

# ৰাস্তায় হয় ৰানিৰ অবসান কৰুন

একটি নিউ ইয়ৰ্ক সিটি  
সংস্থান নিৰ্দেশিকা

2023



NYC ৰাস্তায় হয় ৰানিৰ  
প্ৰতিৰোধ-এৰ  
উপদেষ্টা বোর্ড

**NYC**  
Mayor's Office to  
End Domestic and  
Gender-Based Violence

**NYC**  
COMMISSION ON  
GENDER EQUITY

[nyc.gov/endgbv](https://nyc.gov/endgbv)  
[nyc.gov/genderequity](https://nyc.gov/genderequity)



# সূচিপত্র

রাস্তায় হয়রানি কী এবং এটি আমাকে কীভাবে প্রভাবিত করতে পারে? 2

রাস্তায় হয়রানি যদি আমার সাথে হয় তাহলে আমি সেই মুহূর্তে কী করতে পারি? 3

কাউকে জনসমক্ষে হয়রানি করা হচ্ছে দেখলে আমি সেই মুহূর্তে কী করতে পারি? 5

রাস্তায় হয়রানির সঙ্কুশীন হওয়ার পরে আমি কোথায় সাহায্য পেতে পারি? 6

আমি কীভাবে রাস্তায় হয়রানি প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারি? 9

আমি কীভাবে হয়রানি অথবা বৈষম্যের জন্য রিপোর্ট করতে পারি? 13

# রাস্তায় হয়রানি কী এবং এটি আমাকে কীভাবে প্রভাবিত করতে পারে?

রাস্তায় হয়রানি হল একধরনের সহিংসতা যা নিপীড়নের বিভিন্ন এবং অন্তঃছেদী রূপে শিকড় নিয়ে সারা বিশ্বে সাধারণ।

নিউ ইয়র্ক সিটিতে, আমরা রাস্তায় হয়রানিকে জনসমক্ষে কোনো ব্যক্তির প্রকৃত বা উপলব্ধ বয়স, বর্ণ, জাতীয় উৎস, লিঙ্গ পরিচয়, লিঙ্গ অভিব্যক্তি, অক্ষমতা, যৌন অভিমুখ, বা অন্য কোন বৈশিষ্ট্য, স্থিতি বা পরিস্থিতির উপর ভিত্তি করে অবাঞ্ছিত বা অনাকাঙ্ক্ষিত অসম্মানজনক, আপত্তিকর, বা হুমকিসূচক বক্তব্য, অঙ্গভঙ্গি বা অন্যান্য আচরণের মাধ্যমে সংজ্ঞায়িত করি।

রাস্তায় হয়রানি ভয়, উদ্বেগ এবং অবিশ্বাসের সৃষ্টি করে এবং তাদের চলাফেরাকে সীমিত করে মানুষকে যন্ত্রণা দেয়। এটি সমগ্র কমিউনিটিকেও প্রভাবিত করতে পারে: যখন লোকেরা সর্বজনীন স্থানে নিরাপদ বোধ করে না, তখন তাদের বাইরে সময় কাটানোর বা দলবদ্ধ কার্যক্রমে অংশ নেওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।

কারণ রাস্তায় হয়রানি প্রায়শই ঐতিহাসিক সময় থেকে নিপীড়িত গোষ্ঠীর সদস্যদের নিশানা করে, এটি সেই গোষ্ঠীগুলিকে আরও মারাত্মকভাবে ক্ষতি করে, যার মধ্যে রয়েছে মহিলা এবং বালিকা, রূপান্তরকামী, যারা লিঙ্গ জানাতে অনিচ্ছুক নন, নন-বাইনারী, এবং/অথবা ইন্টারসেক্স (TGNCNBI) ব্যক্তি, লেসবিয়ান, গে, উত্তকামী, বা কুইয়ার (LGBQ) ব্যক্তি, কৃষ্ণাঙ্গ, ল্যাটিনো এবং এশিয়ান ব্যক্তি, মুসলিম ব্যক্তি এবং প্রতিবন্ধী ব্যক্তির।

নিউ ইয়র্ক সিটিতে, রাস্তায় হয়রানি অতি ব্যাপক, এবং এটি প্রতিরোধ করতে এবং এর জন্য প্রতিক্রিয়া করতে আমাদের সবার একটা ভূমিকা রয়েছে। নিউ ইয়র্কবাসীদের কীভাবে নিরাপদে রাস্তায় হয়রানির বিরুদ্ধে প্রতিক্রিয়া জানাতে হয় এবং রাস্তায় হয়রানির ঘটনার পরে নিজেদের এবং তাদের আশেপাশের অন্যদের সহায়তা করতে হয় সে সম্পর্কে আরও জানতে সহায়তা করার জন্য এই সংস্থান নির্দেশিকাটি তৈরি করা হয়েছিল।

# রাস্তায় হয়রানি যদি আমার সাথে হয় তাহলে আমি সেই মুহুর্তে কী করতে পারি?

আপনি যদি জনসমক্ষে হয়রানির শিকার হন, তাহলে মনে রাখবেন যে এটি আপনার ত্রুটি নয় এবং আপনি যেভাবেই প্রতিক্রিয়া দিন, তা ঠিক আছে, আর একেবারেই প্রতিক্রিয়া না দিলেও তা ঠিক আছে। যদিও আপনাকে কোনো পদক্ষেপ নিতে হবে না, আপনি যদি নিরাপদ এবং সক্ষম বোধ করেন, তাহলে আপনি নিম্নলিখিত কৌশলগুলির মধ্যে যেকোনো একটি বিবেচনা করতে পারেন:

## কোনো নিরাপদ জায়গায় সরে যান

আপনি যদি পারেন, কোনও স্থানীয় ব্যবসা, দোকান, কফি শপ, বিল্ডিং-এর লবি বা অন্য সর্বজনীন স্থানের ভিতরে চলে যান যেখানে আপনি সাহায্য পেতে পারেন। যদি বাস বা ট্রেনে শুধুমাত্র আপনি এবং হয়রানিকারী থাকেন, তাহলে চালকের কাছে গিয়ে বসুন বা অন্য লোকেদের কাছাকাছি থাকার জন্য গাড়ি সরিয়ে নিন।<sup>1</sup>



## আপনার জায়গা পুনরায় দাবি করুন

হয়রানিকারীকে তারা যা করছে তা খামাতে বলে এবং সরে যেতে বলে একটি সীমানা নির্ধারণ করুন। সরাসরি চোখের দিকে তাকান, দুটোভাবে কথা বলুন এবং তাদের বলুন যে তারা কী করুক বলে আপনি চান এবং কেন চান, যেমন: “আমার সঙ্গে এইভাবে কথা বলবেন না, এটা হয়রানি করা। সরে যান,” বা “আপনি আমাকে হয়রানি করছেন, এটা ঠিক না।”<sup>2</sup>



1 [https://www.rainn.org/articles/street-harassment#:~:text=HOPE%20\(4673\)%20or%20chat%20online,5910%20or%20through%20online%20chat](https://www.rainn.org/articles/street-harassment#:~:text=HOPE%20(4673)%20or%20chat%20online,5910%20or%20through%20online%20chat).

2 <https://righttobe.org/guides/how-to-respond-to-public-harassment/>

## সাহায্যের জন্য পথচলতি মানুষদের জিজ্ঞাসা করুন

যে ব্যক্তি আপনাকে হয়রান করছে সে কী বলেছে বা করেছে তা উচ্চস্বরে প্রচার করে সাহায্য চান, উদাহরণস্বরূপ: “নীল শার্ট পরা ঐ লোকটি আমায় অনুসরণ করছে। আমার সাহায্যের প্রয়োজন!” তারপর লোকেদের বলুন আপনি তাদের কী করতে বলতে চান, যেমন: “আপনি কি এখানে আমার সাথে অপেক্ষা করতে পারবেন? আপনি কি আমাকে কোণ পর্যন্ত এগিয়ে দিতে পারবেন?””<sup>3</sup>



## পারস্পরিক ক্রিয়া- প্রতিক্রিয়া রেকর্ড করুন

যে ব্যক্তি আপনাকে হয়রান করছে, তাকে এবং কোনো শনাক্তকারী তথ্য রেকর্ড করার জন্য আপনার ফোন ব্যবহার করুন বা আশেপাশের কাউকে বলুন। আপনি যদি চান, তাহলে কোনও ঘটনা রিপোর্ট করার জন্য বা আপনার গল্প সোশ্যাল মিডিয়া বা সাপোর্ট নেটওয়ার্কে শেয়ার করার জন্য এই বিষয়বস্তুটি ব্যবহার করতে পারেন।<sup>4</sup>



## আপৎকালীন অবস্থায় সহায়তার জন্য অনুরোধ করুন

আপনি বা অন্যরা যদি তৎকালীন বিপদে পড়ে থাকেন, তবে 911 নম্বরে কল করুন। মনে রাখবেন এটি একটি পুলিশ প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করবে।



3 <https://msmagazine.com/2014/12/09/how-do-you-respond-to-street-harassment-here-are-some-suggestions/>

4 <https://plan-international.org/girls-get-equal/how-to-handle-catcallers/>

# কাউকে জনসমক্ষে হয়রানি করা হচ্ছে দেখলে আমি সেই মুহূর্তে কী করতে পারি?

আপনি যদি রাস্তায় হয়রানি দেখতে পান এবং হস্তক্ষেপ করার জন্য যথেষ্ট নিরাপদ বোধ করেন, তাহলে আপনি পাশের মানুষদের হস্তক্ষেপ করার রাইট টু বি-এর 5Ds (Right To Be's 5Ds of Bystander Intervention)-এর মধ্যে একটি ব্যবহার করতে পারেন:<sup>5</sup>

## বিদ্রান্ত করা

যে ব্যক্তিকে হয়রান করা হচ্ছে, তার সাথে সরাসরি লিপ্ত হন এবং হয়রানির সাথে সম্পূর্ণভাবে সম্পর্কহীন কিছু সম্পর্কে তাদের সাথে কথা বলুন। হয়রানকারীকে উপেক্ষা করুন।

## নির্বাচিত প্রতিনিধি

জায়গাটিতে কর্তৃত্ব থাকতে পারে এমন আশেপাশের কাউকে আপনাকে হস্তক্ষেপ করতে সাহায্য করার জন্য বলুন। আপনি তাদের দিয়ে কী করতে চান তা তাদের স্পষ্টভাবে বলুন।

## নথি

রেকর্ড করুন বা লিখে রাখুন, তবে শুধুমাত্র যদি কেউ ইতিমধ্যেই হয়রানির শিকার ব্যক্তিকে সাহায্য করে, তবেই। সর্বদা ব্যক্তিকে জিজ্ঞাসা করুন যে তারা আপনার নথি নিয়ে কী করতে চায়।

## বিলম্ব

এমনকি হয়রানির পরেও, আপনি কাউকে সে ঠিক আছে কিনা জিজ্ঞাসা করার মাধ্যমে সে কেমন আছে, বা তাদের সাহায্য করার জন্য আপনি কিছু করতে পারেন কিনা তা জিজ্ঞাসা করে সাহায্য করতে পারেন।

## নির্দেশ করুন

আপনার নিরাপত্তার মূল্যায়ন করার পরে এবং আপনি ঘটনাটিকে আরও বাড়াবাড়ির দিকে নিয়ে যাচ্ছেন না তা নিশ্চিত করার পরে, অনুপযুক্ত আচরণের নাম দিয়ে এবং ক্ষতি সৃষ্টিকারী ব্যক্তির মুখোমুখি হয়ে সরাসরি প্রতিক্রিয়া জানান।

## NYC-এর বাইরে রাস্তায় হয়রানির প্রতিক্রিয়া এবং প্রতিরোধ

### কীভাবে নুয়েনোস আইবেস, আর্জেন্টিনা রাস্তায় হয়রানির প্রতি প্রতিক্রিয়া করছে?

ব্যক্তি রাস্তায় হয়রানি করেছেন এমন কোনও ব্যক্তিকে, অবশ্যই আদালতের-আদেশে কমিউনিটি পরিশেষায় যোগ দিতে হবে। স্থানীয় সরকারও 2018 সালে একটি সচেতনতা প্রচারাভিযানের নেতৃত্ব দিয়েছে।

সূত্র: <https://www.bbc.com/news/world-latin-america-38252462>

5 <https://righttobe.org/guides/bystander-intervention-training/>

# রাস্তায় হয়রানির সম্মুখীন হওয়ার পরে আমি কোথায় সাহায্য পেতে পারি?

রাস্তায় হয়রানির প্রভাবগুলি স্বল্প- এবং দীর্ঘ-মেয়াদী উভয়ই হতে পারে, এবং এতে অন্য অনেক কিছুর মধ্যে উদ্বেগ এবং বিষণ্ণতা, কম্যুনিটির মধ্যে কম আস্থা ও সংযোগ বোধ করা এবং নির্দিষ্ট সর্বজনীন স্থান বা একা বের হওয়া এড়িয়ে যাওয়া, অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। যদি আপনি, বা আপনার পরিচিত কোনও ব্যক্তি রাস্তায় হয়রানির সম্মুখীন হন, তাহলে সাহায্য উপলভ্য রয়েছে।

## কাউন্সেলিং এবং অ্যাডভোকেসি পরিষেবা সহ সাহায্য পান

### **সহিংসতা-বিরোধী প্রকল্প (Anti-Violence Project, AVP)** [avp.org](http://avp.org)

AVP সংগঠন এবং শিক্ষার মাধ্যমে সব ধরনের সহিংসতার অবসান ঘটাতে লেসবিয়ান, গে, উভকামী, রূপান্তরকামী, কুইয়ার (LGBTQ) এবং এইচআইভি-আক্রান্ত কম্যুনিটি এবং সহযোগীদের ক্ষমতায়ন করে এবং কাউন্সেলিং ও অ্যাডভোকেসির মাধ্যমে বেঁচে ফেরা মানুষদের সহায়তা করে।

#### ○ **সাহায্য পান** [avp.org/gethelp/getsupport](http://avp.org/gethelp/getsupport)

AVP তার হটলাইন, কাউন্সেলিং, অ্যাডভোকেসির সহায়তা গ্রুপ, এবং আইনি পরিষেবার মাধ্যমে নিউ ইয়র্ক সিটিতে সব ধরনের সহিংসতার থেকে বেঁচে ফেরা LGBTQ এবং এইচআইভি-আক্রান্তদের সরাসরি ক্লায়েন্ট পরিষেবা প্রদান করে।

#### ○ **AVP হটলাইন: 212-714-1141 নম্বরে কল বা টেক্সট করুন।** LGBTQ এবং এইচআইভি-আক্রান্ত ব্যক্তি এবং যে কোনো ধরনের সহিংসতা থেকে বেঁচে ফেরা মানুষদের সহায়তা অফার করার জন্য প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবক এবং পেশাদার পরামর্শদাতা/আইনজীবী দ্বারা বিনামূল্যে, ইংরেজি/স্প্যানিশ, 24/7 সংকট-সংক্রান্ত হস্তক্ষেপ হটলাইন।

### **জাতীয় পথ-চলতি হয়রানি-সংক্রান্ত হটলাইন** [hotline.rainn.org/ssh-en](http://hotline.rainn.org/ssh-en)

○ একটি বিনামূল্যে, গোপনীয় পরিষেবা যা ফোন বা অনলাইন মেসেজের মাধ্যমে মানসিক সমর্থন, হয়রানিকারীদের সাথে কীভাবে মোকাবিলা করতে হয় তার পরামর্শ, এবং আপনার আইনি অধিকার সম্পর্কে তথ্য সহ লাইভ সহায়তা প্রদান করে। হটলাইনটি এমন যেকোনও ব্যক্তির জন্য উপলভ্য যিনি প্রকাশ্যে লিঙ্গ-ভিত্তিক হয়রানির সম্মুখীন হয়েছেন বা এটি অনুভব করেছেন বা অনুভব করছেন এমন কারোর জন্য উদ্বিগ্ন রয়েছেন।

#### ○ **হটলাইনটি অনলাইনের অ্যাক্সেস করুন** এখানে [hotline.rainn.org/ssh-en](http://hotline.rainn.org/ssh-en)

○ ফোনের মাধ্যমে **855-897-5910** নম্বরে কল করে হটলাইনটি অ্যাক্সেস করুন।



## NYC ওয়েল (NYC Well)

[nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)

- NYC ওয়েল নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য বিনামূল্যে, 24/7 গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা প্রদান করে। আপনি ফোন, টেক্সট, অথবা চ্যাটের মাধ্যমে কাউন্সেলরের সঙ্গে কথা বলতে পারেন এবং 200টিরও বেশি ভাষায় মানসিক স্বাস্থ্য পরিশেবা পেতে পারেন। **1-888-NYC-WELL**-এ কল করুন, **65173**-এ 'well' (ওয়েল) টেক্সট করুন, অথবা [এখনই অনলাইনে একজন কাউন্সেলরের সাথে চ্যাট করুন।](#)

[nycwell.cityofnewyork.us/en/get-help-now/chat-with-a-counselor-now](https://nycwell.cityofnewyork.us/en/get-help-now/chat-with-a-counselor-now)



## সেফ হরাইজন (Safe Horizon)

[safehorizon.org](https://safehorizon.org)

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের বৃহত্তম অ-লাভজনক আক্রান্তদের পরিষেবা সংস্থা হিসাবে, সেফ হরাইজন বেঁচে ফেরা মানুষ এবং তাদের পরিবারের জন্য সহানুভূতিশীল এবং বিশেষজ্ঞ সহায়তা প্রদান করে। সেফ হরাইজন কাউন্সেলিং, কমিউনিটি-ভিত্তিক প্রোগ্রামিং, আশ্রয়, নিরাপত্তা পরিকল্পনা, আইনি ওকালতি এবং আরও অনেক কিছু অফার করে এবং যেকোনো ভাষায় সহায়তা করতে পারে।

- [safehorizon.org](https://safehorizon.org)-এ যান অথবা কল করুন:
  - গার্হস্থ্য সহিংসতা হটলাইন (Domestic Violence Hotline): **1-800-621-HOPE (4673)**
  - ধর্ষণ বা যৌন নির্যাতনে সাহায্য: **1-212-227-3000**
  - সমস্ত অপরাধের হটলাইন: **1-866-689-HELP (4357)**



## ইন6 (lin6)

[lin6.org](https://lin6.org)

lin6-এর লক্ষ্য হল সেই সব পুরুষ যারা অনাকাঙ্ক্ষিত বা অবমাননাকর যৌন অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হয়েছে, তাদের স্বাস্থ্যকর, সুখী জীবনযাপন করতে সাহায্য করা।

- **lin6 সহায়তা গ্রুপ** [supportgroup.lin6.org](https://supportgroup.lin6.org)  
পুরুষ হিসাবে চিহ্নিত ব্যক্তিদের জন্য বিনামূল্যে, গোপনীয়, বেনামী, এবং কাউন্সেলর-সুবিধাযুক্ত চ্যাট-ভিত্তিক সহায়তা গ্রুপ। গ্রুপগুলি প্রতিদিন সোমবার থেকে শুক্রবার থাকে।

## আপনার গল্প শেয়ার করে নিন

একজন বিশ্বস্ত ব্যক্তি বা সংস্থার সাথে আপনার গল্প শেয়ার করে নিন তা হয়রানির অভিজ্ঞতা থেকে নিরাময় করতে, বা একই রকম অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে আসা অন্যদের সাথে আপনাকে সংযোগ করতে সহায়ক হতে পারে।



## NYC-এর ক্যাটকলস (Catcalls of NYC)

[catcallsofny.com](https://catcallsofny.com)

সংগঠন যেটি লিঙ্গ-ভিত্তিক রাস্তায় হয়রানি সম্পর্কে সচেতনতা বাড়াতে পাবলিক চক আর্ট ব্যবহার করে হয়রানির গল্প এবং অবস্থানের অনুরোধ করে, তারপর

#stopstreetharassment-এর সাথে চক দিয়ে মন্তব্যগুলি লেখে এবং **NYC সোশ্যাল**

**মিডিয়া অ্যাকাউন্টের ক্যাটকলস**

[instagram.com/catcallsofny](https://instagram.com/catcallsofny)

-এ

ছবি পোস্ট করে।

○ **আপনার গল্পের মধ্যে সৃজনশীলতা আনুন**

[catcallsofnyc.com/share-your-story](https://catcallsofnyc.com/share-your-story)

NYC-এর ক্যাটকল রাস্তায় মৌখিক-নিগ্রহ এবং হয়রানির অভিজ্ঞতা সম্পর্কে সৃজনশীল লেখা জমা করাকে স্বাগত জানায়, যার মধ্যে ব্যক্তিগত প্রবন্ধ, কবিতা, ছোট গল্প, শিল্পকলা, সহ অন্যান্য অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

 **রাইট টু বি (Right To Be)**

○ **নিজের গল্প শেয়ার করে নিন** [stories.righttobe.org](https://stories.righttobe.org)

রাইট টু বি-এর পোর্টালের মাধ্যমে আপনার গল্প শেয়ার করে নিতে সাইন আপ করুন, এমন একটি কমিউনিটিতে যোগদান করুন যেখানে আপনি আপনার নিজের গল্প বলতে পারবেন আবার অন্যরা, যারা তাদের কথা শেয়ার করে নিয়েছেন, তাদেরও সমর্থন করতে পারবেন।

○ **সহনশীলতার প্রশিক্ষণ** [righttobe.org/resilience-training](https://righttobe.org/resilience-training)

বিনামূল্যে, এক ঘণ্টার, অভিজ্ঞতামূলক শিক্ষা-ভিত্তিক এবং পারস্পরিক ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়া ভিত্তিক প্রশিক্ষণ যা কীভাবে Right To Be-এর সহনশীলতার প্রশিক্ষণ পদ্ধতি ব্যবহার করে আপনার নিজের সহনশীলতা সৃষ্টি করবেন তার উপর মনোনিবেশ করে: যা আছে তা নিয়ে বসুন, আপনার গল্প তৈরি করুন, এবং পছন্দে থাকুন।

 **সেফসিটি (Safecity)** [safecity.in](https://safecity.in)

সেফসিটি হল এমন একটা অনলাইন অ্যাপ্লিকেশন যা ক্রাউডসোর্সড, হয়রানি এবং যৌন সহিংসতার বেনামী রিপোর্ট, প্যাটার্ন এবং মূল অন্তর্দৃষ্টিগুলো শনাক্তকরণ করে, সংগ্রহ করে এবং বিশ্লেষণ করে।

- অ্যাপটি **অ্যাপ স্টোর**<sup>6</sup> অথবা **গুগল প্লে**<sup>7</sup>-এর মাধ্যমে ডাউনলোড করুন, অথবা **সেফসিটি ওয়েব অ্যাপ**<sup>8</sup> ব্যবহার করে NYC-তে একটি হয়রানির ঘটনার রিপোর্ট করুন।

**NYC-এর বাইরে রাস্তায় হয়রানির প্রতিক্রিয়া এবং প্রতিবোধ**

**কীভাবে ওয়াশিংটন, DC রাস্তায় হয়রানির প্রতি প্রতিক্রিয়া করছে?**

রাস্তায় হয়রানির বিষয়ে একটি কমিউনিটি-ভিত্তিক উপদেষ্টা কমিটি তৈরি করেছে এবং 2019 সালে একটি সর্বজনীন আউটরিচ প্রচারাভিযানের নেতৃত্ব দিয়েছিল।

সূত্র: <https://ohr.dc.gov/nostreetharassmentdc>

6 <https://apps.apple.com/in/app/safecity-app/id1281880382>

7 [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.safecity.android&hl=en\\_US&gl=US&pli=1](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.safecity.android&hl=en_US&gl=US&pli=1)

8 <https://webapp.safecity.in/>

# আমি কীভাবে রাস্তায় হয়রানি প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারি?

রাস্তায় হয়রানি এবং এর প্রভাব সম্পর্কে নিজেকে শিক্ষিত করা, এটি প্রতিরোধ করা এবং আপনার কম্যুনিটিতে নিরাপদ স্থান তৈরি করার জন্য প্রথম পদক্ষেপ। রাস্তায় হয়রানির নানা রকম রূপ হতে পারে। কোথায় এবং কীভাবে এটি ঘটে এবং কারা এর দ্বারা প্রভাবিত হয় তা বোঝা আপনাকে সচেতনতা ছড়াতে এবং প্রতিরোধের প্রচেষ্টায় প্রভাবিত কম্যুনিটিগুলিকে কেন্দ্রীভূত করতে সাহায্য করে। রাস্তায় হয়রানি সম্পর্কে জানতে এবং প্রতিরোধ করতে আপনি যে পদক্ষেপগুলি নিতে পারেন তা নিম্নে দেওয়া হল:

## একটি প্রশিক্ষণ নিন বা একটি প্রোগ্রামে যোগ দিন

-  [সহিংসতা-বিরোধী শিক্ষার জন্য কেন্দ্র caeny.org](https://caeny.org)
  -  [আপস্ট্যান্ডার ট্রেনিং \(Upstander Trainings\) caeny.org/upstander](https://caeny.org/upstander)  
বিনামূল্যে প্রশিক্ষণ যা আন্তঃব্যক্তিক সরঞ্জামগুলি ব্যবহার করে কম্যুনিটিতে সহিংসতাকে প্রতিরোধ, ব্যাহত এবং তা নিরাময় করতে সহায়তা করে।
-  [লিঙ্গ ইকুইটি-এর জন্য মেয়েরা ggenyc.org](https://ggenyc.org)
  -  [যুব কেন্দ্রিক প্রোগ্রাম ggenyc.org/programs](https://ggenyc.org/programs)  
GGE চারটি সামগ্রিক যুব-কেন্দ্রিক প্রোগ্রাম পরিচালনা করে যার মূলে রয়েছে সামাজিক ন্যায়বিচার, সক্রিয়তা এবং নিজের ও কম্যুনিটির পক্ষে ওকালতি।
-  [মালিকাহ malikah.org](https://malikah.org)
  -  [সেল্ফ ডিফেন্স এবং বাইস্ট্যান্ডার ইন্টারভেনশন ট্রেনিং malikah.org/trainings](https://malikah.org/trainings)  
এই প্রশিক্ষণগুলি একটি নিরাময় প্রক্রিয়া হিসাবে আন্দোলন এবং আত্মরক্ষা শেখায় যেখানে অংশগ্রহণকারীদের তাদের নিরাপত্তা এবং জায়গার উপর সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ থাকে।
-  [NYC মানবাধিকার কমিশন \(NYC Commission on Human Rights\) nyc.gov/cchr](https://nyc.gov/cchr)
  -  [বাইস্ট্যান্ডার ইন্টারভেনশন ট্রেনিং nyc.gov/site/cchr/community/bystander-intervention.page](https://nyc.gov/site/cchr/community/bystander-intervention.page)  
CCHR এবং কম্যুনিটি অংশীদাররা নিয়মিতভাবে বাইস্ট্যান্ডার ইন্টারভেনশন ট্রেনিং-এর সহ-আয়োজন করেন।

## [রাইট টু বি righttobe.org](http://righttobe.org)

### ○ [বাইস্ট্যান্ডার ইন্টারভেনশন ট্রেনিং](http://righttobe.org/bystander-intervention-training)

[righttobe.org/bystander-intervention-training](http://righttobe.org/bystander-intervention-training)

এই বিনামূল্যের প্রশিক্ষণটি আপনাকে শেখাবে কীভাবে 5D-নামে সহজ এবং নিরাপদ কৌশলের একটি সেটের মাধ্যমে হয়রানি বন্ধ করতে সাহায্য করা যায়।

## [দ্য রাইজ প্রোজেক্ট \(The RISE Project\)](http://innovatingjustice.org/programs/rise-project)

[innovatingjustice.org/programs/rise-project](http://innovatingjustice.org/programs/rise-project)

### ○ [বাইস্ট্যান্ডার ইন্টারভেনশন ট্রেনিং \(Bystander Intervention Training\)](http://innovatingjustice.org/programs/rise-project)

কমিউনিটি এবং তরুণ-তরুণীদের জন্য সহিংসতা প্রতিরোধ করার এবং প্রতিক্রিয়া জানানোর জন্য বিনামূল্যে কর্মশালা এবং প্রশিক্ষণ।

## **রাস্তায় হয়রানি সম্পর্কে পড়ুন এবং এর সুযোগ ও প্রভাবগুলি বুঝুন**

## [INCITE! রাস্তায় হয়রানির উপর 2018 প্যাম্ফলেট incite-national.org](http://incite-national.org)

- INCITE! উইমেন<sup>9</sup> অফ কালার এগেইনস্ট ভায়োলেন্স (Women of Color Against Violence)-এর থেকে এই প্যাম্ফলেটটি রাস্তায় হয়রানির উদাহরণ এবং নিরাপদে প্রতিক্রিয়া জানানোর জন্য সুপারিশ প্রদান করে।

## [ঘণামূলক অপরাধ প্রতিরোধের জন্য NYC অফিস: ঘণামূলক অপরাধের বিষয়ে nyc.gov/ophc](http://nyc.gov/ophc)

- ঘণামূলক অপরাধ প্রতিরোধের জন্য অফিস-এর ওয়েবসাইট<sup>10</sup> একটি ঘণামূলক অপরাধের সংজ্ঞা তালিকাভুক্ত করে, এবং আপনাকে আরও জানতে সাহায্য করার জন্য সংস্থানগুলির সাথে যুক্ত করে।

## [প্ল্যান ইন্টারন্যাশনাল 2018 রিপোর্ট: রাস্তায় হয়রানি - এটি একেবারেই ঠিক নয় plan-uk.org](http://plan-uk.org)

- প্ল্যান ইন্টারন্যাশনাল UK এই রিপোর্টটি UK জুড়ে<sup>11</sup> মেয়েদের সাথে সাক্ষাৎকার নেওয়ার পরে, কিভাবে মেয়েরা রাস্তায় হয়রানির সম্মুখীন হয়েছে এবং এর প্রভাবের পরিধির রিপোর্ট করেছে তার বিবরণ দিয়ে প্রকাশ করেছে।

9 [https://incite-national.org/wp-content/uploads/2018/07/6378\\_street\\_harass\\_pamphlet.pdf](https://incite-national.org/wp-content/uploads/2018/07/6378_street_harass_pamphlet.pdf)

10 <https://www.nyc.gov/site/stophate/resources/about-hate-crimes.page>

11 <https://plan-uk.org/file/plan-uk-street-harassment-reportpdf/download?token=CyKwYGSJ>



## স্টপ স্ট্রিট হ্যারাসমেন্ট (STOP Street Harassment)

[stopstreetharassment.org](http://stopstreetharassment.org)

- স্টপ স্ট্রিট হ্যারাসমেন্ট হল একটি অলাভজনক সংস্থা যা গবেষণা, একটি জাতীয় হটলাইন, এবং সচেতনতা প্রচারাভিযানের মাধ্যমে রাস্তায় হয়রানি বন্ধ করার জন্য কাজ করে
- তারা **স্টপ স্ট্রিট হ্যারাসমেন্ট: #Me Too (#মি টু) মূল্যায়ন: যৌন হয়রানি এবং লাঞ্ছনার উপর একটি জাতীয় গবেষণা**<sup>12</sup> 2019 সালে রিপোর্টটি প্রকাশ করেছে

## নিরাপদ সর্বজনীন স্থান তৈরি করতে আপনার কম্যুনিটির সাথে কাজ করুন



### ওপেন স্ট্রিটস (Open Streets) [nyc.gov/openstreets](http://nyc.gov/openstreets)

NYC-এর ওপেন স্ট্রিটস প্রোগ্রাম সর্বজনীন রাস্তাগুলিকে কম্যুনিটির স্থানে রূপান্তরিত করে, যেখানে নিউ ইয়র্কবাসীরা তাদের নেইবারহুডের সাথে প্রোগ্রামিং এবং সম্পর্ক তৈরি করতে পারে। সমস্ত ক্রিয়াকলাপ বিনামূল্যে এবং সকলের জন্য উন্মুক্ত, এবং [ওপেন স্ট্রিটস অ্যাপ্লিকেশনগুলি](#) চালু ভিত্তিতে গ্রহণ করা হয়।



### সর্বজনীন স্থান প্রোগ্রামিং (Public Space Programming) [nyc.gov/publicspaceprogramming](http://nyc.gov/publicspaceprogramming)

NYC সংস্থাগুলি তাদের রাস্তা এবং সর্বজনীন স্থানের জন্য বিস্তৃত অ্যাক্সেসযোগ্য পাবলিক প্রোগ্রামিং খুঁজে পেতে DOT-এর ক্যাটালগ ব্যবহার করতে পারে।



### মহিলাদের হাসতে বলা বন্ধ করুন (Stop Telling Women to Smile) [stoptellingwomentosmile.com](http://stoptellingwomentosmile.com)

একটি শিল্পকলার সিরিজ, যা সৃষ্টি করেছেন **শিল্পী Tatyana Fazlalizadeh**

[tlynfnaz.com](http://tlynfnaz.com) যা লিঙ্গ-ভিত্তিক রাস্তায় হয়রানিকে মোকাবেলা করে এমন ক্যাপশন সহ আঁকা প্রতিকৃতি স্থাপন করে যেগুলি সর্বজনীন স্থানে অপরাধীদের সাথে সরাসরি কথা বলে। **পোস্টারগুলি বিনামূল্যে এবং**

[stoptellingwomentosmile.com/participate](http://stoptellingwomentosmile.com/participate) আপনার কম্যুনিটি, স্কুল, অথবা বিল্ডিং-এ পোস্ট করার জন্য উপলভ্য।



### স্ট্রিটস সিটস (Street Seats) [nyc.gov/streetseats](http://nyc.gov/streetseats)

স্ট্রিটস সিটস নিউ ইয়র্কবাসীদের জনসমক্ষে একসাথে বসার জন্য একটি জায়গা তৈরি করার জন্য যে কোনো NYC কম্যুনিটি সংস্থা, ব্যবসা বা প্রতিষ্ঠানের জন্য একটি উপায় সরবরাহ করে।

12 <https://stopstreetharassment.org/wp-content/uploads/2012/08/2019-MeToo-National-Sexual-Harassment-and-Assault-Report.pdf>

রাস্তায় হয়রানি সম্পর্কে আপনার বন্ধু এবং পরিবারের সাথে আলোচনা করুন, এবং তারা কীভাবে সহযোগী হতে পারে সে সম্পর্কে সংস্থানগুলি শেয়ার করুন।



বেটারব্রেভ(BetterBrave)

[betterbrave.org/allies](https://betterbrave.org/allies)

- সহযোগীকে সমর্থন করার জন্য একটি নির্দেশিকা, যাতে পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য পরামর্শ, এবং দৈনন্দিন সক্রিয়তার জন্য ধারণাসমূহ রয়েছে। কর্মক্ষেত্রে হয়রানির উদ্দেশ্যে, এই সংস্থানটি কর্মক্ষেত্রের বাইরে সহযোগিতার জন্য প্রাসঙ্গিক।



এটা কোনো প্রশংসা নয়

[itsnotacompliment.org/10-ways-tackle-street-harassment](https://itsnotacompliment.org/10-ways-tackle-street-harassment)

- রাস্তায় হয়রানি মোকাবেলার 10টি উপায়, যাতে আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে রাস্তায় হয়রানির স্বাভাবিকীকরণকে চ্যালেঞ্জ করে এমন কথোপকথন অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

NYC-এর বাইরে রাস্তায় হয়রানির প্রতিক্রিয়া এবং প্রতিরোধ

কীভাবে ব্রাসেলস, বেলজিয়াম রাস্তায় হয়রানির প্রতি প্রতিক্রিয়া করছে?

একজন ব্যক্তি যিনি রাস্তায় হয়রানি করেছেন, তাকে অবশ্যই যৌন হয়রানির বিষয়ে তিনটি তথ্যপূর্ণ প্রশিক্ষণ সেশন গ্রহণ করতে হবে, এবং যখন তারা উপস্থিত থাকবেন, তখন সরকারি আইনজীবীকে জানানো হবে।

সূত্র: <https://www.brusselstimes.com/179944/tackling-sexual-harassment-in-belgium-is-joint-responsibility-police-says>

# আমি কীভাবে হয়রানি অথবা বৈষম্যের জন্য রিপোর্ট করতে পারি?

NYC-তে নির্দিষ্ট মানবাধিকার আইন রয়েছে যা লিঙ্গ, বর্ণ, জাতি, যৌন অভিমুখ, ধর্ম বা অন্যান্য সুরক্ষিত বৈশিষ্ট্যের উপর ভিত্তি করে বৈষম্য প্রতিরোধ করে,<sup>13</sup> সেইসাথে ঘৃণামূলক অপরাধ প্রতিরোধের সাথে সম্পর্কিত আইন এবং প্রোগ্রামও রয়েছে।

যদি কেউ তাদের লিঙ্গ, বর্ণ, জাতি, যৌন অভিমুখ, ধর্ম, অন্যান্য সুরক্ষিত বৈশিষ্ট্যগুলির উপর ভিত্তি করে হয়রানির শিকার হয়, তাহলে তা নীচে তালিকাভুক্ত সংশ্লিষ্ট অফিসে রিপোর্ট করা যেতে পারে।

আপনি যদি রিপোর্ট করা বেছে নেন, তাহলে এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি যার সাথে কথা বলছেন, তিনি হয়ত আপনাকে অবিলম্বে সাহায্য নাও করতে পারেন, বা একেবারেই সাহায্য না করতে পারেন। রিপোর্ট করা ডেটাতে অবদান রাখতে এবং কোনও সমস্যার সুযোগ বোঝার ক্ষেত্রে সহায়ক হতে পারে, এটি আপনার জন্য সঠিক পছন্দ নাও হতে পারে। যদি তাই হয়, আপনি এই নথিতে তালিকাভুক্ত অন্যান্য সংস্থানগুলি অন্বেষণ করতে পারেন।

## NYC মানবাধিকার কমিশন (NYC Commission on Human Rights, CHR)

- একটি বৈষম্যের রিপোর্ট দায়ের করুন

[nyc.gov/site/cchr/about/report-discrimination.page](https://nyc.gov/site/cchr/about/report-discrimination.page)

আপনি একটি অফিসিয়াল অভিযোগে জড়িত হতে চান বা চান না, বৈষম্যের একটি রিপোর্ট তৈরি করতে এই অনলাইন ফর্মটি ব্যবহার করুন।

## নিউ ইয়র্ক মেট্রোপলিটন পরিবহন কর্তৃপক্ষ (Metropolitan Transportation Authority, MTA) [new.mta.info](https://new.mta.info)

- আপনি যদি NY পরিবহন ব্যবস্থায় একটি ঘৃণামূলক অপরাধ দেখতে পান তাহলে কী করবেন [new.mta.info/respect](https://new.mta.info/respect)

সাবওয়ে, বাস, লং আইল্যান্ড রেল রোড, এবং মেট্রো-নর্থে ঘৃণামূলক অপরাধ বা পক্ষপাতমূলক প্ররোচিত হুমকি, বা হয়রানির প্রতিক্রিয়া বা রিপোর্ট করার বিষয়ে নির্দেশনা।

## ঘৃণামূলক অপরাধ প্রতিরোধের জন্য NYC অফিস (Office for the Prevention of Hate Crimes, OPHC)

- ঘৃণামূলক অপরাধের আক্রান্তদের সাহায্য করার নির্দেশিকা

[nyc.gov/assets/stophate/downloads/pdf/hate-crimes-victims-guide-to-help.pdf](https://nyc.gov/assets/stophate/downloads/pdf/hate-crimes-victims-guide-to-help.pdf)

NYC-তে ঘৃণামূলক অপরাধের রিপোর্ট করার বিভিন্ন পথকে কভার করে, যার মধ্যে আক্রান্তদের সহায়তা পাওয়ার তথ্য, এবং সহায়ক কমিউনিটি-ভিত্তিক সংস্থাগুলি রয়েছে।

13 [https://www.nyc.gov/assets/cchr/downloads/pdf/materials/ProtectedClasses\\_Factsheet.pdf](https://www.nyc.gov/assets/cchr/downloads/pdf/materials/ProtectedClasses_Factsheet.pdf)

2022 সালের স্থানীয় আইন 46 অনুবর্তীতে, এই সংস্থান নির্দেশিকাটি গার্হস্থ্য এবং লিঙ্গ-ভিত্তিক সহিংসতা অবসান করতে নিউ ইয়র্ক সিটির মেয়রের অফিস এবং নিউ ইয়র্ক সিটির রাস্তায় হযরানি প্রতিরোধ-এর উপদেষ্টা বোর্ডের সহযোগিতায় লিঙ্গ ইকুইটি-সংক্রান্ত নিউ ইয়র্ক সিটি কমিশন দ্বারা তৈরি করা হয়েছে।

শেষ আপডেট করা হয়েছে জুন 2023 এ। এই নির্দেশিকার বিষয়ে প্রশ্ন বা মতামত নিয়ে অনুগ্রহ করে [general@endgbv.nyc.gov](mailto:general@endgbv.nyc.gov)-এ ইমেল করুন।