরুতর সমস্যা যা সকলের চিন্তার বিষয়।

একা এর মোকাবিলা করবেন না।

আপনার বিশ্বস্ত কারুর সঙ্গে কথা বলুন, যেমন স্বাস্থ্য বা শিক্ষা পেশাদার বা প্রতিবেশী।

আপনি কাউকে অকপটে সব কথা বললেও, যে পথ আপনি বেছে নেবেন তার সিদ্ধান্ত নেওয়ার অধিকার শুধু আপনার কাছে থাকবে।

কেউ আপনাকে স্বামীর সঙ্গে থাকতে বা তাকে ছেড়ে যেতে বাধ্য করতে পারে না।

আপনি কি এমন কোন মহিলাকে চেনেন যার অভিবাসন অবস্থা অনিশ্চিত ও পারিবারিক হিংস্রতার শিকার হচ্ছেন? তিনি যদি আপনাকে বিশ্বাস করেন তাহলে আপনি তাকে সাহায্য করতে পারেন

বিচার করতে যাবেন না, কথা শুনুন

তাকে বিশ্বাস করুন

যেসব মহিলাদের অভিবাসন অবস্থা অনিশ্চিত তাদের নানা কারণে অন্যের কাছে অকপটে সব বলতে বা পারিবারিক হিংস্রতার কথা প্রকাশ করতে অসুবিধা হতে পারে।

তারাঃ
- যেহেতু ইংরেজি বা ফরাষী ভাষা বলেন না তাই তাদের প্রতি ন্যায়বিচার করা হবে না এমন ভয় পেতে পারেন
- তাদের মতে একান্ত ব্যক্তিগত সমস্যা নিয়ে আলোচনা করতে সঙ্কোচবোধ করতে পারেন
- ভয় পেতে পারেন যে তাদের বিষয়ে ভুল ধারণা বা অবিশ্বাস করা হবে, বিশেষ করে যদি তাদের বৈষম্য বা জাতিভেদের অভিজ্ঞতা হয়ে থাকে।

কথা বলতে প্রচুর সাহস দরকার। সাহায্য করার সবচেয়ে সেরা উপায় হল বিচার বিশ্লেষণ না করে কথা শোনা এবং তিনি যেসব বাধাবিঘ্নের সম্মুখীন হচ্ছেন সেগুলি বোঝার চেষ্টা করা।

তাকে বলুন এসবের জন্য তিনি দায়ী না

অনিশ্চিত অবস্থায় অভিবাসী মহিলারা প্রায়ই নিজেদের পরিবার ও সংস্কৃতির রক্ষক মনে করেন। তারা নিজেদের দোষী মনে করতে পারেন ও তাদের মনে হতে পারে যে তারা স্বামীর অসম্মান করছেন ও পরিবার ভেঙ্গে ফেলছেন। অন্যেরা নিজেদের অপরাধী মনে করেন কারণ তাদের মনে হয় যে কানাডায় পরিবারের সঙ্গে পুনরায় মিলিত হওয়ার পরিকল্পনা ভেস্তে যাওয়ার জন্য তারা দায়ী।

স্বামীর হিংস্র ব্যবহারের জন্য অপরাধের শিকার ব্যক্তি প্রায়ই নিজেকে দায়ী মনে করেন। অত্যাচারী স্বামীরা প্রায়ই অপরাধের শিকার ব্যক্তির উপর সমস্ত দোষারোপ করায় এবং নিজেদের দুর্ব্যবহার অস্বীকার করায় সুদক্ষ হন, বিশেষ করে যদি তারা এ ব্যাপারে পরিবার বা সমাজের সমর্থন পান।

অপরাধের শিকার ব্যক্তিকে বলুন যে তার স্বামী নিজে হিংস্র ব্যবহারের জন্য দায়ী।

তার আচরণের জন্যই পরিবারে ভাঙ্গন ধরছে।

তার সিদ্ধান্তকে যথাযথ মান্য করুন ও তাকে নিজের মত অগ্রসর হতে দিন

পারিবারিক হিংস্রতা বিধ্বস্ত করে দেয়। আত্মবিশ্বাস ও জীবনে নিয়ন্ত্রণ ফিরে পেতে বেশ কিছুটা সময় লাগতে পারে।

নিম্নোক্ত কয়েকটা কারণে অনিশ্চিত অবস্থায় অভিবাসী মহিলারা মুখ বুজে হিংস্রতা সহ্য করে যানঃ

- ভালবাসার সম্পর্ক পুনরায় বাঁচিয়ে তোলার আশায়
- কানাডা থেকে বিতাড়িত হওয়ার ভয়ে
- সাহায্য সংস্থান ও নিজের অধিকার সম্বন্ধে অজ্ঞানতা
- পুলিশ ও বিচার ব্যবস্থার ভয়ে
- সহায় সম্বলহীন অবস্থায় পরিত্যাক্ত হওয়া বা সন্তানদের হারানোর ভয়ে।

তার অভিজ্ঞতা বোঝার চেষ্টা করুন ও তিনি যে সিদ্ধান্ত নিচ্ছেন তাকে যথাযথ সম্মান দিন। তিনি স্বামীকে ছেড়ে দিন বা না দিন, তিনি যাতে নিজের পরিস্থিতি ভালোমত বুঝতে পারেন সেজন্য তাকে সাহায্যের পথগুলি আপনি দেখিয়ে দিতে পারেন। (এই পুস্তিকার শেষ পৃষ্ঠা দেখুন)।

সাহায্যের জন্য এগিয়ে আসুন

পারিবারিক হিংস্রতায় বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ার একটা বড় ভূমিকা আছে। যেসব অভিবাসী মহিলাদের অবস্থা অনিশ্চিত তাদের জন্য এই বিচ্ছিন্নতা আরো বড় সমস্যা, কারণ তারা নিজেদের আগেকার সামাজিক সম্পর্ক থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়েন এবং নতুন সাংস্কৃতিক রীতিনীতি ও মূল্যবোধ শিখতে হয়। অনেকেরই বেঁচে থাকতে রীতিমত সংগ্রাম করতে হয়, যদিও নিরাপত্তার সন্ধানেই তারা হয়ত কানাডায় এসেছিলেন।

অপরাধের শিকার মহিলার দিকে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিন। তার সঙ্গে কথা বলুন। তার যে একান্তে সাহায্য পাওয়ার অধিকার আছে তা জানান। তিনি আরো জানতে চাইলে, তাকে এই পুস্তিকাটি দেখান। তিনি যখন সাহায্য চাইবেন তখন, তিনি চাইলে, তাকে সঙ্গ দিতে তার সঙ্গে যান।

পক্ষপাতিত্ব ও অগোচরে থাকার সমস্যার মোকাবিলা করুন

অনেকেই মনে করেন অভিবাসী মহিলারা স্ব স্ব সংস্কৃতি বা ধর্মের কারণে পারিবারিক হিংস্রতা মুখ বুজে সহ্য করেন। কথাটা ভুল। এসবের মোকাবিলা করতে অন্যান্য মহিলাদের চেয়ে তাদের বেশী বাধাবিঘ্নের সম্মুখীন হতে হয়। কানাডায়, অনিশ্চিত অবস্থায় অভিবাসী মহিলাদের নানা চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হতে হয় যার ফলে তাদের পারিবারিক হিংস্রতার শিকার হওয়ার বেশী আশঙ্কা থাকে।

অপরাধের শিকার মহিলা যত বেশী বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়েন, তার স্বামীর দুর্ব্যবহার তত বাড়তে থাকে। মন খুলে কথা বলুন ও সর্বোপরি, তাকে দেখে মুখ ঘুরিয়ে নেবেন না।

মনে রাখবেন উদাসীনতা পারিবারিক হিংস্রতাকে প্রশ্রয় দেয়...

সংস্থান

কিউবেকে যে কোন জায়গা থেকে ফোন করুন
দিনে 24 ঘন্টা, সপ্তাহে 7 দিন

SOS violence conjugale (এসওএস পারিবারিক হিংস্রতা)
1 800 363-9010 (মন্ট্রেলের বাইরে থেকে কল করুন) (ভয়েস ও টিটিওয়াই)
514 873-9010 (মন্ট্রেলে) (ভয়েস ও টিটিওয়াই)

এসওএস ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স জানে অনিশ্চিত অবস্থায় অভিবাসী মহিলারা কোথায় সাহায্য পেতে পারেন।

এই বিনামূল্যের, একান্ত গোপন ও নাম অপ্রকাশিত রেখে ফোনের পরিষেবা পারিবারিক হিংস্রতায় বিশেষজ্ঞ। একটামাত্র কল করে অপরাধের শিকার মহিলা, তার পরিবার ও সাক্ষীরা **অবিলম্বে** তথ্য, সুপরামর্শ ও আশ্রয়ের পরিষেবা পেতে পারেন।

911 সঙ্কটকালীন পরিষেবা
আপনি বিপন্ন হলে বা হিংস্রতার প্রত্যক্ষদর্শী হলে অবিলম্বে সাহায্যের জন্য।
911 (ভয়েস) (কয়েকটি এলাকায় টিটিওয়াইগুলিতে পাওয়া যায়)
310-4141 (যেসব পৌর এলাকায় 911-এ পাওয়া যায় না)
***4141** (সেল ফোনে কলের জন্য)

ইনফো সান্তে (Info-Santé)
সিএলএসসি-র মত সুপারিশ ও তথ্য এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সামাজিক পরিষেবা কেন্দ্র (সিএলএসসি)-র জন্য
811 (ভয়েস)

এই পুস্তিকা ফরাসী, ইংরেজি ও স্প্যানিশ ভাষায় পাওয়া যায়। অনুগ্রহ করে **418 643-9052**–এ সেক্রেতারিয়েত আ লা কন্দিসন ফেমিনিন (এসসিএফ) Secrétariat à la condition féminine (SCF) এ যোগাযোগ করুন।

এই পুস্তিকাগুলি ইংরেজি, ফরাসী বা স্প্যানিশ ভাষায় পিডিএফ (PDF) দলিল রূপে এসসিএফ (SCF) (**www.scf.gouv.qc.ca**) এবং তেবল দে কনচেরতেশন এন ভায়োলেন্স দে মন্ট্রিয়েল (Table de concertation en violence conjugale de Montréal) (**www.tcvcm.ca**) ওয়েবসাইটে পাওয়া যায়। এই কয়টি ও আরো কয়েকটি ভাষায় ওয়ার্ড সংস্করণ পাওয়া যাবে। এগুলি এসসিএফ (SCF) ওয়েবসাইটে প্রকাশনা বিভাগ অর্থাৎ পাব্লিকেশন ট্যাবে দেখা যায়।

উপস্থাপিত করছে
Secr®tariat ¨ la condition f®minine

লিখেছে **মন্ট্রেয়েলের ইস্যু টেবিল ভায়োলেন্স (Table de concertation en violence conjugale de Montréal) সহযোগিতা করেছেঃ**

- ইতালিয়ান উইমেন্স সেন্টার ফর মন্ট্রিয়েল (www.centrefim.org) [Centre des femmes italiennes de Montréal (www.centrefim.org)]
- Table de concertation des organismes au service des personnes réfugiées et immigrantes (Comité femmes এবং Comité d’aide aux réfugiés) (www.tcri.qc.ca)

Dépôt légal : 2012
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISBN : 978-2-550-66100-9 (version électronique)
© Gouvernement du Québec, 2012

Québec