

আপনি বিচ্ছেদ নিতে সমর্থ:

পারিবারিক হিংসার শিকার হওয়া
মহিলা ও শিশুদের জন্য একটি
আর্থিক নির্দেশিকা

কোথাও কোনও ব্যাখ্যা দেওয়া নেই, কোথাও কোনও লিফলেট নেই-কিছুই নেই। আপনি আমায় বলুন আপনার বিচ্ছেদ সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় তথ্য কোথায় আছে - আপনার সম্পত্তি কোনগুলি ও আপনি কোথায় আর্থিক পরামর্শ পেতে পারেন? আমি আপনাকে বলছি - এটি অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। আপনি এই বিষয়ে পড়ে, সংগ্রহ করা তথ্য থেকে, বা খুব ছোট্ট একটি পরামর্শের মাধ্যমে সাহায্য পেতে পারেন। আর্থিক পরামর্শ অমূল্য।
কেলি - সমীক্ষক, পারিবারিক হিংসা

এই আর্থিক নির্দেশিকার উন্নয়নকে সফল করে তোলার জন্য রিফিউজি **HBOS** ফাউন্ডেশনকে ধন্যবাদ জানিয়েছে। রিফিউজি এর দলীয় সদস্য ও পরিষেবা ব্যবহারকারীদের প্রতিও কৃতজ্ঞতা জানিয়েছে যাঁরা নির্দেশিকার বিষয়বস্তু ও সজ্জার ব্যাপারে উপদেশ প্রদান করেছেন।

আর্থিক নির্দেশিকার রচয়িতা:

নিক হপকিন্স - নিক হপকিন্স কনসাল্টিং-এর নির্দেশক, দারিদ্রতা, আর্থিক ও সামাজিক সমস্যা নিয়ে পাবলিক, স্বেচ্ছাসেবী ও আবাসন বিভাগের সঙ্গে যুক্ত জাতীয় ও স্থানীয় সংস্থার সঙ্গে কর্মরত

নিকোলা সার্প - রিফিউজি-এ পলিসি ও পার্লামেন্টারি অ্যাফেয়ারের প্রধান, আর্থিক প্রভাবের গবেষণার সাথে যুক্ত

চিফ একজিকিউটিভের অভিমত

আপনি বর্তমানে পারিবারিক হিংসার শিকার হচ্ছেন বা সম্প্রতি এর শিকার হয়েছেন বলেই হয়তো এই নির্দেশিকাটিকে বেছেছেন। আপনি হয়তো এখনও আপনার পার্টনারের সঙ্গে রয়েছেন এবং ছেড়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিলে আপনি (ও আপনার সন্তান) আর্থিকভাবে দুর্বল হয়ে পড়বেন তা ভেবে চিন্তিত। বা আপনার হয়তো ইতোমধ্যে পার্টনারের সাথে বিচ্ছেদ ঘটেছে ও আর্থিকভাবে সাবলম্বী হতে আরও কিছু তথ্যের প্রয়োজনীয়তা অনুভব করছেন। এমনও হতে পারে, আপনার কোনও বন্ধু বা পরিবারের সদস্য পারিবারিক হিংসার প্রতিনিয়ত শিকার হচ্ছেন ও এই নির্দেশিকা তাঁদের সাহায্য করবে বলে মনে করছেন। উপরে উক্ত যেকোনও পরিস্থিতিতেই আপনি এই নির্দেশিকা থেকে অত্যন্ত উপযোগী তথ্য পাবেন।

পারিবারিক হিংসার শিকার হওয়া মহিলা ও শিশুদের সাহায্য করার জন্য রিফিউজি প্রায় 40 বছর ধরে কাজ করে চলেছে। কাজের অভিজ্ঞতা থেকে আমরা জেনেছি যে পারিবারিক হিংসা প্রায়শই শারীরিক, যৌন ও আবেগজনিত প্রতারণা সহ আর্থিক প্রতারণার কারণে ঘটে থাকে। আমরা এও জেনেছি যে অনেক মহিলাই আর্থিক দুর্দশার কথা চিন্তা করে ও তাঁদের কাছে কি কি বিকল্প আছে সেই বিষয়ে অজ্ঞতার কারণে প্রতারণার সঙ্গে বসবাস করে।

এই নির্দেশিকাতে আর্থিক প্রতারণার শিকার হওয়া বা পার্টনারকে ছেড়ে যাওয়ার সময়ে আর্থিক দুঃশিক্ষিতা ও উদ্বেগের সম্মুখীন হওয়া মহিলাদের সঙ্গে রিফিউজির কাজ করার অভিজ্ঞতার কথা বর্ণনা করা হয়েছে। রিফিউজির সাহায্য নেওয়া একাধিক মহিলার সাথে আমাদের আলোচনার মাধ্যমে উঠে আসা আর্থিক দুর্দশার কাহিনী আপনি পড়তে পাবেন - তারা সত্যিই আর্থিক প্রতারণা ও পারিবারিক হিংসার শিকার হয়েছেন, কিন্তু তারা রিফিউজির সহায়তাতে হিংসামুক্ত জীবনে ফিরে আসতে পেরেছেন।

মনে রাখবেন, প্রতি চার জন মহিলার মধ্যে একজন মহিলা জীবনের কোনও না কোনও সময়ে পারিবারিক হিংসার শিকার হন, সুতরাং আপনি একা নন। প্রতারণার জন্য আপনি দায়ী নন এবং রিফিউজির মত সংস্থাগুলি আপনাকে প্রয়োজনীয় সহায়তা প্রদানের জন্য কাজ করে। উল্লিখিত সমস্ত সংস্থার সাথে যোগাযোগের ঠিকানা নির্দেশিকার পিছনে দেওয়া আছে।

সানড্রা হোরলে, চিফ একজিকিউটিভ

দ্রষ্টব্য: এই নির্দেশিকা পড়ার আগে

ইউ কে ছাড়া অন্যান্য দেশের নাগরিকদের ছাড়পত্র

আপনি যদি ইউ কে-এর নাগরিক না হন এবং অনির্দিষ্ট সময়ের জন্য ইউ কে-তে থাকার ছাড়পত্র না থাকে তাহলে, এই নির্দেশিকাতে উল্লেখিত সরকারের দেওয়া কিছু ছাড়পত্র আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নাও হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ আপনি সুবিধাগুলি নাও পেতে পারেন। যদি তাই হয় এবং আপনার অভিবাসন স্টেটাস নিয়ে কোনও প্রশ্ন থাকলে আপনার যত শীঘ্র সম্ভব বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত। আপনার মত পরিস্থিতিতে পড়া মানুষদের সাহায্য করার জন্য উপযুক্ত অভিজ্ঞতা সম্পন্ন একাধিক সংস্থা আছে। দয়া করে ইউ কে ছাড়া অন্যান্য দেশের নাগরিকদের জন্য কর্মরত এজেন্সির নামের তালিকা নির্দেশিকার পিছনে দেখুন।

অন্যান্য ভাষায় তথ্যের জন্য, দয়া করে রিফিউজির ওয়েবসাইটে যান: www.refuge.org.uk

1 পারিবারিক হিংসার মধ্যে আর্থিক প্রতারণাও অন্তর্ভুক্ত

আপনার উপরে প্রভাব ফলাতে আপনার পার্টনার কীভাবে টাকা ও ফাইন্যান্সকে ব্যবহার করতে পারে5

2 আপনার পার্টনারের সঙ্গে বিচ্ছেদ

আপনার পার্টনারের সঙ্গে বিচ্ছেদের জন্য কীভাবে আর্থিকভাবে প্রস্তুত হবেন9

3 আপনার আবাসন বিকল্প অনুসন্ধান

নিরাপদ আবাসন ও আর্থিক সহায়তা কীভাবে পেতে পারেন13

4 ব্রিডিং স্পেস

একবার নিরাপদ হওয়ার পরে জরুরি আর্থিক অসুবিধাগুলি কীভাবে মেটাবেন23

5 আবার নতুন করে শুরু

দীর্ঘমেয়াদী ভিত্তিতে আপনি কীভাবে নিজের আর্থিক অবস্থাকে নিয়ন্ত্রণ করবেন49

6 সহায়তা ও তথ্যের অন্যান্য উৎস

আরও তথ্য ও সহায়তা আপনি যেখানে যেতে পারেন ও যাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন.....63



পারিবারিক হিংসার মধ্যে আর্থিক প্রতারণাও অন্তর্ভুক্ত

আপনার উপরে প্রভাব ফলাতে আপনার পার্টনার কীভাবে টাকা ও ফাইন্যান্সকে ব্যবহার করতে পারে

6 রিবারিক হিংসা হল পুরোপুরি ক্ষমতা ও নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্রিক। প্রতারক পার্টনার আপনার উপর শক্তি ফলাতে আর্থিক উৎসগুলিকে (যেমন টাকার) নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। আপনি শিকার হয়ে থাকতে পারেন এমন অন্য ধরণের প্রতারণার সঙ্গে এই অভিজ্ঞতা কীভাবে মিলে যায় তা পরবর্তী পৃষ্ঠায় ডুলুখ পাওয়ার এবং কন্ট্রোল হুইলে দেখানো হয়েছে।

আমাদের সাথে কাজ করা মহিলারা জানিয়েছেন যে তাদের প্রকৃত পরিস্থিতি বোঝার ক্ষেত্রে ডুলুখ পাওয়ার ও কন্ট্রোল হুইল একটি খুবই শক্তিশালী টুল। পারিবারিক হিংসার শিকার হওয়া মহিলাদের সকলেই আর্থিক প্রতারণার বিষয়ে বা এটিও অন্যান্য ধরণের হিংসার মতই প্রতারণামূলক সেই ব্যাপারে অবগত নন।

আর্থিক প্রতারণা কীভাবে করা হয়?

আর্থিক প্রতারণা নানাভাবে করা হয়ে থাকে। রিফিউজির অভিজ্ঞতায় নিম্নলিখিত বিষয়গুলি আর্থিক প্রতারণার তালিকাভুক্ত:

- চাকরি পেতে বা করতে বাধা দেওয়া
- তাঁর কাছে আপনাকে টাকা চাইতে বাধ্য করা
- আপনার খরচ করা প্রতিটি টাকার হিসাব দেখাতে বাধ্য করা
- নিজের জন্য বা ছেলেমেয়েদের জন্য টাকা খরচ করতে না দেওয়া
- সাংসারিক খরচের জন্য বরাদ্দ টাকা নিজের জন্য খরচ করা
- আপনার ব্যাংক অ্যাকাউন্ট নিয়ন্ত্রণ করা
- আপনার টাকা চুরি করা, কেড়ে নেওয়া বা আপনার কাছ থেকে টাকা চাওয়া
- আপনার পাওয়া যেকোনও সুবিধাতে ভাগ বসানো
- আপনার নামে ধারে জিনিসপত্র কেনার জন্য জোর করা

শারীরিক যৌন হিংসা

ক্ষমতা ও নিয়ন্ত্রণ

শাসন করা ও হুমকি দেওয়া

তঁার ক্ষতি করার জন্য তঁাকে
হুমকি দেওয়া * তাকে ছেড়ে যাওয়ার,
আল্লহত্যার, লাভজনক সংস্থাতে
তঁার নাম দেওয়ার হুমকি
দেওয়া * পুলিশের কাছে
জানানো নালিশ ফিরিয়ে
নেওয়ার জন্য চাপ
দেওয়া *
তঁাকে দিয়ে বেআইনি

আর্থিক নির্যাতন করা

চাকরি পেতে বা করতে বাধা দেওয়া *
তঁাকে কাছে টাকা চাইতে বাধ্য করা *
ভাতা দেওয়া * তঁার টাকা নিয়ে নেওয়া
* পরিবারের আয়ের ব্যাপারে তঁাকে না
জানানো বা তাতে অধিকার না দেওয়া।

ভীতি প্রদর্শন

চাউনি, আচরণ, মুখাতঙ্গির মাধ্যমে
তঁাকে (স্ত্রী) ভয় দেখানো *
জিনিষপত্র ভেঙে * তঁার সম্পত্তি
নষ্ট করে * পোষ্যদের নির্যাতন
করে অস্ত্র প্রদর্শন করে।

আবেগ নিয়ে খেলা করা

তঁাকে অবহেলা করা * তঁার
নিজের সম্পর্কে বিতৃষ্ণা তৈরি করা
* কটুক্তি করা * তঁাকে পাগল
বোধ করানো * মানসিক অত্যাচার
করা * অপমান করা *
অপরাধবোধ জাগানো।

পৌরুষ প্রদর্শন

তঁার সাথে চাকরের মত ব্যবহার
করা * সমস্ত বড় সিদ্ধান্ত নিজে
নেওয়া * বাড়ির প্রভু হিসাবে
আচরণ করা * পুরুষ ও
মহিলার কাজের পার্থক্য
বোঝানো।

বাচ্চাদের ব্যবহার করা

বাচ্চাদের নিয়ে তঁার মধ্যে
অপরাধবোধ জাগানো *
মেসেজ
পাঠানোর জন্য বাচ্চাদের
ব্যবহার
করা * চুক্তিবদ্ধ ভিজিটের
সুযোগ
নিয়ে তঁাকে নির্যাতন করা *
বাচ্চাদের নিয়ে চলে যাওয়ার
ভয় দেখানো।

গুরুত্ব না দেওয়া, অগ্রাহ্য করা ও দোষারোপ করা

নির্যাতনকে লম্বুভাবে দেখা
এবং
তার উদ্দেশ্যকে গুরুত্ব না
দেওয়া * নির্যাতন অস্বীকার
করা * নির্যাতনের দায়ভার
তঁার উপরে চাপানো।

একাকিছ তৈরি করা

সে (স্ত্রী) কি করে, কি দেখে,
কাদের সাথে কথা বলে, কি
পড়ে, কোথায় যায় তা নিয়ন্ত্রণ
করা * বাইরের দুনিয়ার সাথে
তার যোগাযোগ সীমাবদ্ধ করা *
ঈর্ষা করা।

শারীরিক যৌন হিংসা

মান্দার কাহিনী

শুরু থেকেই কেনি আমায় পরিচালনা করত। সবসময় ফোন করে কোথায় আছি তার খবর নিত এবং সময়ে বাড়ি না ফিরলে রেগে যেত। আমার বন্ধুদের ও পরিবারের লোকেদের সঙ্গে খারাপ ব্যবহার করে, ধীরে ধীরে আমার সঙ্গে তাদের মধ্যে দূরত্ব তৈরি করেছিল।

বিয়ের পর শারীরিক নির্যাতন চালাতো, আমাকে নিয়মিত আঘাত করত ও তার প্ররোচিত হওয়ার পিছনে আমায় দায়ী করত। তার অবিরাম মৌখিক নির্যাতন আমার আত্মবিশ্বাসে আঘাত হেনেছিল। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে আমায় আরও বেশি করে নজরে রাখত, বাড়ির কোনও আর্থিক সিদ্ধান্ত আমায় নিতে দিত না ও আমায় ব্যাংক অ্যাকাউন্ট রাখতে দেয়নি। সে আমাদের সকল আর্থিক লেনদেন নিয়ন্ত্রণ করত।

ঘটনা ক্রমে আমি তাকে ছেড়ে যাওয়ার সাহস পেলাম। আমি রিফিউজিতে নিজের ঠিকানা খুঁজে পেলাম। সেখানকার কর্মীরা আমায় ভীষণ সাহায্য করেছিল, আমায় একটি ব্যাংক অ্যাকাউন্ট খুলতে সাহায্য করেছিল, আমার প্রাপ্য সুবিধা পাওয়ার তথ্য দিয়েছিল, কিন্তু সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল তারা আমার সব কথা শুনেনি এবং যা কিছু ঘটেছিল তার জন্য যে আমি দায়ী নয় তা বুঝতে সাহায্য করেছিল।

এক বছর আগে আমি আমার নতুন বাড়িতে গিয়ে উঠেছি, এই ক্ল্যাটটি আমায় স্থানীয় আবাসন কর্তৃপক্ষের তরফ থেকে দেওয়া হয়েছে। আমি এখন একটি স্থানীয় অফিসে আংশিক সময়ের কর্মী হিসাবে কাজ করি। ওয়ার্কিং ট্যাক্স ক্রেডিটের মাধ্যমে সরকার আমার আয়ে সাহায্য করেছে, এবং আমি হাউজিং বেনিফিট ও কাউন্সিল ট্যাক্স বেনিফিটের মাধ্যমে কিছু অতিরিক্ত আর্থিক সহায়তা পেয়েছি। আমি সত্যিই ভীষণ খুশি কারণ আমি আইনি সেক্রেটারির একটি পাঠক্রমে কিছুদিন হল যোগদান করেছি।

2

আপনার পার্টনারের সঙ্গে বিচ্ছেদ

আপনার পার্টনারের সঙ্গে বিচ্ছেদের জন্য কীভাবে আর্থিকভাবে প্রস্তুত হবেন

10 আপনি আর্থিক প্রতারণার শিকার হলেও বা না হলেও আপনার মধ্যে টাকার অনিশ্চয়তা দেখা দিতে পারে। আপনি যদি নিজের পার্টনারের সঙ্গে বিচ্ছেদের কথা ভাবেন সেক্ষেত্রে আর্থিকভাবে সাবলীল হওয়ার বিষয়কে গুরুত্ব দিন। আপনার পার্টনারের নির্যাতন কখনও বেড়ে যাওয়ার কারণে আপনি ঘর ছাড়তে (যদিও কিছু দিনের জন্য) বাধ্য হলে আর্থিক নিরাপত্তার মাধ্যমে আপনি সেই পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে পারবেন।

"তার কাছ থেকে একবার দূরে চলে যাওয়ার পর আপনি যে নিরাপত্তা ও স্বাধীনতার অনুভূতি পান তা যেকোনও পরিমাণের অর্থের চেয়ে মূল্যবান - তা সত্যিই মূল্যবান।"

লিজ - পারিবারিক হিংসার সমীক্ষক

এস্কেপ ফান্ড তৈরি

পার্টনারকে ছেড়ে যাওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় টাকার ব্যাপারে আপনি যদি উদ্বিগ্ন হন তাহলে, আপনি একটি এস্কেপ ফান্ড তৈরি করার কথা ভাবতে পারেন। এক্ষেত্রে নিজেকে বা নিজের বাচ্চাদের কোনও রকম বিপদে না ফেলে কীভাবে আপনি এটি নিরাপদভাবে করতে পারেন সেই ব্যাপারে আপনার যত্নসহকারে ভাবা উচিত।

নিম্নে উল্লেখিত কিছু পদ্ধতিতে আপনি ফান্ড তৈরি করতে পারেন। এর কিছু বিকল্প আপনার পক্ষে সম্ভব হতে পারে আবার কিছু নাও হতে পারে। সেগুলিই করুন যেগুলি আপনি ধরা না পড়ে নিরাপদে করতে পারবেন।

- আপনার পার্টনার যদি আপনার টাকা খরচ করাকে নিয়ন্ত্রণ করে সেক্ষেত্রে বেশ কিছু সময় ধরে অল্প পরিমাণে টাকা সরিয়ে রাখার চেষ্টা করুন, যা আপনার পার্টনারের নজরে আসে না। এইভাবে শীঘ্রই আপনি বড় অঙ্কের টাকা সংগ্রহ করতে পারবেন
- আপনার টাকা দেখাশোনার জন্য কোনো পারিবারিক বন্ধুকে বলুন
- আপনার পার্টনারের অগোচরে একটি নতুন ব্যাংক অ্যাকাউন্ট বানান - আপনি একটি আলাদা ব্যাংকে অ্যাকাউন্ট খুলতে পারেন এবং ব্যাংক স্টেটমেন্ট আপনার কাছে না পার্টনারের অনুরোধ জানাতে পারেন। আপনি ইন্টারনেটের মাধ্যমে অনলাইন ব্যাংক অ্যাকাউন্টও খুলতে পারেন। আপনি অফিসে (যদি অনুমতি থাকে), কোনো পাবলিক লাইব্রেরীতে বা বন্ধুর বাড়িতে ইন্টারনেট ব্যবহার করুন: আপনি যদি বাড়িতে ইন্টারনেট ব্যবহার করেন সেক্ষেত্রে সন্ধান ইতিহাস গোপন করার চেষ্টা করুন যাতে আপনি ধরা না পড়েন

মনে রাখবেন:

রিফিউজি-র ওয়েবসাইটের একটি নিরাপত্তা বোতাম আছে যা আপনার অ্যাক্সেসকে আপনার পার্টনারের কাছে গোপন রাখতে দেয় আপনার কম্পিউটার থেকে সন্ধান ইতিহাস মুছে ফেলার উপযোগী নির্দেশিকা www.computerhope.com এবং www.MVPS.org দুটি ওয়েবসাইটেই পাবেন

যদি আমাকে খুব তাড়াতাড়ি ছেড়ে যেতে হয় ও আমার কাছে টাকা না থাকে তাহলে কি হবে?

যদি আপনি আসন্ন বিপদে পড়েন ও পার্টনারকে তাড়াতাড়ি ছেড়ে যেতে হয়, কিন্তু আপনার কাছে পর্যাপ্ত টাকা না থাকে তখন আপনি এই পদ্ধতিগুলির মাধ্যমে জরুরি ফান্ড থেকে সাহায্য পেতে পারেন:

- একজন বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে নির্বাচন করুন: জরুরি সময়ে আপনাকে প্রয়োজনীয় টাকা দিতে পারে এমন কেউ থেকে থাকবেন
- আপনার স্থানীয় বেনিফিট অফিস থেকে কোনো **সঙ্কটকালীন ঋণ**: এর নাম থেকেই বোঝা যাচ্ছে এই ধরনের ঋণগুলি শুধুমাত্র জরুরি ভিত্তিতেই প্রদান করা হয় যখন অন্য কোনও ধরনের সাহায্য পাওয়া যায় না। জরুরি ভিত্তিতে খরচ করার জন্য কারোর কাছে পর্যাপ্ত টাকা না থাকলে এই ধরনের ঋণের জন্য আবেদন জানানো যায়। এর জন্য আপনাকে বেনিফিটের আওতাধীন হতে হবে না বা বেনিফিট পাওয়ার জন্য আগে থেকে আবেদন করতে হবে না। (আপনার স্থানীয় বেনিফিট অফিস সংক্রান্ত তথ্য কোথায় পাবেন তা জানতে এই নির্দেশিকার পিছনের বিভাগটি দেখুন)।
- একটি ভ্রমণ ওয়ারেন্ট (চেকের মত একটি নথি): এটি আপনি সামাজিক পরিষেবা বা আপনার স্থানীয় বেনিফিট অফিস থেকে পেতে পারেন এবং এরা আপনাকে সরকারি পরিবহণে করা আপনার ভ্রমণ খরচ দেবে। সরকারি পরিবহণ ব্যবস্থা না থাকলে বা তা আপনার জন্য উপযুক্ত না হলে কয়েকটি সামাজিক কর্ম বিভাগ আপনার জন্য ট্যাক্সির ব্যবস্থা করতে পারে এবং তাদের অ্যাকাউন্ট থেকে অর্থ দিতে পারে।

মনে রাখবেন:

যদি আপনি বা আপনার কোনও সন্তান আসন্ন বিপদের সম্মুখীন হন সেক্ষেত্রে 999-এ কল করুন পারিবারিক হিংসা একটি অপরাধ এবং আপনাকে সহায়তা ও সুরক্ষা দেওয়ার জন্য পুলিশ আপনার পাশে আছে

আর্থিক নথি নিজের কাছে রাখুন

আপনি যদি ব্যক্তিগত পরিচয় পত্রের প্রমাণ সম্বলিত আর্থিক কাগজপত্র ও নথি নিজের সঙ্গে রাখেন তাহলে আপনার তাড়াতাড়ি ছেড়ে যাওয়ার সময় সেগুলিকে একটি জরুরি ব্যাগে ভরে নিতে পারবেন বা কোন বন্ধুর কাছে রেখে যেতে পারবেন। এর মধ্যে থাকতে পারে:

- পে স্লিপ, একটি P45 বা P60
- আপনার পাসপোর্ট (এবং আপনার বাচ্চার)
- আপনি পাচ্ছেন এমন কোনও সুবিধার নথি, যেমন চাইল্ড বেনিফিট বা আয় সহায়তা
- আপনার জাতীয় বিমা নম্বর
- ব্যাংক স্টেটমেন্ট
- চেক বুক
- আপনার বাড়ির মালিকানা, মর্টগেজ বা ভাড়াটে সংক্রান্ত নথিপত্র
- আসবাবপত্রের ও আপনাকে ছেড়ে যেতে হতে পারে এমন জিনিসপত্রের মালিকানা-সংক্রান্ত নথিপত্র
- আপনার নামে থাকা কোনো ইউটিলিটি বিলের তথ্য
- আপনাদের দুইজনের নামে থাকা কোনো ক্রেডিট কার্ডের তথ্য
- আপনার বাচ্চার সেভিং বুক বা তাদের অ্যাকাউন্টের তথ্য
- আপনার জন্ম সার্টিফিকেট (ও আপনার বাচ্চার) ও আপনার বিবাহ সার্টিফিকেট

যদি প্রকৃত নথি নেওয়া সম্ভব না হয় কারণ এটি আপনাকে বিপদে ফেলতে পারে তাই আপনি মূল নথির ফটোকপি নিতে পারেন, তাও সম্ভব না হলে শর্ট কোড, অ্যাকাউন্ট নম্বর, রেফারেন্স ও জরুরি টেলিফোন নম্বরগুলি কাগজে লিখে নিন।

3

আপনার আবাসন বিকল্প অনুসন্ধান

নিরাপদ আবাসন ও আর্থিক সহায়তা কীভাবে পেতে পারেন

14 দুইটি পদ্ধতিতে আপনি ভবিষ্যতের হয়রানি থেকে মুক্তি পেতে পারেন; এক আপনি ঘর ছেড়ে দিন বা আপনার পার্টনারকে ঘর ছাড়া করুন।

ঘর ছাড়ুন

আপনার ঘর ছাড়ার প্রয়োজন হলে, আপনাকে বিকল্প কোন বাসস্থান খুঁজে নিতে হবে, বা আপনি পুরোনো বাড়িতে ফিরে- গিয়ে নিরাপদে থাকতে পারেন।

আপনার কাছে এটি করার জন্য তিনটি প্রধান উপায় আছে:

1. বন্ধু বা পরিবারের সঙ্গে থাকুন
2. অস্থায়ী বাসস্থানের জন্য স্থানীয় কাউন্সিলের সাহায্য নিন
3. জরুরি রিফিউজ বাসস্থানে থাকুন

1. বন্ধু বা পরিবারের সঙ্গে থাকা

আপনি কিছু দিনের জন্য বন্ধু বা পরিবারের সঙ্গে থাকতে পারেন। আপনি তাদের সঙ্গে থাকার কথা চিন্তা করলে নিচের বিষয়গুলিতে নজর দিন:

- সেখানে কি আমি নিরাপদে থাকব? আমি কোথায় রয়েছি তা কি আমার পার্টনার জেনে যাবে, ও যদি তাই হয় তাহলে আমি (ও তাঁরা) কি বিপদে পড়ব?
- আমি কি সেখানে অনির্দিষ্ট সময়ের জন্য থাকতে পারি?
- আমি যে ব্যক্তির সঙ্গে রয়েছি তিনি যদি ভাড়া বাড়িতে থাকেন, সেক্ষেত্রে কি তাদের ভাড়াটিয়া চুক্তি লঙ্ঘিত হবে?
- আমাকে কি আর্থিক সহায়তা দিতে হবে?

আপনি এই সমস্যাগুলির যেকোনও একটিকে নিয়ে উদ্বিগ্ন হলে, সেক্ষেত্রে আপনার অন্য বিকল্পের কথা ভাবা দরকার।

2. স্থানীয় কাউন্সিলের কাছ থেকে সাহায্য

আপনার এলাকার স্থানীয় কাউন্সিল, বা অন্য স্থানীয় কাউন্সিলের কাছ থেকে জরুরি বাসস্থানের সাহায্য নিতে পারেন।

পারিবারিক হিংসার জন্য আপনি যদি আপনার নিজের বাড়িতে থাকতে

না পারেন সেক্ষেত্রে আপনাকে আবাসন তথ্য দেওয়া ও অস্থায়ীভাবে বসবাসের জন্য কোন

জায়গা খুঁজে দেওয়া আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের দায়িত্বের মধ্যে পড়ে।

কাউন্সিলের পক্ষ থেকে সাধারণত কোন হস্টেলে, বেডে ও ব্রেকফাস্ট বাসস্থানে (আপনার সম্মত থাকলে B&B এর নিয়মে ছয় সপ্তাহ ধরে) অস্থায়ীভাবে থাকার ব্যবস্থা করা হবে। আপনার আবাসন বিকল্পের আরও তথ্য পেতে, আপনি শেল্টার হেল্পলাইনে যোগাযোগ করতে পারেন।

আপনি নিজের বাড়ির কাছাকাছি এলাকায় থাকা নিরাপদ না বুললে, আপনি অন্য স্থানীয় কাউন্সিলের সাহায্য চাইতে পারেন। সেক্ষেত্রে, নিজের কাউন্সিল এলাকায় ফিরে গেলে আপনি যে হিংসার কবলে পড়তে পারেন তাঁরা তার প্রমাণ চাইতে পারে। আপনি যে নতুন কাউন্সিল এলাকাতে থাকার জন্য আবেদন করেছেন সেখানে আপনার কোনো স্থানীয় পরিচিতি থাকলে যেমন, পরিবার ওই এলাকাতে আছে বা আপনি সেই এলাকাতে কাজ করেছেন বা সাম্প্রতিককালে সেখানে বাস করেছেন, সেক্ষেত্রে আপনার কাজটি অনেক সহজ হয়ে যাবে।

3. রিফিউজি বাসস্থানে থাকা

আপনি যদি অন্য এলাকাতে যেতে সমস্যায় পড়েন বা আসন্ন বিপদের আশঙ্কা থাকে সেক্ষেত্রে আপনি স্থানীয় কাউন্সিলের সাহায্যে এবং রিফিউজি ও ওমেনস এড-এর যৌথ উদ্যোগে পরিচালিত ন্যাশনাল ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স হেল্পলাইনের সাহায্যে জরুরি রিফিউজি বাসস্থান পেতে পারেন। হেল্পলাইন একটি ফ্রি* ও গোপন পরিষেবা যা বছরের 365 দিনই 24 ঘন্টা খোলা থাকে। *মোবাইল থেকে চার্জ লাগতে পারে

রিফিউজি কি?

রিফিউজি একটি নিরাপদ স্থান যেখানে মহিলা ও শিশুরা স্থায়ীভাবে অন্য বাসস্থান খুঁজে না পাওয়া পর্যন্ত বিপদমুক্ত হয়ে থাকতে পারে। আপনি আপনার স্থানীয় এলাকাতে থাকা নিরাপদ না মনে করলে সারা দেশে ছড়িয়ে থাকা রিফিউজিগুলির সাহায্য নিতে পারেন।

রিফিউজিগুলি কেমন হয়?

রিফিউজির দেওয়া বাসস্থানগুলির মধ্যে পার্থক্য রয়েছে, কিছু একলা থাকার ঘর আছে এবং কিছু ফ্যামিলি রুম বাচ্চা নিয়ে থাকার ব্যবস্থা আছে। আপনার যদি ফ্যামিলি রুম থাকে সেক্ষেত্রে আপনাকে রিফিউজিতে বসবাসকারী অন্যদের সাথে লিভিং স্পেস শেয়ার করতে হবে। কিছু রিফিউজিতে নির্দিষ্ট সংস্কৃতির বা জাতির মহিলাদের থাকার জন্য বিশেষ ব্যবস্থা থাকে।

16 কোনো রিফিউজিতে আমি কী সাহায্য পেতে পারি?

আপনি রিফিউজিতে প্রশিক্ষিত পেশাদার কর্মীদের কাছ থেকে মানসিক ও বাস্তবিক সহায়তা পাবেন। আপনার জন্য একজন নির্দিষ্ট কর্মীকে নিয়োগ করা হবে। আপনি প্রয়োজনীয় সকল সহায়তা পাচ্ছেন তা নিশ্চিত করার জন্য তারা আপনার সাথে প্রতি সপ্তাহে দেখা করবে। আপনার মত একই অভিজ্ঞতার শিকার হওয়া মহিলাদের সাথে আপনি বসবাস করবেন এর ফলে আপনার সঙ্গী আপনার মানসিক অবস্থা বুঝতে পারবে। রিফিউজিতে কখনই কেউ আপনার সাথে খারাপ ব্যবহার করবে না।

সেখানে থাকার খরচ আমি কীভাবে বহন করব?

আপনি যদি কর্মরত না হন বা আপনার আয় অল্প হলে, ঘরের ভাড়া দিতে আপনি হাউসিং বেনিফিটের জন্য আবেদন করতে পারবেন। আপনি রিফিউজিতে আসার পরে রিফিউজি দলই আপনাকে এটি করতে সাহায্য করবে। রিফিউজিতে বসবাসকারী মহিলাকে বিদ্যুতের বিল বাবদ কিছু সাপ্তাহিক চার্জ দিতে হবে। এটি হাউসিং বেনিফিটের আওতায় নেই কিন্তু জব সীকারস অ্যালায়েন্স বা ইনকাম সাপোর্টের মত অন্যান্য আয় থেকে মেটানো যেতে পারে।

আপনার আয়ের উপর ভিত্তি করে, আপনার রিফিউজি আবাসনের ও আপনার বাড়ির ভাড়া, উভয়ই মেটাতে আপনি দ্বৈত হাউসিং বেনিফিটের আবেদন জানাতে পারেন। এই ব্যাপারে আরও সহায়তা বা তথ্য পেতে, দয়া করে এই নির্দেশিকার পিছনে পরামর্শ সংস্থার তথ্য দেখুন।

আমি কোনো রিফিউজিতে কতদিন থাকতে পারব?

আপনি অন্য উপযুক্ত বাসস্থান খুঁজে না পাওয়া পর্যন্ত রিফিউজিতে থাকতে পারেন। উপযুক্ত বাসস্থান খুঁজে না পেলে আপনার রিফিউজি ছাড়ার দরকার হবে না। কিছু মহিলা কয়েক দিনের জন্য আবার কিছু মহিলা কয়েক মাসের জন্য থাকেন। রিফিউজি দল আপনার যেকোনও ধরনের ভবিষ্যত বিকল্পে সহায়তা ও সমর্থন করবে।

সাইরার কাহিনি

আমার জন্ম মালয়েশিয়াতে, কিন্তু সপ্তম্বন্ধ করে বিয়ে হওয়ার পর আমি ছয় বছর আগে ইউকে-তে আসি। এখানে এসে কল সেন্টারে বিভাগীয় প্রধান হিসাবে আমি কাজ পেয়েছিলাম। আমরা শ্বশুর-শাশুড়ির সঙ্গে থাকতাম এবং তাঁরা ও আমার স্বামী উভয়েই কাজ ছেড়ে দেওয়ার জন্য আমার উপর চাপ দিতে থাকে - তারা আমার কাছ থেকে সন্তান চাইছিল।

ঘটনাক্রমে আমি চাকরি ছেড়ে দিই ও একটি কম মাইনের অল্প সময়ের কাজে যোগ দিই। আমি সপ্তাহে £60 মাইনে পেতাম। গাড়ি শেখার খরচ বাবদ বাকি অর্থ তাঁদের হাতে দিতে হত। মালয়েশিয়াতে আমার পরিবারে ফোন করার টাকাও আমার কাছে থাকত না এবং শ্বশুর-শাশুড়ি আমাকে বাড়ির ফোন ব্যবহার করতে দিত না, আমি ভীষণ একা হয়ে পড়েছিলাম।

হতাশার কারণেই হয়তো আমি অন্তঃস্বত্তা হওয়ার মত মানসিক স্থিতিতে ছিলাম না। এসবের জন্য আমার স্বামী আমায় দোষারোপ করত। সে সবসময় আমার প্রতি কঠোর ছিল কিন্তু সেই দিনগুলিতে পরিস্থিতি আরও খারাপ হয়ে গিয়েছিল। সে বেশ কয়েকবার আমায় চড় মেরেছিল, যদিও পরে সে আমার সাথে ভালো ব্যবহার করে, হয়তো সে অপরাধবোধে ভুগেছিল অথবা আমি ছেড়ে যেতে পারি এমন আশঙ্কা করেছিল।

আমি বিশ্বেদের জন্য ব্যাকুল হয়ে পড়েছিলাম কিন্তু এই দেশে থাকার অনুমতি পাবো কি না সেই বিষয়ে উদ্বিগ্ন ছিলাম, এসব কিছুর মধ্যেও আমি এখানে নিজেকে সেটেল মনে করতাম। আমার একজন বন্ধু একদিন আমায় একটি নম্বরে কল করে এই বিষয়ে সাহায্য পাওয়ার কথা বলে।

হেল্পলাইনের কর্মীরা আমার অধিকারের ব্যাপারে আমায় জানায়। এটি আমায় বিশ্বেদ নিতে সাহস জুগিয়েছিল এবং আমি ছেড়ে চলে আসি। এশিয়ার মহিলাদের রিফিউজিতে আমি স্থান পাই।

আমি সবসময় টাকা খরচের হিসাব রাখতে দক্ষ ছিলাম, কিন্তু ইউ কে-র সিস্টেম সম্বন্ধে আমার সম্যক ধারণা ছিল না। কিন্তু আমি, আমায় দেখাশোনার দায়িত্বে থাকা কর্মীর কাছ থেকে সাহায্য পেয়েছিলাম ও এই বিষয়ে আরও তথ্য পেতে স্থানীয় লাইব্রেরীর ইন্টারনেট ব্যবহার করতে পেরেছিলাম এবং এখান থেকেই আমি নিজের ভবিষ্যত পরিকল্পনা শুরু করি। ছয় মাস পরে আমি রিফিউজি ছেড়ে আমার এক কম্পিউটার কোর্সের বন্ধুর সাথে বসবাসের জন্য একটি ভাড়া নেওয়া ফ্ল্যাটে উঠি। আমি এখন একটি স্থানীয় কার্ডের দোকানে ডেসুটি ম্যানেজারের পদে কর্মরত।

চাকরির কি হবে?

আপনি কর্মরত হলে, আপনার পার্টনারকে ছেড়ে যাওয়ার সময় আপনার কাজের কি হবে সে বিষয়ে চিন্তা হতে পারে। যেমন, রিফিউজি বাসস্থানে চলে যাওয়ার অর্থ অন্য এলাকায় গিয়ে থাকা যাতে কাজে যাওয়ার অসুবিধা দেখা দিতে পারে। একইভাবে, আপনি কোথায় কর্মরত তা আপনার পার্টনারের জানা থাকলে সে আপনাকে কর্মস্থান থেকে অনুসরণ করে আপনার আবাসস্থলে উপস্থিত হতে পারে।

পারিবারিক হিংসার কবলে পড়ে আপনাকে চাকরি ছাড়তে হলে ও বেনিফিট পাওয়ার আবেদন জানানোর দরকার হলে আপনি আপনার পরিস্থিতির কথা জব সেন্টার প্লাস-এ জানান। এর থেকে আপনি নিশ্চিত করতে পারবেন যে আপনি স্বেচ্ছায় চাকরি ছেড়ে দেননি। আপনি আপনার নিয়োগকর্তার কাছে সাহায্য চাইতে পারেন, দেখুন তাদের সাহায্য নিয়ে আপনি অন্য অফিসে বদলি হতে পারেন কিনা বা ভবিষ্যতে অন্য কোন চাকরি পাওয়ার জন্য তারা আপনাকে কোন রকম আশা দিতে পারে কিনা।

আপনি চাকুরি ছাড়ার পক্ষপাতী না হলে, আপনি যে আপনার

পার্টনারকে বিচ্ছেদ দিয়েছেন তা জানাতে অবশ্যই HMRS (হার মেজিস্টি রেভিনিউ ও কাস্টম)-এ যোগাযোগ করুন, যারা ট্যাক্স ক্রেডিটের পেমেন্ট ব্যবস্থা দেখাশোনা করে। যেহেতু আপনি ও আপনার পার্টনার আর এক সঙ্গে থাকেন না তাই আপনি ট্যাক্স ক্রেডিটের সুবিধা পেতে পারেন।

মনে রাখবেন:

বাস্তবিক সহায়তা পাওয়ার জন্য আপনার রিফিউজি বাসস্থানে থাকার দরকার নেই। অন্যান্য সংস্থার পাশাপাশি রিফিউজিও পারিবারিক হিংসা পরিষেবা (একে ফ্লোটিং সহায়তাও বলা হয়ে থাকে) প্রদান করে, যেখানে আপনাকে নিরাপত্তা পরিকল্পনা, আদালতের কাজে সাহায্য, ঋণ মেটানো, উপযুক্ত সুবিধা পাওয়া ও কাজ খোঁজার মত বিষয়ে বাস্তবিক ও আন্তরিক সহায়তা দেওয়া হয়

আপনি আপনার পার্টনারের থেকে বিচ্ছেদ হন বা না হন সব পরিস্থিতিতেই এই সহায়তা পাওয়া যায়

আরও তথ্যের জন্য রিফিউজি ও ওমেন্স এড (0808 2000 247)-এর যৌথ উদ্যোগে পরিচালিত ফ্রীফোন 24 আওয়ার ন্যাশনাল ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স হেল্পলাইনে বা আপনার স্থানীয় কতৃপক্ষের সঙ্গে যোগাযোগ করুন

বাড়িতে বসবাস

আপনি যদি বাড়িতে থাকার ব্যাপারে মনস্থির করেন তাহলে আপনার পার্টনারকে বাড়ি ছেড়ে দিতে বলার কথা ভাবতে পারেন। এটি একটি নিরাপদ বিকল্প কিনা সেই ব্যাপারে আপনার সম্বন্ধে ভেবে দেখা উচিত।

আপনার বাড়ি থেকে আপনার পার্টনারকে বের করার আইনি পদ্ধতি

বাড়ির মালিকানা আপনার নিজের বা যৌথ নামে থাকা, ভাড়া বাড়িতে বা অন্যের বন্ধক রাখা বাড়িতে থাকা বা ভাড়াটিয়া হিসাবে পার্টনারের নাম থাকা, মর্টগেজ বা পুরো বাড়িটি আপনার পার্টনারের নামে থাকা - সকল পরিস্থিতিতেই আপনি আদালতের কাছে পারিবারিক হিংসার শিকার হয়েছেন তা দেখিয়ে অকুপেশন অর্ডারের জন্য আবেদন জানাতে পারেন। আপনি এটি একটি নন-মোলেস্টেশন অর্ডারের অ্যাপ্লিকেশন সহ জমা দিতে পারেন।

অকুপেশন অর্ডার কি?

অকুপেশন অর্ডার হল আদালত কর্তৃক জারি করা আদেশ, যার দ্বারা আপনি নিজের বাড়িতে বসবাস করতে পারেন ও আপনার পার্টনারকে বাড়ি ও পার্শ্ববর্তী এলাকা ছেড়ে যেতে হয়

নন-মোলেস্টেশন অর্ডার কি?

নন-মোলেস্টেশন অর্ডার আপনাকে আপনার পার্টনারের হিংসা, হিংসার হুমকি, ভীতি প্রদর্শন, হয়রানি ও জ্বালাতনের হাত থেকে রক্ষা করে

জরুরি ভিত্তিতে আইনি পরামর্শ চাওয়া

অকুপেশন ও নন-মোলেস্টেশন অর্ডার পেতে যত দ্রুত সম্ভব আপনার আইনি পরামর্শ নেওয়া উচিত। কমিউনিটি লিগ্যাল সার্ভিসেস ডিরেক্ট বা ল সোসাইটির কাছ থেকে স্থানীয় সলিসিটরদের তালিকা পেতে পারেন। আপনার পার্টনারকে বাড়ি থেকে বের করার জন্য দরকারি আইনি ব্যবস্থাগুলি নিতে আপনার উকিল আপনাকে সাহায্য করবে।

আপনি যদি কর্মহীন হন বা আপনার রোজগার যদি কম হয় তাহলে, আপনি মামলা চালানোর জন্য সরকারের কাছ থেকে আর্থিক সাহায্য পেতে পারেন। কমিউনিটি লিগ্যাল সার্ভিসেস-এর ওয়েবসাইটে থাকা ক্যালকুলেটরের মাধ্যমে আপনি এই সাহায্য পাওয়ার যোগ্য কি না তা দেখে নিতে পারেন।

আপনি যদি সরকারি সহায়তা পাওয়ার যোগ্য না হন ও উকিলের পারিশ্রমিক দিতে অসমর্থ হন তাহলে আপনি উচ্চতর আদালতের কাছে সেই বিষয়ে আবেদন জানাতে পারেন। আপনার স্থানীয় কাউন্টি কোর্টের থেকে ফর্ম এবং 'পারিবারিক আইনের পার্ট IV: এটি কীভাবে আমায় সাহায্য করবে?'-এর একটি লিফলেট পেতে পারেন। এর জন্য আবেদন ফী লাগে, কিন্তু আপনি সেটি ছাড় পাওয়ার আর্জি জানাতে পারেন।

আরও তথ্যের জন্য রাইটস অফ ওমেন বা আপনার স্থানীয়

সিটিজেন্স অ্যাডভাইস ব্যুরোতে যোগাযোগ করুন।

স্য্যাংটিউরি স্কিমস

স্য্যাংটিউরি স্কিম এমন মহিলাদের জন্য নির্দিষ্ট যারা তাঁদের পার্টনারকে ঘড় ছাড়তে বাধ্য করেছেন কিন্তু নিজের নিরাপত্তার ব্যাপারে উদ্বিগ্ন। স্থানীয় কতৃপক্ষ আপনার প্রাক্তন পার্টনারের বিরুদ্ধে নন-মোলেস্টেশন অর্ডার জারি করার পাশাপাশি আপনার বাড়িতে নিরাপত্তা ব্যবস্থা তৈরি করার আবশ্যিকতা অনুভব করতে পারে।

এই নিরাপত্তা ব্যবস্থার মধ্যে বিনামূল্যে অ্যালার্ম, মর্টস লক, নিরাপত্তা লাইট, রেন ফোর্সড ডোর ফ্রেম, জরুরি লাইট এবং CCTV থাকতে পারে। আপনি যদি স্যাংটিউরি স্কিমের আওতায় থাকেন তাহলে আপনার ঠিকানা পুলিশের কম্পিউটারে বিশেষভাবে চিহ্নিত থাকবে ও কোনো ঘটনা ঘটলে পুলিশ দ্রুত পৌঁছে যাবে।

আপনার স্থানীয় এলাকার স্কিমের বিষয়ে আরও জানতে স্থানীয় আবাসন বিভাগ বা স্থানীয় কমিউনিটি নিরাপত্তা আধিকারিকের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

আমি কি নিজের বাড়িতে থাকার খরচ বহন করতে পারব?

যদি আপনার নিজের বাড়ি থাকে

আপনার আয়ের উপর ভিত্তি করে ডিপার্টমেন্ট ফর ওয়ার্ক অ্যান্ড পেনশনস (DWP)-এর মাধ্যমে আপনার মর্টগেজ সুদ পেমেন্টে সাহায্য পেতেও পারেন

শুধুমাত্র সুদ হিসেবে পেমেন্ট না হলে পেমেন্ট এর সম্ভাব্যতা নিয়ে আলোচনা করতে আপনার মর্টগেজ লিডারের সাথে যোগাযোগ করার কথা বিবেচনা করতে পারেন

যদি আপনি ভাড়া বাড়িতে থাকেন

পরিস্থিতি ব্যাখ্যা করতে গোপনে আপনার বাড়ির মালিকের সঙ্গে যোগাযোগ করুন

22 যদি আপনি ইতোমধ্যে ঘর ছেড়ে বেড়িয়ে যান কিন্তু আবার দীর্ঘ সময়ের জন্য ফিরে আসতে

চান

আপনাকে হয়েতা খুব অল্প দিনের নোটিস দিয়েই বাড়ি ছেড়ে যেতে হয়েছিল কিন্তু আপনি দীর্ঘ সময়ের জন্য ফিরে আসতে চান। এই পরিস্থিতিতে আপনার পার্টনারকে বাড়ি ছাড়তে বাধ্য করা সবথেকে জরুরি। আপনার পার্টনার হয়তো স্বেচ্ছায় বাড়ি ছেড়ে যেতে রাজি হবেন না।

মনে রাখবেন, আপনি অল্প দিনের জন্য বাড়ি ছেড়ে চলে গেলেও আপনার আবার ফিরে আসার অধিকার, আপনার ভারতীয়সংক্রান্ত অধিকার বা সম্পত্তির মালিকানা সবই অক্ষত থাকে। আবার বাড়িতে ফেরার প্রক্রিয়া শুরু করতে আপনার যত দ্রুত সম্ভব আইনি পরামর্শ নেওয়া উচিত।

মনে রাখবেন:

বেনামে ও গোপনভাবে নিজের আইনি অধিকার, আবাসন বিকল্প ও আর্থিক পরিস্থিতি নিয়ে যেকোনও সময় আলোচনা করতে রিফিউজি ও ওমেন্স এড-এর যৌথ উদ্যোগে পরিচালিত ফ্রীফোন 24 আওয়ার ন্যাশনাল ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স হেল্প লাইনে কল করতে পারেন: 0808 2000 247

4

ব্রিডিং স্পেস

একবার নিরাপদ হওয়ার পরে জরুরি আর্থিক অসুবিধাগুলি কীভাবে মেটাবেন

আপনি যদি নিজের পার্টনারের সঙ্গে বিচ্ছেদের সিদ্ধান্ত নেন সেক্ষেত্রে আগামী দিনে দেখা দিতে পারে এমন আর্থিক সমস্যাগুলি নিয়ে আপনার একান্তে ভাবা উচিত। এই প্রক্রিয়া আপনাকে বাস্তব দিক থেকে সাহায্য করবে ও মানসিকভাবেও সাহায্য করতে পারে।

"'হে ভগবান আজ আমার সঙ্গে সে কেমন ব্যবহার করবে?'" এমন কোন দুশ্চিন্তা ছাড়াই খোলা মনে সকালে ঘুম থেকে জাগা সত্যিই এক মনোরম অনুভূতি। নিজেকে ভীষণ চাপমুক্ত লাগে"

শ্যারন - পারিবারিক হিংসার সমীক্ষক

যে পাঁচটি প্রধান বিষয়ে আপনার ভাবনাচিন্তা করার দরকার হতে পারে ত হল:

1. **আয়ব্যয়ের হিসাব রাখা** - আপনার রোজগার ও খরচের ব্যাপারে স্পষ্ট ধারণা তৈরি করা
2. **সুবিধা** - সরকারের কাছ থেকে আপনার প্রাপ্য সমস্ত সহায়তা পাচ্ছেন তা নিশ্চিত করে আপনার আয় বৃদ্ধি করা
3. **ব্যাংক অ্যাকাউন্ট** - আপনার ইতোমধ্যে কোন ব্যাংক অ্যাকাউন্ট না থাকলে বা বলপ্রয়োগ করে তা বন্ধ করানো হলে, আপনার প্রাপ্য কোনও সুবিধা পেতে একটি ব্যাংক অ্যাকাউন্ট খোলার প্রয়োজন হতে পারে
4. **পার্টনারের সঙ্গে বিবাদের সম্ভাবনা দূর করা** - আপনার পার্টনার আপনাকে নতুন করে কোনও ঋণে জড়াচ্ছেন না, বা যৌথ ব্যাংক অ্যাকাউন্ট থেকে বা যৌথ কার্ড থেকে আপনার টাকা খরচ করছেন না সে বিষয়ে নিশ্চিত হওয়া।
5. **সন্দেহ দূর করা** - আপনার নামে বা আপনার পার্টনারের সঙ্গে যৌথ নামে কোনও ঋণ নেই সে বিষয়ে নিশ্চিত হওয়া ও আপনার নামে নতুন করে কোনও ঋণ করা হয়নি সে বিষয়ে নিশ্চিত হওয়া

আয়ব্যয়ের হিসাব রাখা

টাকা জমানোর প্রথম ধাপ হল আয়ব্যয়ের হিসাব রাখা। এটি আপনাকে সাহায্য করবে:

- আপনার পরিস্থিতির কথা ভাবুন, রোজগার ও খরচের স্পষ্ট হিসাব রাখুন ও যেকোনও বিশেষ সমস্যার সমাধান করুন
- কোন আয় নিয়মিত ও কোনটি অপেক্ষাকৃত কম নিয়মিত তা স্থির করুন
- কোন খরচগুলি অত্যাবশ্যিক ও কোনগুলি নয় তা স্থির করুন
- কোন খরচগুলি আপনাকে নিয়মিত করতে হয় ও যত দিন অন্তর করতে হয় তার হিসাব করুন
- আপনার টাকা কিসে খরচ হচ্ছে তা দেখুন ও কোন খরচগুলি কমিয়ে টাকা জমাতে পারবেন তা দেখুন

আপনি আপনার আয়ব্যয়ের হিসাব লিখে রাখতে পারেন (পরবর্তী পৃষ্ঠার টেবিলটি ব্যবহার করুন)। আপনার সাথে সাথে আপনার বিশ্বস্ত কেউ এটির দেখাশোনা করতে পারে ও আপনি যে সমস্ত কিছু অন্তর্ভুক্ত করেছেন তা দেখে নিতে পারে।

আপনার আয়ব্যয়ের হিসাব রাখার সময় যেগুলি মনে রাখবেন:

- খরচ করা প্রতিটি পয়সার হিসাব রাখার দরকার নেই কিন্তু নিয়মিতভাবে খরচ করা সামান্য পরিমাণ টাকা, যার মোট পরিমাণ অনেক বেশি তার হিসাব রাখতে ভুলবেন না
- প্রথমবার আয়ব্যয়ের খরচ রাখার সময়, আপনি আপনার প্রাপ্য সমস্ত বেনিফিটের ব্যাপারে অবগত নাও হতে পারেন, বা কীভাবে ঋণ মেটাবেন তা নাও জানতে পারেন। আপনার কাছে বিষয়গুলি একবার পরিষ্কার হয়ে গেলে প্রাথমিক আয়ব্যয়ের পুনরাবৃত্তি আপনার পক্ষে কার্যকরী হতে পারে। আপনি যে ঠিকভাবে এগিয়ে যাচ্ছেন তা পরীক্ষা করার জন্য কয়েকমাস অন্তর এর পুনরাবৃত্তিও আপনার পক্ষে বেশ কার্যকরী হতে পারে

আয়: বিভাগ A	মোট অর্থ
ট্যাক্সের দেওয়ার পরে আপনার আয়	
পেনসন আয়	
স্টেট বেনিফিট	
চাইল্ড মেনটেনেন্স	
ট্যাক্স ক্রেডিট	
অন্যান্য	
মোট আয়	
খরচ: বিভাগ B	মোট অর্থ
বাড়ির সামগ্রী	
খাদ্য ও পানীয়	
মটগেজ/ভাড়া বাবদ খরচ	
কাউন্সিল ট্যাক্স	
বিদ্যুৎ	
গ্যাস	
ফোন/ইন্টারনেট/স্যাটেলাইট	
মোবাইল ফোন	
TV লাইসেন্স	
জল বাবদ খরচ	
অন্যান্য	
যোগফল	
অবসর	
কোথাও যাওয়া/সঙ্গে নিয়ে যাওয়া	
অ্যালকোহল/সিগারেট	
ছুটির দিন	
জিম মেম্বারশিপ/খেলাধুলা	

বই/পত্রিকা	
অন্যান্য	
যোগফল	
আর্থিক	
ঋণ/কার্ড/কিশতিবন্দী পরিশোধ	
পেনসন কন্ট্রিবিউশন	
সঞ্চয়/বিনিয়োগ	
বীমা (জীবন/গাড়ি/সামগ্রী/বাড়ি/ইত্যাদি)	
অন্যান্য	
যোগফল	
শিশু	
শিশুর যত্ন	
অন্যান্য	
যোগফল	
অন্যান্য খরচ	
পোশাক ও জুতো	
প্রসাধন দ্রব্যাদি	
ওষুধ/প্রেসক্রিপশন	
ভ্রমণ	
অন্যান্য	
যোগফল	
মোট আয় (বিভাগ A-এর)	
মোট খরচ (বিভাগ B-এর)	
খরচ বাবদ মোট আয়	

28 আপনি যদি আয়ব্যয়ের ভারসাম্য রক্ষা করতে না পারেন:



এই নির্দেশিকার পরবর্তী দুটি বিভাগ যত্নসহকারে পড়ুন: আপনার বেনিফিট আয় বাড়তে পরামর্শ নিন ও আপনার বহন ক্ষমতার চেয়ে বেশি কোনও ঋণের সমস্যা কাটিয়ে উঠুন।

2. বেনিফিট পদ্ধতি - আপনার প্রাপ্য সহায়তা অর্জন

আপনি নিজের পার্টনারকে ছেড়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিলে কিন্তু ইতিমধ্যে ছেড়ে না গেলে, সেক্ষেত্রে আপনাকে অল্প সময়ের জন্য সামাজিক নিরাপত্তা বেনিফিটের সাহায্য নিতে হতে পারে।

বেনিফিট পদ্ধতি জটিল হতে পারে এবং ক্ষেত্রবিশেষে দূরহ মনে হতে পারে। আপনি কোন বিষয়ে দাবি জানাবেন সেই ব্যাপারে আপনার সন্দেহ থাকলে পরামর্শ নিন (স্থানীয় উপদেষ্টা সংস্থা খোঁজার ব্যাপারে তথ্য পেতে নির্দেশিকার পিছনে দেখুন)।

নিম্নের টেবিল থেকে আপনি দাবি জানাতে পারবেন এমন বেনিফিটের ব্যাপারে সাধারণ ধারণা পাবেন এবং আপনার উপদেষ্টাকে সঠিক প্রশ্ন করতে/সঠিক তথ্য দিতে সহায়তা পাবেন।

আপনার অধিকারগুলি জানতে ও পরিস্থিতির পরিবর্তনে অধিকারগুলির সম্ভাব্য পরিবর্তনের বিষয়ে জানতে আপনি এর ব্যবহার করতে পারেন। আপনি আরও তথ্য চাইলে, বিশেষত বেনিফিট রেটের বিষয়ে, সেক্ষেত্রে জব সেন্টার প্লাস, পেনসান সার্ভিস ও ডিসএবিলিটি এবং কেয়ারারস সার্ভিস সহজ ইংরাজিতে ও অন্যান্য ভাষাতে নির্দিষ্ট বেনিফিটের বিষয়ে আরও একগুচ্ছ বিশদ বুকলেট প্রস্তুত করে যা থেকে আপনি সাহায্য পেতে পারেন। আপনি নির্দিষ্ট বেনিফিটের ব্যাপারে সাম্প্রতিক তথ্য ডিপারটমেন্ট অফ ওয়ার্ক ও পেনসান ওয়েবসাইট থেকেও পেতে পারেন: www.dwp.gov.uk/lifeevent/benefits

আপনি অবশ্যই মনে রাখবেন যে, কোনও একটি সুবিধা পাওয়ার সাথে সাথে অন্যান্য কিছু সুবিধাও আপনাকে দেওয়া হয়, অর্থাৎ আপনি প্রাথমিকভাবে যতগুলি সুবিধা পাওয়ার কথা ভাবেন আদতে তার থেকে বেশি সুবিধা পেয়ে থাকেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি নিজের পাঁচ বছরের কম বয়সি বাচ্চার সিঙ্গল পেরেন্ট হিসাবে সাল 2008/09-এর ইনকাম সাপোর্টের সুবিধা পেলে আপনি নিজে প্রতি সপ্তাহে £60.50 পাবেন। উপরন্তু, চাইল্ড বেনিফিটের পক্ষ থেকে প্রতি সপ্তাহে £30.82 চাইল্ড ট্যাক্স ক্রেডিটও পাবেন, আপনার আবাসন ও কাউন্সিল ট্যাক্স খরচের জন্য সাহায্য পাবেন, অন্যান্য অতিরিক্ত বেনিফিটের মধ্যে NHS-এর পক্ষ থেকে বিনামূল্যে প্রেসক্রিপশন, চক্ষু পরীক্ষার ও দন্ত চিকিৎসার সুযোগ পাবেন।

দৈনন্দিন খরচাপাতির জন্য সহায়তা		
বেনিফিট ফ্যামিলি	বেনিফিট নাম	অন্য যেকোনও বিষয়:
আপনার বয়স যদি 60 বছরের কম হয় এবং কর্মরত না হন বা সপ্তাহে মাত্র 16 ঘন্টা কাজ করেন	ইনকাম সাপোর্ট বা জব সীকারস অ্যালাওয়েন্স জবসেন্টার প্লাসে যোগাযোগের নম্বর: 0800 055 6688 (সোমবার থেকে শুক্রবার: 8am-6pm)	ইনকাম সাপোর্টের মাধ্যমে কম বয়সী সন্তানের লোন পেরেন্টস, কেয়ারার বা অসুস্থ বা অক্ষম ব্যক্তি, কাজে যাদের আবশ্যিকতা নেই তাদের সুবিধা দেওয়া হয়। জবসীকারস অ্যালাওয়েন্সের মাধ্যমে পূর্ণ-সময়ের কাজ খুঁজছেন এমন মহিলাদের সুবিধা দেওয়া হয়। এই দুটি বেনিফিটের ক্ষেত্রেই, আপনার বয়স, আপনি অক্ষম কি না, আপনার কটি সন্তান আছে ও তাদের বয়স কত এবং আপনার অন্য কোনও উপার্জন আছে কি না তার উপর ভিত্তি করে অর্থ প্রদান করা হবে। পারিবারিক হিংসার কারণে আপনি চাকরি ছাড়তে বাধ্য হয়ে থাকলে, আপনি যে 'স্বেচ্ছায় কর্মত্যাগ' করেন নি তা বোঝাতে জব সেন্টারে দাবি জানানোর সময় বিষয়টি উত্থাপন করুন।

বেনিফিট ফ্যামিলি	বেনিফিট নাম	অন্য যেকোনও বিষয়:
আপনি যদি 16 ঘন্টার বেশি কাজ করেন	ওয়ার্কিং ও চাইল্ড ট্যাক্স ক্রেডিট <i>HMRC</i> -তে এই নম্বরে যোগাযোগ করুন: 0845 300 3900 (সোম থেকে শুরুর: 8.00 am-8.00 pm)	আপনার কটি সন্তান আছে ও তাদের বয়স কত, আপনি কতক্ষণ কাজ করেন ও আপনার আয় কত, তার উপর ভিত্তি করে টাকা দেওয়া হবে। রেজিস্টার করা চাইল্ড কেয়ার ব্যয়ের 80% পর্যন্ত টাকা এই সুবিধার মাধ্যমে পাওয়া যেতে পারে।
আপনার বয়স যদি 60 বছরের বেশি হয়	পেনশন ক্রেডিট পেনশন সার্ভিসে এই নম্বরে যোগাযোগ করুন: 0845 60 60 265 (সোম থেকে শুরুর: 8.00 am-8.00 pm)	আপনার বয়স 60 বছরের বেশি হলে আপনি পূর্ণ স্টেট পেনশন ইতিমধ্যেই পেয়ে থাকতে পারেন। আপনি যদি যুগ্ম পেনশনের আওতাভুক্ত হন ও তুলনামূলক কম টাকা পান, বা আপনি কত টাকা পান সেই ব্যাপারে নিশ্চিত না হলে পেনশন সার্ভিসে যোগাযোগ করুন, যেখানে আপনি পরামর্শ পাবেন। পেনশন ক্রেডিটের আবেদন জানিয়েও অতিরিক্ত সহায়তা পেতে পারেন। মানুষের আয় বাড়াতে স্টেট পেনশনের পাশাপাশি এই অর্থও প্রদান করা হয়।

আপনি অসুস্থ, অক্ষম হলে বা অসুস্থ কারোর দেখাশোনা করলে আপনার পাওয়া সহায়তা		
বেনিফিট ফ্যামিলি	বেনিফিট নাম	অন্য যেকোনও বিষয়:
আপনি অসুস্থ হলে এবং কাজ করতে সক্ষম না হলে, বা চাকরি নিতে সক্ষম না হলে	ইনক্যুপাসিটি বেনিফিট	আপনি কর্মরত হওয়া সত্ত্বেও কাজ করতে অক্ষম হলে আপনি তার জন্য সিক পে বা স্ট্যাটিউটরি সিক পে-র সুবিধা পেতে পারেন - এই সুবিধা পেতে আপনার নিয়োগকর্তার সাথে যোগাযোগ করুন। আপনি কর্মরত না হলে, বা আপনার কাজের সিক পে ফুরিয়ে গেলে, আপনি ইনক্যুপাসিটি বেনিফিটের জন্য আবেদন জানাতে পারেন। এক্ষেত্রে আপনাকে, আপনার ডাক্তারের দেওয়া মেডিকেল সার্টিফিকেট দেখাতে হবে, যাতে আপনি যে কাজ করতে অক্ষম তার উল্লেখ থাকবে। আপনি শারীরিক অসুস্থতার কারণে বা মানসিক চাপ, উদ্বেগ বা হতাশাতে ভোগার কারণেও কাজে অক্ষম হতে পারেন।
	ডিসেবিলিটি লিভিং অ্যালাওয়েন্স/অ্যাটেন্ডেন্স অ্যালাওয়েন্স ও কেয়ারারস অ্যালাওয়েন্স	যাদের অতিরিক্ত স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে তাদেরকে, ডিসেবিলিটি লিভিং অ্যালাওয়েন্স (DLA) (65 বছরের কম বয়স্কদের জন্য) এবং অ্যাটেন্ডেন্স অ্যালাওয়েন্স (AA) (65 বছরের বেশি বয়স্কদের জন্য)-এর মাধ্যমে অতিরিক্ত সুবিধা দেওয়া হয়।

বেনিফিট ফ্যামিলি	বেনিফিট নাম	অন্য যেকোনও বিষয়:
	<p>ডিসেবিলিটি ও কেয়ারারস সার্ভিসে এই নম্বরে যোগাযোগ করুন: 0800 88 22 00 (সোম থেকে শূক্র: 8.30 <i>am</i> - 6.30 <i>pm</i> শনিবার: 9.00 <i>am</i> - 1.00 <i>pm</i>)</p>	<p>এর অর্থ আপনি বেশি দূর হাঁটার সময় সমস্যায় পড়েন বা আপনি উদ্বিগ্ন হয়ে পড়লে বাড়ির বাইরে যাওয়ার জন্য আপনার কারোর সাহায্যের প্রয়োজন হয়। এছাড়াও নিজের জন্য রান্না করার সময়, নিজে থেকে ওঠার সময়, কাচাধোওয়া ও পোশাক পড়ার সময়, আপনার শারীরিক সমস্যার কারণে বা অনুপ্রেরণার অভাবে আপনাকে সমস্যায় পড়তে হয়।</p> <p>কেয়ারারস অ্যালায়েন্স তাদের দেওয়া হয় যাদের DLA বা AA-এর নির্দিষ্ট রেটে সম্বাহে 35 ঘন্টার বা তার বেশির জন্য অন্য ব্যক্তির দেখাশোনা করেন। এই কেয়ারের কোনও নার্সিং কেয়ার নেই, কিন্তু এতে অনুপ্রেরণা ও ফর্ম পূরণ, বিল পে ইত্যাদি থাকে।</p>

আবাসন খরচ সহায়তা

<p>নিজের বাড়ি ভাড়া ও কাউন্সিল ট্যাক্স পে করার জন্য সাহায্যের দরকার হলে</p>	<p>আবাসন বেনিফিট/কাউন্সিল ট্যাক্স বেনিফিট <i>নিজের স্থানীয় কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করুন</i></p>	<p>আপনাকে যে অর্থ প্রদান করা হয় তা, আপনার বাড়ির অবস্থা ও আয়ের সাথে বাড়ি ভাড়া ও কাউন্সিল ট্যাক্স চার্জকে তুলনা করে স্থির করা হয়।</p> <p>আপনার রিফিউজি, ব্যক্তিগত বা পরিশ্রমীয় অস্থায়ী বাসস্থানের ভাড়ার বিষয়ে সাহায্যের দরকার হলে আপনি আবাসন বেনিফিটের আবেদন জানাতে পারেন।</p> <p>কাউন্সিল ট্যাক্স বেনিফিট যারা ভাড়া বাড়িতে বা নিজস্ব বাড়িতে থাকেন। এছাড়াও আপনি যদি বাড়ির একমাত্র প্রাপ্তবয়স্ক সদস্য হন সেক্ষেত্রে আপনার সিঙ্গেল পারসন ডিসকাউন্ট হিসাবে কাউন্সিল ট্যাক্স বিলের 25% ছাড় পাওয়ার জন্য আবেদন জানানো উচিত।</p>
<p>আপনি আগে থেকে ভাড়া মেটানোর ব্যাপারে/বা কোনো রেন্ট ডিপোজিটের ব্যাপারে সহায়তা চাইলে</p>	<p>আয়ব্যাণ্ডের লোন <i>জব সেন্টার প্লাসে যোগাযোগ করুন:</i> 0800 055 6688 (সোম থেকে শুক্র: 8am - 6pm)</p>	<p>আপনি ছয় মাস ব্যাপী ইনকাম সাপোর্ট; জবসীকারস অ্যালায়েন্স বা পেনশন ক্রেডিট সহায়তা পেতে থাকলে এই সুদহীন ঋণ পাবেন।</p>

আবাসন খরচ সহায়তা

আপনি নিজের মর্টগেজ খরচে সহায়তা পেতে চাইলে

ইনকাম সাপোর্ট বা জবসীকারস অ্যালাওয়েন্স
(আয় ভিত্তিক)

জবসেন্টার প্লাস: 0800 055 6688 (সোম
থেকে শুরুর: 8am - 6pm)

আপনি যদি এই বেনিফিটগুলির জন্য আবেদন করেন তাহলে হতে পারে আপনি নিজের মর্টগেজ ইন্টারেস্ট পেমেন্টের বিষয়ে সহায়তা পেতে পারেন। বিধিগুলি যেহেতু কিছুটা জটিল তাই আপনার কোনো মর্টগেজ থাকলে, আপনার ক্ষেত্রে উপদেশ নেওয়াটা খুবই জরুরি।

বাচ্চার দেখাশোনার জন্য সহায়তা

স্কুলের খরচ-পোশাক অনুদান সহায়তা

বাজেটিং লোন

জবসেন্টার প্লাস: 0800 055 6688 (সোম
থেকে শুরুর: 8am - 6pm)

আপনার আয় কম হলে স্কুলের ইউনিফর্মের খরচের জন্য আপনার স্থানীয় সংস্থা সহায়তা করতে পারে। প্রতিটি স্থানীয় সংস্থার নিজস্ব নীতি থাকে, কিছু সংস্থা কোনও সহায়তা করে না, কিছু সংস্থা আপনার বাচ্চার স্কুলে কিছু অনুদানের ব্যবস্থা করবে, অন্যরা আপনাকে £80 অনুদান দেবে। আপনার স্থানীয় সংস্থা তাদের স্কীমের বিশদ দিতে সক্ষম হবে।

বাচ্চার দেখাশোনার জন্য সহায়তা

স্কুলের খরচ-ফ্রী স্কুল মিল সহায়তা
যাতায়াতের খরচে সহায়তা

আপনার স্থানীয় সংস্থার সাথে যোগাযোগ
করুন

আপনার স্থানীয় সংস্থার সাথে যোগাযোগ
করুন

আপনি যদি আয়ের স্থিতি সহ ইনকাম সাপোর্ট, ইনকাম বেসড
JSA, গ্যারেন্টেড পেনশন ক্রেডিট বা চাইল্ড ট্যাক্স ক্রেডিটের
আওতায় থাকেন সেক্ষেত্রে আপনার স্থানীয় সংস্থা ফ্রী স্কুল
মিলের জন্য আপনাকে অবশ্যই সহায়তা করবে (ইনকামের
একটি সীমা আছে যা প্রতি বছর পরিবর্তন হয়)।
প্রতিটি স্থানীয় সংস্থাতে নিজস্ব স্কীম চলে এবং আপনাকে
একটি আবেদনের দেবে।
যেসকল শিশুরা পারিবারিক হিংসা থেকে রক্ষা পাওয়ার
কারণে বাসস্থান পরিবর্তন করেছে কিন্তু এখনও তাদের
পুরানো স্কুলে উপস্থিত হতে চায় তাদের ট্রান্সপোর্ট খরচে
সহায়তা করার জন্য কিছু স্থানীয় সংস্থার বিশেষ থাকে।

বাচ্চার দেখাশোনার জন্য সহায়তা

আপনার বাচ্চার দেখাশোনার জন্য
আর্থিক সহায়তার দরকার হলে

চাইল্ড মেন্টেনেন্স
08457 133 133 (সোম থেকে শুক্র:
**8am থেকে 8pm এবং Saturday:
9am থেকে 5pm)**

দ্যা নিউ চাইল্ড মেন্টেনেন্স এনফোর্সমেন্ট কমিশন (C-MEC) আপনাকে চাইল্ড মেন্টেনেন্স পেতে সাহায্য করতে পারে। তারা আপনার গোপনীয়তাকে বজায় রাখে, যদিও আপনি প্রথমে আইনি উপদেশ চাইতে পারেন। ইনকাম সাপোর্ট বা জবসীকারস অ্যালাওয়েন্সেস দাবি করার সময়, আপনার সন্তান থাকলে আপনাকে সাধারণভাবেই নিজের প্রাক্তন সঙ্গীর বিশদ জানাতে হবে। আপনি যদি মনে করেন আপনার, বা আপনার সাথে বসবাসকারী আপনার কোনও সন্তানের, অসঙ্গত ঋতি হবে বা মেন্টেনেন্স পাওয়ার চেষ্টা করলে কষ্ট পাবেন সেক্ষেত্রে আপনি এই প্রয়োজনীয়তা বাতিল করতে পারেন।

বেনিফিট কর্তৃপক্ষদের অবগত করতে থাকুন

আপনি ইতোমধ্যে বেনিফিটের আওতাভুক্ত হলে, আপনার পরিবর্তিত পরিস্থিতির ব্যাপারে অবগত করতে উপযুক্ত বেনিফিট কর্তৃপক্ষদের সাথে আপনার যোগাযোগ করা দারকার। আপনার সম্মান থাকলে, আপনি যাতে চাইল্ড বেনিফিট আপনার নামে (ও আপনার ব্যাংক অ্যাকাউন্ট) পান তা নিশ্চিত করতে আপনাকে হার মেজেস্টি রেভিনিউ ও কাস্টম (HMRC)-এও যোগাযোগ করতে হবে।

আপনার পরিবর্তিত পরিস্থিতির ব্যাপারে আপনায় বেনিফিট প্রদানকারীদের সবাইকে অবশ্যই অবগত করুন, কারণ সংস্থাগুলি নিজেদের মধ্যে এই তথ্য লেনদেন করে না।

পদ্ধতির বিরুদ্ধে আবেদন জানানো

বেনিফিট পদ্ধতির পরিচালকেরা অনেক সময়েই ভুল করে থাকে। বিভিন্ন প্রকারের বেনিফিট ও সহায়তা অনেক সময় ব্যক্তিগত সিদ্ধান্তের উপর নির্ভরশীল হয়, তাই সেইগুলির বিষয়ে সিদ্ধান্ত ব্যক্তি বিশেষে আলাদা হতে পারে।

আপনার বেনিফিটের ব্যাপারে নেওয়া সিদ্ধান্তে আপনি খুশী না হলে, বা এইরূপ সিদ্ধান্ত নেওয়ার কারণ আপনার বোধগম্য না হলে, সেক্ষেত্রে আপনার আবেদন জানানো উচিত। এমন নয় যে, আপনাকে আবেদন নিজে থেকেই করতে হবে। সিদ্ধান্তের গাফিলতি বের করতে বিশেষজ্ঞ সংস্থার কাছে যেতে পারেন - সবিস্তারে জানতে নির্দেশিকার পিছন দেখুন।

মনে রাখবেন:

সর্বদা নির্দিষ্ট বেনিফিট সংস্থার কাছে জমা দেওয়া বা পাঠানো যেকোনও তথ্যের একটি অনুলিপি নিজের কাছে রাখুন ও রিসিপ্ট বা প্রাপ্তিস্বীকার পত্র চেয়ে নিন। যখনই বেনিফিট সংস্থার যোগাযোগ করেন তখন আপনি যাদের সাথে কথা বলেন তার রেকর্ড, তাদের সাথে কথা বলার সময় ও তারিখ লিখে রাখতে পারেন। যেকোনও ধরনের আবেদন জানানোর সময় এইগুলি থেকে আপনি সাহায্য পাবেন।

38 নিজের পরিচয় গোপন রাখুন

ত্রিদিং
সেপস

আপনি বেনিফিটের জন্য আবেদন জানানোর কারণে আপনার পরিচয় গোপন রাখতে চাইবেন, যাতে আপনার পার্টনার আপনাকে অনুসরণ করে জব সেন্টার প্লাসে গিয়ে আপনার কেস ফাইল 'সেনসিটিভ অ্যাক্সেস'-এর স্টেটাসের ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করতে না পারে।

আর্থিক সহায়তা পাওয়ার অন্যান্য ব্যবস্থা

আপনি বেশ কিছু অন্যান্য পদ্ধতিতেও আর্থিক ও বাস্তবিক সহায়তা পেতে পারেন। ঋণ পরিশোধ করতে বা কোন বিশেষ জিনিস কিনতে আপনাকে সাহায্যের জন্য অনেকগুলি সংস্থা কাজ করছে। এদের মধ্যে কিছু সংস্থা আপনাকে কোনও সময়কাল ধরে নিয়মিতভাবে সাপ্তাহিক অর্থ সাহায্য দিতে পারে।

- এই ধরনের সংস্থাগুলির বিষয়ে কোনও রিফিউজি, পারিবারিক হিংসা প্রতিরোধ পরিষেবা বা অ্যাসোসিয়েশন অফ চ্যারিটি অফিসার-এর মতো কোনও স্থানীয় স্বাধীন উপদেষ্টা সংস্থা থেকে পরামর্শ পেতে পারেন।
- আপনি ভীষণ দুস্থ সন্তানের পরিচর্যা করলে, ফ্যামিলি ফান্ড-এর সাহায্য চাইতে পারেন।
- আপনার পরিচিত সামাজিক কর্মী, বা আপনার স্বাস্থ্য উপদেষ্টা, বা কোন স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা ফ্যামিলি অ্যাকশন-এর হিতকারী অনুদানের জন্য আপনার হয়ে আবেদন জানাতে পারবে। সাধারণত পোশাক, জ্বালানী খরচ, ও বিছানা ও কুকারের মতো গৃহসামগ্রীর অনুরোধ জানানো হয়, যদিও আরও অনেক বিষয়ে সাহায্য প্রদান করা হয়। সহায়তা প্রদানে কম আয় সম্পন্ন ও পারিবারিক হিংসার শিকার হওয়া মানুষদের অগ্রাধিকার দেওয়া হয়।

3. একটি ব্যাংক অ্যাকাউন্ট খোলা

ইতোমধ্যে আপনার নিজের কোন ব্যাংক অ্যাকাউন্ট না থাকলে, একটি ব্যাংক অ্যাকাউন্ট খোলা জরুরি। বেনিফিট এখন সরাসরি অ্যাকাউন্টে প্রদান করা হয় ও অধিকাংশ নিয়োগকর্তাই চাইবেন যেন আপনার একটি ব্যাংক অ্যাকাউন্ট থাকে যাতে, আপনি সরাসরি অ্যাকাউন্টে পারিশ্রমিক পেতে পারেন।

ব্যাংক আপনার ক্রয় করা দ্রব্যের অর্থ দিতে **Switch** বা **Visa** ডেবিট কার্ডের সুবিধা দেয় ও নিজের কাছে অনেক বেশি টাকা রাখার থেকে কার্ড ব্যবহার করা অনেক বেশি নিরাপদ। আপনার অ্যাকাউন্ট থেকে সরাসরি ডেবিট কার্ডের মাধ্যমে অনেক দ্রব্য ও পরিষেবার অর্থ প্রদান করলে তাতে ভালো ছাড় পেতে পারেন।

প্রথমবারের জন্য, বা নিজের জন্য আলাদা করে নতুন অ্যাকাউন্ট খুলতে খেলে, আপনার ব্যাংক আপনার পরিচয়পত্র ও ঠিকানার প্রমাণ চাইবে। পরিচয়সংক্রান্ত প্রতারণা ও টাকা চুরি রোধ আইনের জন্য ব্যাংকে আপনার পরিচয় যাচাই করে নিতে হয়।

আপনার পরিচয়পত্রের প্রমাণ

আপনার পরিচয়পত্র হিসেবে আপনি যা দেখাতে পারেন:

- সাম্প্রতিক স্বাক্ষরিত পাসপোর্ট
- নাগরিক অধিকার সমেত অভিবাসন স্টেটাস নথি
- ন্যাশনাল আইডেন্টিটি কার্ড (আপনি ইউরোপীয় ইউনিয়ন থেকে/সুইশ নাগরিক হলে)
- বর্তমান ইউ কে ফটো কার্ড ড্রাইভিং লাইসেন্স, বা তার পুরো কাগজপত্র
- ডিপার্টমেন্ট অফ ওয়ার্ক ও পেনশন (DWP), হার মেজিস্টি রেভিনিউ ও কাস্টম (HMRC) বা আপনার স্থানীয় কর্তৃপক্ষের দেওয়া বেনিফিটের প্রকৃত ও সাম্প্রতিক প্রমাণ

আচমকা বাড়ি ছেড়ে পালিয়ে যাওয়ার প্রয়োজন হলে মূল নথিগুলি গুছিয়ে রাখার এটিও একটি কারণ।

40 আপনার ঠিকানার প্রমাণ

রিফিউজ
সেপস

আপনি কোন অস্থায়ী আবাসনে থাকলে ঠিকানার প্রমাণ দেওয়া আপনার পক্ষে অসুবিধাজনক হতে পারে, উদাহরণস্বরূপ, অনেক সময়েই ব্যাংক আপনার বর্তমান ঠিকানার কোন ইউটিলিটি বিল দেখতে চায়। যদিও, কোন রিফিউজি কর্মচারীর চিঠি, রিফিউজিতে আপনার ভাড়াটিয়া চুক্তির একটি অনুলিপি, বা DWP, HMRC বা স্থানীয় কর্তৃপক্ষের দেওয়া বেনিফিটের প্রকৃত দলিল ঠিকানার প্রমাণ হিসেবে মান্য করা হবে।

আপনি রিফিউজি আবাসনে থাকলে ও ব্যাংক অ্যাকাউন্ট খুলতে কোনও সমস্যা দেখা দিলে, আপনি আপনার দায়িত্বে থাকা কর্মচারীর কাছ থেকে সাহায্য পেতে পারেন, যিনি আপনার আবেদনের হয়ে সুপারিশ করতে পারেন। সহজেই ব্যাংক অ্যাকাউন্ট খুলে দিতে স্থানীয় ব্যাংক শাখার সঙ্গে রিফিউজির কোন বন্দোবস্তও থাকতে পারে। আপনি সেরকম বুঝলে ব্যাংকের মহিলা কর্মচারীর সাথে যখন খুশি দেখা করতে পারেন।

ইউ কে-এর ব্যাংকিং বেনিফিট ও অন্যান্য পরিষেবার আইডি-এর ডাউনলোড করতে পারবেন এমন নির্দেশিকা পেতে

[www.toynebeehall.org.uk/core/core_picker/download.asp?id=](http://www.toynebeehall.org.uk/core/core_picker/download.asp?id=1405)

1405-এ যান বা এর একটি অনুলিপি চেয়ে idguide@toynebeehall.org.uk-এ

ই-মেল করুন।

কোন ব্যাংকে অ্যাকাউন্ট খুলবেন

কোন ব্যাংকে অ্যাকাউন্ট খুললে আপনার সবথেকে বেশি সুবিধা হবে তা গুরুত্বসহকারে বিবেচনা করুন। ওভারড্রন করলে বা ওভারড্রাস্ট সীমা অতিক্রম করলে তার জন্য প্রযোজ্য চার্জ ব্যাংক বিশেষে আলাদা হতে পারে। কোন ব্যাংকের শাখা আপনার কাছাকাছি হতে পারে, বা কোন নির্দিষ্ট ব্যাংক থেকে আপনি আগে ভালো পরিষেবা ব্যবহার পেয়ে থাকবেন।

বেসিক ব্যাংক অ্যাকাউন্ট বা কারেন্ট অ্যাকাউন্ট-এর মধ্যে

যেকোন একটি অ্যাকাউন্ট খুলতে পারেন। আপনার কাছে কারেন্ট অ্যাকাউন্টের তুলনায় বেদি ব্যাংক অ্যাকাউন্ট কম সুবিধাজনক মনে হতে পারে, আবার বেসিক অ্যাকাউন্টের ক্ষেত্রে পে অফিস থেকেও টাকা তুলতে পারবেন যে সুবিধা সমস্ত কারেন্ট অ্যাকাউন্ট থেকে পাওয়া যায়। বেসিক ব্যাংক অ্যাকাউন্টের ক্ষেত্রে ক্রেডিটের সুবিধা পাওয়া যায় না, অর্থাৎ বেসিক অ্যাকাউন্ট খুলবেন কি না তার বিবেচনায় ক্রেডিট রেটিং-এর কোনও অবদান নেই। আপনার কাছে কি বি আছে তা অবশ্যই ভেবে দেখা উচিত।

একটি ব্যাংক অ্যাকাউন্ট পরিচালনা:

সঠিকভাবে কোনও অ্যাকাউন্ট পরিচালনা করতে আপনাকে যা করতে হবে:

- আপনার অ্যাকাউন্টে কত টাকা আছে তার হিসাব রাখুন। ব্যাংকের নিয়মিত পাঠানো স্টেটমেন্ট থেকে বা ক্যাশ মেশিন থেকে পাওয়া ব্যালেন্স/স্টেটমেন্ট তথ্য থেকে আপনি টাকার হিসাব রাখতে পারেন
- ডাইরেক্ট ডেবিট বা আন্যান্য নিয়মিত পেমেন্ট সময়ে মেটানোর মত পর্যাপ্ত টাকা আপনার অ্যাকাউন্টে আছে কি না দেখে নিন (তাহলে আপনার ওভারড্রন হবে না বা ব্যাংক চার্জ পে করতে হবে না)
- যে ক্যাশ মেশিনগুলি টাকা তুলতে চার্জ করে সেগুলির ব্যাপারে সচেতন থাকুন। চার্জ করে না এমন ক্যাশ মেশিন থেকে বা পোস্ট অফিস থেকে টাকা তুলুন
- আপনার পিন নম্বর গোপন রাখুন। আপনার স্টেটমেন্ট নিরাপদে রাখুন, এবং দেখুন আপনার অ্যাকাউন্ট থেকে অন্য কেউ টাকা তুলছে কি না
- এমন ভাববেন না যে গৃহ বিমা, ক্রেডিট কার্ড-এর মতো আন্যান্য পণ্যের প্রস্তুতেও আপনাকে সাড়া দিতে হবে বা সেই সব পণ্য আপনার নিকটস্থ ব্যাংক দোকান থেকে নিতে হবে!

42 4. আপনার টাকা আপনার পার্টনারের থেকে পৃথক করা

বিনিয়োগ
সেপস

আপনার কোনো যৌথ ব্যাংক অ্যাকাউন্ট বা আপনার পার্টনারের সাথে ক্রেডিট কার্ড থাকতে পারে বা আপনার পার্টনার আপনার কোনো অ্যাকাউন্টের সেকেন্ডারি কার্ড হোল্ডার হতে পারে। যেকোনও ক্ষেত্রেই আপনার পার্টনার যাতে আপনার অ্যাকাউন্টের অপব্যবহার না করে তা নিশ্চিত করতে আপনাকে ব্যবস্থাগ্রহণ করতে হতে পারে বা আপনার ব্যাংকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

আপনার এখনও যৌথ ব্যাংক অ্যাকাউন্ট/ক্রেডিট কার্ড থাকলে

আপনার যৌথ ব্যাংক অ্যাকাউন্ট/আপনার পার্টনারের সাথে ক্রেডিট কার্ড থাকলে, সেই অ্যাকাউন্ট থেকে টাকা তোলার অধিকার আপনাদের দুজনেরই আছে। সতর্ক থাকুন যে, আপনার পার্টনার চাইলে ব্যাংক থেকে সমস্ত টাকা তুলে নিতে পারে। এমনকি সে যৌথ অ্যাকাউন্ট বন্ধ করতে পারে।

মনে রাখবেন:

খয়াল রাখুন যে ব্যাংকের স্টেটমেন্ট আপনি যে ক্যাশ মেশিন বা ডেবিট পরিকরমা থেকে টাকা তুলেছেন সেটি কোথায় অবস্থিত তার তথ্য থাকবে। আপনি বাড়ি ছেড়ে চলে গেলেও যদি ব্যাংক স্টেটমেন্ট আপনার পুরানো ঠিকানাতে ই পাঠানো হয় সেক্ষেত্রে আপনি কোথায় বসবাস করছেন আপনার পার্টনার তা জানে যেতে পারে।

আপনার ব্যাংক অ্যাকাউন্ট/ক্রেডিট কার্ড নিয়ন্ত্রণ

আপনি একা, প্রধান বা যৌথ অ্যাকাউন্ট হোল্ডার এমন কোনও ব্যাংক থেকে নেওয়া যেকোনো ঋণ/ব্যাংক অ্যাকাউন্ট/ক্রেডিট কার্ড থেকে নেওয়া ওভারড্রাস্টের দায়ভার আপনার। যৌথ অ্যাকাউন্ট হোল্ডারের ক্ষেত্রে, আপনি আপনার পার্টনারের সাথে 'যৌথভাবে ও পৃথকভাবে দায়বদ্ধ' থাকবেন। নেওয়া সমস্ত ঋণ/অ্যাকাউন্ট/কার্ড থেকে নেওয়া পুরো ওভার ড্রাস্টের ক্ষেত্রেও একইভাবে দায় বদ্ধ থাকবেন, আপনাদের মধ্যে কে টাকা খরচ করেছেন তার সাথে এর কোনো সম্পর্ক নেই।

আপনার কোনো যৌথ অ্যাকাউন্ট/ক্রেডিট কার্ড থাকলে:

- আপনি ব্যাংক অ্যাকাউন্ট/ক্রেডিট কার্ডের ব্যবহার বাতিল করতে পারেন (যদি এইরূপ নির্দেশ দেওয়ার অধিকার শুধুমাত্র আপনারই থাকে)। এটা করলে পরবর্তী পর্যায়ে যত দ্রুত সম্ভব আইনি পরামর্শ নিন। আপনার পার্টনার আইনি পদ্ধতিতে আবেদন না করা পর্যন্ত অ্যাকাউন্টের ব্যবহার চালু করা যাবে না।
- আপনি অ্যাকাউন্ট পুরোপুরি বন্ধ করতে পারেন (অ্যাকাউন্ট ক্রেডিটে থাকলে এটা করাই ভালো)। ব্যাংক বিশেষে নীতি আলাদা হলেও, আপনি আপনার পার্টনারের সম্মতি ছাড়াই হয়তো এটি করতে পারবেন।

মনে রাখবেন:

যৌথ ব্যাংক অ্যাকাউন্ট/ক্রেডিট কার্ড বা ব্যক্তিগত ব্যাংক অ্যাকাউন্ট/ক্রেডিট কার্ড-এ আপনি যে পিন নম্বর বা পাসওয়ার্ড ব্যবহার করেন তা পাল্টান। এটা ধরে নেওয়া যেতে পারে যে, আপনার পার্টনার আপনার মূল্যবান ব্যক্তিগত তথ্য যেমন, আপনার মায়ের বিবাহের আগের নাম, আপনার জন্ম তারিখ জানে, ও অন্য কোনও মহিলার সাহায্যে আপনার নাম ভাঁড়িয়ে ব্যাংকে যোগাযোগ করে আপনার অ্যাকাউন্ট অ্যাক্সেস করার চেষ্টা করতে পারে

সেকেন্ডারি কার্ড হোল্ডার

আপনি সেকেন্ডারি কার্ড হোল্ডার এমন কোনো অ্যাকাউন্ট থেকে নেওয়া ঋণ/ক্রেডিট কার্ড/ব্যাংক অ্যাকাউন্ট থেকে নেওয়া ওভারড্রাস্টের জন্য আপনি দায়বদ্ধ থাকবেন না।

আপনার পার্টনার সেকেন্ডারি কার্ড হোল্ডার হলে আপনি যা করতে পারেন:

- অ্যাকাউন্ট থেকে তার নাম সরাতে পারেন
- যাতে শুধুমাত্র আপনি অ্যাকাউন্ট অ্যাক্সেস করতে পারেন বা আপনার অ্যাকাউন্ট অন্য কেউ অ্যাক্সেসের চেষ্টা করলে যাতে আপনাকে জানানো হয় তার জন্য বিশেষ ব্যবস্থা নিন

44 5. ঋণ পরিশোধ করা

বিনিয়োগ
সংস্কার

নিজের খরচখরচার উপর নিয়ন্ত্রণ আনতে বাকি থাকা ঋণের পরিশোধের ব্যাপারে ভাবতে শুরু করুন। আপনার পার্টনার আপনাকে ঋণ নিতে বলপ্রয়োগ করার কারণে বা প্রয়োজনীয় গৃহসামগ্রী কেনার জন্য টাকা আপনার পার্টনারের কাছ থেকে না পেয়ে ব্যাংক থেকে সেই টাকা ধার নেওয়ার কারণে আপনি একটি বড় অঙ্কের ঋণ করে থাকতে পারেন।

ঋণ পরিশোধে সহায়তা নিন

ঋণ পরিশোধ কঠিন ও মুশকিল মনে হতে পারে। যদিও, সহায়তার মাধ্যমে সবথেকে জটিল পরিস্থিতি থেকেও পরিত্রাণ পাওয়া যায়। ঋণের বিষয়ে যত দ্রুত সম্ভব পরামর্শ নেওয়া জরুরি। ঋণ উপদেষ্টা সংস্থাগুলি আপনাকে গোপন পরামর্শ দেবে ও আপনি যে কারণে ঋণগ্রস্ত হয়েছেন তা নিয়ে কোনো নেতিবাচক মন্তব্য করবে না। ঋণগ্রস্ত মানুষদের সাহায্য করতে তার ভীষণ দক্ষ ও আপনি সম্মতি দিলে আপনার হয়ে আপনার পাওনাদারদের সঙ্গে বোঝাপড়া করবে। উপদেষ্টা সংস্থাগুলির সম্বন্ধে তথ্যের জন্য নির্দেশিকার পিছন দেখুন।

ঋণে আপনার দায়বদ্ধতা

আপনার উপদেষ্টা আপনার ঋণের পরিমাণের একটি পরিষ্কার চিত্র আপনার কাছে তুলে ধরতে সাহায্য করবে। বিশেষত আপনার বোঝা উচিত যে, আপনার নামে নেওয়া কোনও ঋণের জন্য এবং আপনার ও আপনার পার্টনার উভয়ের নামে নেওয়া কোনো ঋণের জন্য আপনি দায়বদ্ধ (যৌথভাবে পৃথকভাবে দায়বদ্ধ)। এর অর্থ হল আপনার পাওনাদার ঋণ পরিশোধের জন্য আপনাকে ও আপনার পার্টনার উভয়কেই আদালতে অভিযুক্ত করতে পারে। আপনার পার্টনারকে না পাওয়া গেলে, ঋণ পরিশোধের দায়ভার পুরোপুরি আপনার উপর এসে পড়বে। এটা আপনার কাছে অনৈতিক বলে মনে হলেও, দুর্ভাগ্যবশতঃ এটাই আইন।

মনে রাখবেন:

আপনি ক্রেডিট পরীক্ষার মাধ্যমে আপনার অগোচরে থাকা কোনো ঋণের ব্যাপারে জানতে পারবেন যা আপনাকে পরিশোধ করতে হতে পারে – আরও জানতে নির্দেশিকার পিছন দেখুন।

আপনি CIFAS নিরাপত্তা নিবন্ধন প্রকল্পে নিবন্ধনের বিষয়েও বিবেচনা করতে পারেন। এই প্রকল্পে নিবন্ধন করলে আপনার অ্যাকাউন্টে একটি অতিরিক্ত সুরক্ষা কবচ তৈরি হয় – যেমন আপনার নামে ব্যাংক থেকে ঋণ নেওয়ার চেষ্টা করলে, CIFAS আপনার সাথে যোগাযোগ করবে ও আবেদনের সত্যতা যাচাই করবে। CIFAS একটি বাণিজ্যিক সংস্থা ও তাই এই পরিষেবার জন্য আপনাকে অল্প অর্থ দিতে হবে।

দ্রুত পরিশোধীয় ঋণ

আপনার কোন ঋণগুলি দ্রুত পরিশোধ করা দরকার আপনার উপদেষ্টা আপনাকে তা নির্ধারণে সাহায্য করবে। আপনার সমস্ত ঋণের ব্যাপারে তাদের খুলে বলার জন্য জোর দেবে। আপনার **ভাড়া বকেয়া** থাকলে, বাড়ির মালিকের সাথে কথা বলা জরুরি, বর্তমানের বকেয়া ভাড়া পরিশোধ না করলে পরবর্তী সময়ে অন্য ভাড়া পাওয়ার ক্ষেত্রে সমস্যা দেখা দিতে পারে।

আপনার পাওনাদারের সাথে বোঝাপড়া

পাওনাদারের সাথে যোগাযোগ রাখা ভীষণ জরুরি ও আপনাকে এই ব্যাপারে আপনার ঋণ উপদেষ্টা সাহায্য করতে পারে। পাওনাদার আপনাকে কোনো টাকা না দেওয়ার থেকে একটি সময়কাল ধরে যথাসাধ্য অর্থ দেওয়ার কথা বলতে পারে, বা আপনার বিরুদ্ধে ব্যয়বহুল আইনি ব্যবস্থা নিতে পারে। যদি আপনার বিরুদ্ধে মামলা করে, সেক্ষেত্রে ঋণ পরিশোধের যথাসাধ্য প্রয়াস করেছিলেন বলে আপনি বাড়তি সুবিধা পাবেন।

46 টমির কাহিনী

ত্রিদিং
স্পেস

আমরা সর্বদা ছোটখাটো বিষয় নিয়ে ঝগড়া করতাম, ও কোনো কারণ ছাড়াই সে হতাহাতি করত, যদিও আমরা সর্বদা শেষে মিটমাট করে নিতাম। আমি মনে করতাম সবার মধ্যেই এমনটা ঘটে থাকে। যদিও সময়ের সাথে সাথে পরিস্থিতি আরও খারাপ হতে থাকল, তার বিদ্রূপ আপনার কাছে অসহনীয় হয়ে উঠছিল।

টাকা পয়সা খরচের ব্যাপারে সে কোনোদিনই হিসাবি ছিল না ও ব্যবসাও ভালো চলছিল না, সে হ্যান্ডি ম্যানের কাজ করত ও কখনও কখনও বেকার থাকত। ক্রমশ সে চাইত আমি আমার ক্লিনিং-এর কাজে বেশি করে সময় দেওয়ার পাশাপাশি বাচ্ছা ও বাড়ির দেখাশোনাও করি।

সে মদ খাওয়ার পরিমাণ বাড়াতে থাকল ও তার ব্যবসাও দ্রুত বন্ধ হল। তাতেও সে মদ খাওয়া বন্ধ করল না – প্রায় প্রতি রাতেই আমার কাছ থেকে টাকা নিয়ে পানশালায় যেত। এই নিয়ে আমাদের মধ্যে তুমুল তর্ক হত ও অনেক সময় আমি ভীষণ ভয় পেতাম। সংসার চালানোর জন্যই সব জায়গা থেকেই আমাকে টাকা ধার করতে হত।

কয়েক বছর আগে সে কয়েক মাসের জন্য বাড়ি ছেড়ে চলে গিয়েছিল। সে কোথায় রয়েছে তা আমার পক্ষে জানা সম্ভব হয়নি, আমি ভাবি সে পাশের শহরে গেছে। তার অনুপস্থিতিতে আমি আবিষ্কার করি যে, আমাদের উভয়ের নামেই সে আরও ঋণ করেছে।

সে কিছুদিন পরে ফিরে আসে ও বাচ্ছাদের কথা ভেবে আমি তাকে জায়গা দিই কারণ বাচ্ছারা তাদের বাবার অভাব টের পেত। এক রাতে ঋণ নিয়ে আমাদের মধ্যে তুমুল ঝগড়া হয়। আমি উপরের তলায় গিয়ে শোবার ঘরের দরজা লাগিয়ে দিই, সে দরজা ভেঙে ফেলার চেষ্টা করে – আমি ভেবেছিলাম সে সত্যিই আমায় মেরে ফেলবে।

তার পরের দিন আমি বাচ্ছাদের নিয়ে স্থানীয় কাউন্সিলে গিয়ে সাহায্য চাই। তারা আমায় অস্থায়ী আবাসনের ব্যবস্থা করে দেয় ও কয়েক মাস পরে আমাদের নিজস্ব থাকার ব্যবস্থা করে দেওয়া হয়। এটা আদর্শ না হলেও এখানে নিরাপদ বোধ করতাম।

আমি জানতাম আমাকে আমার আর্থিক সমস্যাগুলো মেটাতে হবে ও তাই আমি স্থানীয় সিটিজেন অ্যাডভাইস ব্যুরো-তে যোগাযোগ করি। তারা আমায় সত্যিই সাহায্য করেছিল তারা আমার পাওনাদারদের সাথে কথা বলে, পরিস্থিতি ব্যাখ্যা করে ও পুনঃপরিশোধ পরিকল্পনায় মধ্যস্থতা করে। আমার সমস্ত প্রাপ্য বেনিফিট আমায় পাইয়ে দেওয়ার ব্যাপারেও তারা সাহায্য করে। যদিও আমি এখনও ঋণ পরিশোধ করছি, তবুও আমি আমার আয় ব্যয়ের উপর নিয়ন্ত্রণ রাখতে পেরেছি, ও ভবিষ্যতের ব্যাপারে অনেক বেশি আশাবাদী। স্থানীয় বাচ্ছাদের একটি প্রকল্পে আমি স্বেচ্ছাসেবী হিসাবে কাজ করছি ও শীঘ্রই চাইল্ডকেয়ার-এর প্রশিক্ষণ নেওয়ার কথা ভাবছি। ভবিষ্যতে, আমি নিজস্ব বা অংশীদারি মালিকানা প্রকল্পে জায়গা কিনতে চাই।

আপনি ঋণ পরিশোধ করতে অসমর্থ হলে

যদি আপনার ঋণ পরিশোধ করা কোনোভাবেই সম্ভব না হয় ও ভবিষ্যতেও পরিশোধের ব্যাপারে আশাবাদী না হন, তাহলে আপনাকে অন্য বিকল্পের কথা বিবেচনা করতে হতে পারে:

- আপনার ঋণ মুক্ত করে দেওয়ার জন্য পাওনাদারদের আবেদন জানানো: কিছু ইউটিলিটি সরবরাহকারীদের চ্যারিটেবল ট্রাস্ট থাকতে পারে যা আপনার হয়ে ঋণের অর্থ চুকিয়ে দিতে পারে।

www.charisgrants.com দেখুন

- দেউলিয়া ঘোষণা: ঋণ পরিশোধে অক্ষম হলে এই আদালত আদেশের জন্য আবেদন করতে পারেন। আদালত আপনাকে দেউলিয়া ঘোষণা করলে আপনার আর্থিক মামলা পরিচালনার জন্য একজন আধিকারিককে নিয়োগ করে। দেউলিয়া ঘোষিত হওয়ার ক্ষেত্রে সুবিধা ও অসুবিধা উভয়ই আছে। পুরো প্রক্রিয়ার জন্য আপনাকে অর্থ প্রদান করতে হবে ও আপনার নিজস্ব বাড়ি থাকলে তা হারাতে হতে পারে। উপরন্তু, আপনার থাকা যেকোনও বিলাসদ্রব্য বিক্রি করা হবে। যদিও, দেউলিয়া আপনাকে আবার নতুন করে শুরু করার সুবিধা দেয়। দেউলিয়া আপনার পক্ষে সুবিধা জনক হতে পারে অবার নাও হতে পারে। www.adviceguide.org.uk ওয়েব সাইট বা ইনসলভেন্সি পরিষেবা থেকে আরও তথ্য পেতে পারেন (আরও তথ্যের জন্য নির্দেশিকার পিছন দেখুন)।

এর মধ্যে যে রাস্তাই আপনি অনুসরণ করুন না কেন, আপনার প্রতিটি ধাপে বিশেষজ্ঞের সহায়তা নেওয়া উচিত।

5

আবার নতুন করে শুরু

দীর্ঘমেয়াদী ভিত্তিতে আপনি কীভাবে নিজের আর্থিক অবস্থাকে নিয়ন্ত্রণ করবেন

কোথাও দীর্ঘ সময়ের জন্য থিতু হওয়ার ক্ষেত্রে, এই কাজ গুলির জন্য আপনার টাকা পয়সা-সম্পর্কিত বিষয়গুলি নিয়ে ভাবা দরকার:

- কোনো নতুন বাড়িতে যাওয়া - আপনার নতুন বাড়ি বা ফ্ল্যাটটিকে গৃহে পরিণত করা, সেটির আসবাব পত্র কেনা, সাজানো ও প্রস্তুত করা
- আপনার দরকারি কাজকর্মের জন্য টাকা ধার নেওয়া
- (আপনি যদি চান) আপনাদের সম্পর্ক বিচ্ছেদের অংশ হিসাবে আর্থিক স্থিরতা
- কোনো চাকরি পাওয়া/কাজে ফিরে যাওয়া
- ভবিষ্যতের জন্য টাকা সঞ্চয় করা

এগুলির মধ্যে কিছু বিষয়কে প্রথমে চ্যালেঞ্জিং মনে হতে পারে, কিন্তু প্রথমবারের জন্য হলেও টাকার উপরে আপনার নিয়ন্ত্রণ পাওয়া খুব স্বাধীন হতে পারে।

নতুন বাড়িতে যাওয়ার সময় বিবেচনাযোগ্য বিষয়বস্তু:

নতুন বাড়িতে যাওয়ার সময় আপনার একাধিক বিষয় নিয়ে ভাবা দরকার:

বেনিফিটস

- আপনি পরিচিত **সকল** বেনিফিট এজেন্সিকে নতুন ঠিকানার ব্যাপারে জানিয়েছেন তা নিশ্চিত করুন। মনে রাখবেন এজেন্সিগুলি নিজেদের মধ্যে যোগাযোগ রাখে না
- আপনি বাসা বদলেছেন ও নিজের নতুন বাড়ির জন্য বেনিফিটের আবেদন জানাতে চান তা আপনার স্থানীয় কতৃপক্ষ হাউসিং বেনিফিট ও কাউন্সিল ট্যাক্স বিভাগে জানিয়েছেন তা নিশ্চিত করা বাধ্যতামূলক

গৃহ সামগ্রীর অর্থ মেটানোর জন্য সহায়তা		
<p>আপনি রিমুভাল কস্টস ও আসবাবপত্র কিনতে সহায়তা চাইলে</p>	<p>কমিউনিটি কেয়ার গ্রান্টস ও বাজেটিং লোনস <i>জবসেন্টার প্লাসে যোগাযোগ করুন</i></p>	<p>আপনি যদি ইনকাম সাপোর্ট, জবসীকারস অ্যালাওয়েন্স বা পেনশন ক্রেডিটের সাথে যুক্ত থাকেন এবং অন্যান্য ক্রাইটেরিয়া পূরণ করেন তাহলে কমিউনিটি কেয়ার গ্রান্টস (CCGs) আপনাকে দেওয়া হতে পারে। আপনি রিমুভাল খরচ, অত্যাবশ্যক গৃহসামগ্রী যেমন, কুকার, বিছানা ইত্যাদির জন্য টাকার সাহায্য পেতে পারেন। আপনাকে CCG-র টাকা মেটাতে হবে না যদিও আপনি তা এক বারের বেশি আবেদন করতে পারবেন না।</p> <p>কম বাধ্যতামূলক সামগ্রীর জন্য বাজেটিং লোনসও (উপরে দেখুন) পাওয়া যায়। এই লোন অবশ্যই মেটাতে হয়, ঐকিঙ্ক এটি সুদ মুক্ত হয়।</p>
	<p>ফার্নিচার রি-ইউজ নেটওয়ার্ক (FRN) http://www.frn.org.uk/</p>	<p>যেসকল গৃহে অপ্রয়োজনীয় কিন্তু ভালো গুণমানের সামগ্রীর আর দরকার থাকে না, ফার্নিচার রি-ইউজ চ্যারিটি সেখান থেকে সেগুলিকে সংগ্রহ করে যেসব বাড়িতে সেগুলির প্রয়োজন আছে সেখানে তা বিতরণ করে</p>

যেসকল বিষয় নিয়ে ভাবতে হবে তার চেকলিস্ট:

- সমস্ত কিছু বাছাই করার জন্য সময় নিন এবং কোন জিনিসগুলি আপনার জন্য সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ ও এখনই দরকার তা যত্নসহকারে ভাবুন
- আপনার নতুন বাড়ির জন্য দরকারি সমস্ত জিনিসপত্র যেমন, ফার্নিচার, টেলিভিসন, বাসনপত্র ইত্যাদি আপনি সঙ্গে সঙ্গে নাও পেতে পারেন। অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে একটি তালিকা তৈরি করুন এবং শুরু করার জন্য অত্যাবশ্যক সামগ্রীগুলি পাওয়ার চেষ্টা করুন; উদাহরণস্বরূপ প্রথমে আপনার বাচ্চাকে খিতু করার জন্য সাহায্য করাকে আপনি গুরুত্বপূর্ণ বলে বিবেচনা করতে পারে
- কখনও কখনও রিফিউজগুলি, সামাজিক বাড়ির মালিকেরা নিজেরা বা অন্য সংস্থাগুলি বিনামূল্যে বা অত্যন্ত কম খরচে আপনার বাড়ি আসবাবপত্র দিয়ে সাজাতে ও বাড়িটি প্রস্তুত করতে সাহায্য করে। সাময়িকভাবে ব্যবহারের জন্য তাদের দেওয়া এই জিনিসপত্রগুলি আপনার কাছে মূল্যবান হতে পারে

ধার নেওয়া

ধার নেওয়া আপনাকে ঋণে জড়াতে পারে, কিন্তু পেমেন্ট মিটিয়ে মূল্যবান সামগ্রী বহন করার জন্য এবং আকস্মিক ব্যয়ের জন্য এটি একটি অত্যাবশ্যক পদ্ধতি হতে পারে। আপনি হয়তো দেখতে পারেন, আপনার নতুন বাড়িটির আসবাবপত্রের জন্য ও সাজানোর জন্য আপনার ধার নেওয়া প্রয়োজন।

আপনার এই ধার নেওয়া রক্ষণাবেক্ষণের সবচেয়ে ভালো পদ্ধতি হল, আপনি শোধ করতে পারবেন এমন অর্থ ধার নিন এবং প্রতি মাসে ও কত সময় ধরে আপনি ধার শোধ সেই বিষয়ে পরিষ্কার ধারণা রাখুন।

লোনের খরচ এই বিষয়গুলির উপরে নির্ভরশীল: আপনার ধার নেওয়া অর্থের পরিমাণ; লোন শোধ করার জন্য সময়ের ব্যাপ্তি (লোনের পিরিয়ড); সুদের হার; লোনের সাথে জড়িত অ্যারেঞ্জমেন্ট ফীর মত অন্যান্য চার্জ। লোন শোধ করার ক্ষেত্রে আলাদা আলাদা শর্ত থাকতে পারে, উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি সময়ের আগেই লোন শোধ করেন তার জন্য অতিরিক্ত চার্জ।

54 কোনো লোনের খরচ তুলনা করার সবচেয়ে ভালো পদ্ধতি হল APR (Annual Percentage Rate)-এ লক্ষ্য রাখা, যাতে সুদের হার ও অন্যান্য যেকোনও চার্জ অন্তর্ভুক্ত

থাকে। সাধারণত উচ্চ APR যুক্ত লোনের খরচ বেশি হবে।

কার থেকে লোন নিচ্ছেন সেই সম্বন্ধে যত্নসহকারে ভাবুন

- **ডোরস্টেপ ঋণদাতারা** আপনাকে দ্রুত টাকা দিতে পারে, তাদের লোন শোধ করার পদ্ধতি সুবিধাজনক ও তা বহনযোগ্য মনে হতে পারে কিন্তু - তারা আপনার উপর চড়া সুদ চার্জ করে এবং তাদের কাছ থেকে লোন নেওয়া আপনার খরচ বাড়াতে পারে। আপনার কাছে যদি এমন কোনো ঋণদাতা আসেন ও আপনার মনে হয় তাঁরা আপনাকে লোন নেওয়ার জন্য চাপ দিচ্ছেন সেক্ষেত্রে, তাদের বলুন আপনি বিষয়টি নিয়ে ভাবতে চান ও তাঁদের পরে সম্বাহে আসতে বলুন। এই সময়ে আপনি লোন না নেওয়ার ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেন তাহলে তারা ফিরে এলে তাদের প্রস্তাব প্রত্যাখ্যান করার সময় আপনি বেশি মনোবল পাবেন
- **ক্যাটালগ, ফার্নিচারের দোকান ও ইলেকট্রিক্যাল দোকান** আপনাকে ভালো ডিলের প্রস্তাব দিতে পারে কিন্তু - তারা চড়া সুদ চার্জ করতে পারে, এবং শেষ পর্যন্ত আপনাকে অনেক বেশি অর্থ পে করতে হয় কারণ আপনাকে দীর্ঘ সময় ব্যাপী শোধ করতে হয় এবং তারা আপনাকে বীমায়ুক্ত পণ্য বিক্রি করতে পারে যার দরকার আপনার নাও থকতে পারে
- **ক্রেডিট ইউনিয়নগুলি** টাকা ধার নেওয়ার জন্য খুব ভালো পদ্ধতি। তারা ক্যাটালগ বা বাড়িতে আসা ঋণদাতাদের চেয়ে অনেক কম সুদে ঋণ দেয়। ক্রেডিট ইউনিয়নগুলি পেশগতভাবে সরকার কতৃক পরিচালিত ও জনসাধারণের দ্বারা সমর্থিত সংস্থাকে চালায়। আপনার স্থানীয় ক্রেডিট ইউনিয়ন সম্পর্কে বিশদ তথ্য পেতে, নির্দেশিকার শেষে দেখুন
- আপনি **সোসাল ফান্ড** থেকেও লোন পেতে পারেন। আপনার বেনিফিট বা আয় থেকে শোধ করার টাকা নেওয়া হয়

- সাধারণত বেশি টাকা লোন নেওয়ার ক্ষেত্রে **ব্যাংক লোন** হল একমাত্র উপায়। আপনার যদি কোনো ওভারড্রাফ্ট সহ একটি ব্যাংক অ্যাকাউন্ট থাকে সেক্ষেত্রে সামান্য অর্থ ধার নেওয়ার জন্য আপনি সেটি ব্যবহার করতে পারেন কিন্তু মনে রাখবেন আপনি কখনও ওভারড্রন হলে আপনাকে সুদ পে করতে হবে, ওভারড্রন অর্থাৎ ঝুঁকির মধ্যে যাওয়া
- আপনি ধার নেওয়ার জন্য ক্রেডিট কার্ডের ব্যবহারও করতে পারেন, কিন্তু এক্ষেত্রেও আবার নজর রাখুন আপনি মোট কত টাকা ধার নিয়েছেন যাতে তা আপনার নাগালের বাইরে না চলে যায়। ক্রেডিট কার্ড ফ্রি টাকা নয় - আপনি যদি প্রতি মাসে সম্পূর্ণ ব্যালেন্স শোধ না করেন তাহলে আপনাকে সুদ পে করতে হবে। আপনি কত টাকা শোধ করতে পারেন সেই ব্যাপারে সুনিশ্চিত থাকা বেশি সহজ, বিশেষত তখন, যখন কোম্পানিগুলি আকর্ষণীয় শর্ত দেয়, যেমন নতুন গ্রাহকদের জন্য ইন্টারেস্ট ফ্রি পিরিয়ড

কখন আপনার ধার নেওয়া সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে তা জানা

নিম্নোলিখিত সময়গুলিতে আপনি অবশ্যই নজর রাখুন যেই অবস্থায় আপনার পক্ষে ধার করা বহন ক্ষমতার বাইরে চলে যায়:

- আপনার ব্যাংক অ্যাকাউন্টের ওভারড্রাফ্টের সীমা পেরিয়ে যাওয়া বা কখনও কখনও সেই সীমা বরাবর চলা
- ক্রেডিট কার্ডে নিয়মিতভাবে ক্যাশ অ্যাডভান্স তোলা বা পে ডে বা বেনিফিট ডে লোন পেরিয়ে যাওয়া
- আপনি কেবলমাত্র নিজের ক্রেডিট কার্ডের মিনিমাম পেমেন্ট বহন করতে পারেন
- বাড়ির বিল বা বাড়ির প্রয়োজনীয়তার জন্য নিজেকে টাকা ধার করতে হলে
- বাড়ি ভাড়া, মর্টগেজ বা ইউটিলিটি বিল বকেয়া থাকা
- লোনের টাকা শোধের ক্ষেত্রে পিছিয়ে থাকা

আপনার ধার নেওয়া যদি সমস্যায় পরিণত হয় সেক্ষেত্রে উপরের 'বেনিফিট সিস্টেম' ও 'ডিলিং উইথ ডেবট' বিভাগ দেখুন এবং আপনাকে সাহায্য করার জন্য সেখান উপস্থিত উপদেষ্টা এজেন্সির কাছ থেকে সাহায্য চান, নির্দেশিকার অন্তিম বিভাগ দেখুন।

একাধিক পরিস্থিতিতে কোনও এক এজেন্সির কাছ থেকে সাহায্য চাওয়া অত্যধিক জরুরি হয়ে যায়, বিশেষ করে তখন যখন:

- ম্যানেজার যখন আপনার সাথে দেখা করতে চান বা আপনি ইতিমধ্যেই ডেকে থাকেন
- আপনার বাড়ির মালিক আপনাকে উচ্ছেদ করতে চান এমন নোটিশ যখন আপনি পান
- আদালতের বিজ্ঞপ্তি পেলে বা আদালতে শুনানির তারিখ জানতে পারলে
- আপনার ইউটিলিটি ডিসকানেক্ট করা হবে এমন হুমকি পেলে

সেভিং

সেভিং আপনার টাকা রক্ষণাবেক্ষণকে বিভিন্ন আলাদা আলাদা পদ্ধতিতে পরিচালনা করে।

উদাহরণস্বরূপ:

- কোনো অপ্রত্যাশিত খরচ ডিল করা, যেমন কার বা ব্রয়লার ব্রেকডাউন
- খ্রীস্টমাস বা হলিডে বা নিজের আমোদপ্রমোদের জন্য বেশি খরচ করা
- জীবনের কোনও বড় ধরনের পরিকল্পনা করা ও তা বাস্তবায়িত করা, যেমন বাড়ি পরিবর্তন করা
- নিজের বাচ্চাদের বাজে খরচ না করার শিক্ষা দেওয়া

মনে রাখবেন:

- সেভ করার জন্য ধার করবেন না, বা সেভ করার জন্য অত্যাবশ্যক কোনো কিছু ছেড়ে যাবেন না
- আপনি যে প্রকৃত সেভ করা শুরু করেছেন তার জন্য নিজের সেভিংসে কেবলমাত্র জমা করার চেষ্টা করুন
- আপনি যদি কর্মরত না হন তাহলে ইনকাম ট্যাক্স ফ্রীর একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ অর্থ জমা করতে পারেন ও আপনার সেভিংসের জন্য কোনও ট্যাক্সেও আপনাকে পে করতে হয় না

- কীভাবে সেভ করবেন তার জন্য কোনো তাড়াতাড়ি নেই। সময় নিন ও নিজের জন্য যা ভালো তা করুন। ফাইন্যান্সিয়াল সার্ভিস অথোরিটির 'মানি মেড ক্লিয়ার' লিফলেট ও ওয়েবসাইট শুরু করার জন্য ভালো স্থান

ব্যাংকের, বিল্ডিং সোসাইটির ও ক্রেডিট ইউনিয়নের বিভিন্ন ধরনের সেভিং অ্যাকাউন্ট আছে। প্রতিটির সুদের হার আলাদা আলাদা হয় (এর টেকনিক্যাল টার্ম হল অ্যানুয়াল ইকুইভ্যালেন্ট রেট)। সুদের হার বেশি হলে তা আপনার সঞ্চিত টাকার পরিমাণ বাড়ায়।

আপনি কখন ও কীভাবে আপনার টাকা তুলবেন, আপনাকে কত বার নোটিশ পাবেন ইত্যাদি বিষয়ে আলাদা আলাদা শর্ত থাকবে। মনে রাখার একটি সাধারণ নিয়ম হল, আপনার টাকার জন্য আপনি যত বেশি নোটিশ পাবেন তার ভিত্তিতে আপনার সুদের হারও বাড়তে থাকবে। কিছু চড়া সুদের পণ্যের সাথেও বেশ ঝুঁকি থাকে, অন্যভাবে বলতে গেলে আপনার অশানুরূপ ফল নাও পেতে পারেন।

সেভিংস গেটওয়ে

কম আয়ের ব্যক্তির সাল 2010 থেকে সরকারের অনুমোদিত অ্যাকাউন্টে টাকা সঞ্চয় করতে পারবেন, প্রতি পাউন্ড সঞ্চয়ের সাথে সাথে সরকারও সেই অ্যাকাউন্টে একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ অর্থ প্রদান করবে।

অ্যাকাউন্টটি কখন চালু হবে সেই বিষয়ে আরও তথ্য www.hmtreasury.gov.uk এবং

www.fsa.gov.uk-এ পাওয়া যাবে

সন্তানের জন্য সেভিং

1লা সেপ্টেম্বর 2002-এর পর আপনার কোনও সন্তানের জন্ম হয়ে থাকলে ইতিমধ্যেই তাদের একটি চাইল্ড ট্রাস্ট ফান্ড অ্যাকাউন্ট থাকে যেটিকে তারা 18 বছর বয়সের পর থেকে ব্যবহার করতে পারবে। এটির উপর আপনার পার্টনারের সাথে বিচ্ছেদের কোনও প্রভাব পড়বে না।

58 এমনকি আপনার পার্টনার যদি, আপনাকে সন্তানের ট্রাস্ট ফান্ড অ্যাকাউন্টে টাকা জমা দিতে নাও দেয় তখনও সরকারের পক্ষ থেকে সেটিকে খোলা রাখা হবে যাতে আপনি নিজের পক্ষ থেকে যেকোনও সময় টাকা রাখতে পারেন, বা আপনি চাইলে সেটির সেভিংসকে একটি নতুন চাইল্ড ট্রাস্ট ফান্ডে ট্রান্সফার করতে পারেন।

চাইল্ড ট্রাস্ট ফান্ড অ্যাকাউন্ট এবং অন্যান্য অ্যাকাউন্ট আপনার সন্তানের জন্য টাকা সরিয়ে রাখতে সাহায্য করে, এটি প্রোভাইডারদের আলাদা আলাদা রেঞ্জ পাওয়া যায়, আরও তথ্যের জন্য FSA-এর মানি মেড ক্লিয়ার বা সরকারের নিজস্ব চাইল্ড ট্রাস্ট ফান্ড ওয়েব সাইট দেখুন।

আপনার সন্তানের জন্য যদি অন্য সেভিং অ্যাকাউন্ট থাকে এবং আপনার পার্টনারের এখনও তাতে অ্যাক্সেস আছে বলে মনে হয় সেক্ষেত্রে সন্তানদের জন্য জমানো টাকা একটি নতুন অ্যাকাউন্টে সরিয়ে নিন।

বিমা করান

জীবন এমন যার ভবিষ্যদ্বাণী করা যায় না। দুর্ঘটনা ঘটে, জিনিষ নষ্ট হয়ে যায়, মানুষ অসুস্থ হয় বা চুরির, অগ্নিকান্ডের বা বন্যার শিকার হয়। অপ্রত্যাশিত কোনো কিছু ঘটার আশঙ্কায় মানুষ বিমা কেনে; কোনো কিছু ক্ষতিগ্রস্ত জিনিষ বদলের জন্য বা তা সারানোর জন্য নিয়মিত (সাধারণত মাসিক) একটি সামান্য পরিমাণ অর্থ প্রদান করে।

গৃহস্থ সামগ্রীর বিমা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ যা চুরি, অগ্নিকান্ড বা বন্যার কারণে হওয়া আর্থিক ক্ষতির হাত থেকে আপনাকে রক্ষা করবে। আপনি কোনো স্থানীয় কতৃপক্ষ, আর্মস লেংথ ম্যানেজমেন্ট অরগ্যানাইজেশন (ALMO) বা হাউসিং কতৃপক্ষের কাছ থেকে বাড়ি ভাড়া নিলে তারা আপনাকে কোনো বহনযোগ্য গৃহ সামগ্রী বিমার স্কীম প্রস্তাব করতে পারে, সেখানে গেলে এই বিষয়ে জানুন।

নজর রাখুন:

- TV-র মত সামগ্রী কেনার সময় আপনাকে প্রায়ই বিমার প্রস্তাব দেওয়া হয়। এই পণ্যগুলি সব সময় ভালো পাওয়া যায় না, সুতরাং এই সব আইটেমগুলির বিমা চাইলে বাড়ির কাছাকাছি দোকান থেকে কিনুন

- বিমা কেনার ক্ষেত্রে সব সময় ছোট ছোট অক্ষরের

লেখা গুলি পড়ুন। বিমার পলিসি ঠিক কোন বিষয়টি কভার করে, কোনো রিফ্রেসমেন্টের সময় আপনাকে কত টাকা পে করতে হবে (অতিরিক্ত বলা হয়) এবং কি কি শর্ত আছে তা চেক করুন

আপনার প্রাক্তন পার্টনারের সাথে আর্থিক বিষয় সমাধান করা

আপনি এটি সঙ্গে সঙ্গে নাও করতে চাইতে পারেন কিন্তু দীর্ঘ সময় পরে আপনি নিজের প্রাক্তন পার্টনারের সাথে আর্থিক বিষয় সমাধান করতে চাইতে পারেন। আপনি যদি বিবাহিত হন সেক্ষেত্রে ডিভোর্স নিষ্পত্তির অংশ হিসাবে এটি আবশ্যিক হবে।

এই ক্ষেত্রে আপনার সম্পর্কের আইনি স্থিতি, যেমন আপনি বিবাহিত কি না তার উপর নির্ভর করে প্রাইসেস অধিকার আলাদা আলাদা হতে পারে। আর্থিক প্রত্যারণার অংশ হিসাবে আপনার অধিকার সম্পর্কে আপনাকে আপনার পার্টনার ভুল তথ্যও দিতে পারে বা সরাসরি আপনাকে ফিরিয়ে দিতে পারে। এই ক্ষেত্রে, বর্তমান স্থিতির চেয়ে আগের বাড়িতে আপনার কিছু অধিকার আছে সে এমন দাবিও করতে পারে।

আপনি এমন অবস্থায় পৌঁছালে যথায় আইনি উপদেশ নেওয়া বাধ্যতামূলক। আপনার আয় কম হলে আপনি কমিউনিটি লিগ্যাল ফান্ডিং-এ (লিগ্যাল এড হিসাবেও পরিচিত) এই ব্যাপারে দাবি জানাতে পারেন।

সন্তানের দেখাশোনা

আপনি বিবাহিত হন বা না হন, সন্তানের জন্য তার বাবার থেকে অর্থ চাইবার অধিকার আপনার আছে। আপনার প্রাক্তন পার্টনার বাড়ির প্রধান উপার্জনকারী না হলেও, গৃহস্থের উন্নতির জন্য আপনার আর্থিক, মানসিক বা বাস্তবিক যোগদানের প্রাপ্তি হিসাবে যেকোনও সম্পত্তি ভাগের অধিকারও আপনার থাকতে পারে।

চাইল্ড মল্টেনেন্স এনফোর্সমেন্ট কমিশন (C-MEC)-এর শাখা ইনফরমেশন অ্যান্ড অ্যাডভাইস সার্ভিস-এ উপদেশের জন্য যোগাযোগ করুন - আপনি চাইলে বেনামে থাকতে পারেন। অন্যথায় চিলড্রেন অ্যান্ড ফ্যামিলি কোর্ট অ্যাডভাইজরি অ্যান্ড সাপোর্ট সার্ভিসেস (CAFCASS)-এ যোগাযোগ করুন।

ফিয়োনার কাহিনী

ফেলে আসা দিনগুলির দিকে তাকিয়ে আমি ভাবতে পারি না আমার কি হয়েছিল। 15 বছরের মধ্যে আমি মার্কেটিং-এ একটি ভালো কেরিয়ার থাকা একজন আত্মবিশ্বাসী স্পষ্টভাষী মহিলা থেকে এমন একজন আত্মবিশ্বাসহীন মহিলাতে পরিণত হই যে সমস্ত কিছু শেষ করে ফেলার চেয়ে সমস্যা মেটাতে চেয়েছিল।

সবাই মনে করত ত্রিস পারফেক্ট ছিল এবং প্রথম প্রথম সে আমাকে এমনই বোঝাত। সব কিছু পাল্টাতে শুরু করল যখন আমি কাজ ছেড়ে দিলাম ও আমাদের সন্তান হল। সে দীর্ঘক্ষণব্যাপী কাজ করত এবং খুবই কম সময় রাতে তাড়াতাড়ি বাড়ি ফিরত। আমি কাজে ফিরে যেতে চাইতাম কিন্তু সে আমায় বলত তার ও সন্তানের দেখাশোনা করা আমার দায়িত্ব। সে যখন আসত তখন টেবিলে খাবার না থকলে সে অত্যন্ত ফ্রুদ্ধ হয়ে যেত। কখনও কখনও সে আমায় আঘাত করত। আমি আরও বেশি হীন বোধ করতে থাকি ও নিজের উত্তেজনা স্বাভাবিক রাখার জন্য ট্র্যানকুইলাইজারস নেওয়া শুরু করি।

আমি প্রথম বার ছেড়ে যাওয়ার কথা ভাবি যখন আমি আমার বাচ্চাদের মধ্যে একজনকে বলতে শুনি সে তার বাবাকে কত ভয় পায়। আমি ডিভোর্স চেয়ে একটি নোট লিখে রেখে আমার বোনের বাড়িতে চলে যাই। সে এক মাসব্যাপী প্রতিদিন সেখানে আসে, রাস্তায় চাঁচামেচি করে ও আমায় ফিরে যেতে আর্জি জানায়। এটি আমার বোনেরপক্ষে খুব বেশি ছিল তাই সে আমায়, তাকে আর একটি সুযোগ দিতে বলে। আমি তাকে ছেড়ে আসার জন্য অপরাধ বোধ করি ও বাচ্ছারাও তাদের বাবাকে মিস করছিল তাই আমি ফিরে যেতে সম্মত হই।

আমি ফিরে যাওয়ার পরে একটি সংক্ষিপ্ত হানিমুন পিরিয়ড

চলে, তারপর আবার একই অশান্তি শুরু হয়। এইবার আমি সবকিছু ঠিকঠাক পরিকল্পনা করি এবং এটিই আমাকে ভালোভাবে বেঁচে থাকার জন্য সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা দিয়েছিল।

আমরা সরাসরি একটি রিফিউজিতে যাই। এটি একটি কঠিন সময় ছিল, বাচ্ছারা খুব হতাশ ছিল, কিন্তু সেখানকার কর্মীদের সহায়তায় ও একই পরিস্থিতি পড়া অন্যান্য মহিলাদের সাথে দেখা করে আমরা ঠিক বোধ করতে শুরু করি।

যখন এটি ডিভোর্স পর্যন্ত গড়াল তখন আমি তার উকিলের মিথ্যা প্রতারণাতে অভিযুক্ত হলাম। আমি নিজের অবস্থানে অবিচল ছিলাম। মীমাংসার ফলে, আমি বাড়ি ও প্রচুর অর্থ পেয়েছিলাম। আদালত স্থির করে কতৃপক্ষের আদেশ অমান্য করে সে কখনও আমার কাছে আসতে পারবে না। বাচ্ছাদের সাথে যোগাযোগ রাখতে পারে কিন্তু তারা তার সাথে যোগাযোগ কেন্দ্রের মাধ্যমে যোগাযোগ করে ফলে আমাকে তার সাথে দেখা করতে হয় না।

চাকরি পাওয়া

আপনি যদি ইতিমধ্যে কর্মহীন হন তাহলে আপনি চাকরি পাওয়ার কথা ভাবতে পারেন বা জবসীকারস অ্যালাওয়েন্সে অ্যাক্সেস করার জন্য আপনার এমনিটি করার দরকার হতে পারে।

শুধুমাত্র টাকা রোজগারের চেয়ে চাকরি পাওয়া অবশ্যই অনেক ভালো কারণ এটি আপনাকে নতুন বন্ধু বানাতে ও নিজের আত্মমর্যাদা বাড়াতে সাহায্য করবে।

কর্মহীন ব্যক্তিদের কাজ খুঁজে দেওয়ার জন্য অনেক সহায়তা উপলভ্য আছে। জব সেন্টার প্লাস আপনার প্রথম পছন্দ হতে পারে, কিন্তু আপনার যদি সন্তান থাকে সেক্ষেত্রে উপদেশের জন্য গিঙ্গারব্রেড/ওয়ান পেরেন্ট ফ্যামিলি-তে কথা বলা আপনার পক্ষে কার্যকর হতে পারে, এই নির্দেশিকার শেষে দেখুন।

জব সেন্টার প্লাস-এর সদস্যরা আপনাকে চাইল্ডকেয়ার ও কাজে ফিরে গেলে আপনি কত টাকা বেশি আয় করতে পারবেন সেই বিষয়ে উপদেশ সহ একাধিক তথ্য দিতে পারে। তারা আপনাকে সেই সকল স্থানীয় সংস্থার সাথে জুড়ে দেবে যারা লোকেদের তাদের কাজে ফিরে যেতে সাহায্য করে, এদের মধ্যে কিছু সংস্থা মহিলা বা একলা পেরেন্টদের সাথে কাজ করতে পটু। এই সংস্থাগুলি আস্থা বিকাশ থেকে শুরু করে কীভাবে চাকরির আবেদন জানাতে হয়, প্রশিক্ষণ ও জব প্লেসমেন্ট পর্যন্ত একাধিক বিষয়ে আপনাকে পরিষেবা দেবে।

এটি মনে রাখা জরুরি যে কাজে ফিরে গেলে পূর্ণ সময়ের জন্য কাজ করা আপনার একমাত্র বিকল্প নয়, একটি বিশেষ সময়ে এই বিকল্পটিকে সর্বোত্তম মনে নাও হতে পারে। অন্যান্য বিকল্পের মধ্যে আছে আংশিক সময়ের কাজ, সময়ের চুক্তিতে কাজ বা কাজ ভাগ করে নেওয়া। আপনি স্বতঃপ্রবৃত্ত কাজেও আগ্রহ বোধ করতে পারেন। এটি আপনাকে কিছু নতুন বিষয় জানতে ও কাজের অভিজ্ঞতা বাড়াতে সাহায্য করে। এগিয়ে যাওয়ার জন্য একটি পথ বাচার আগে যথাযথ উপদেশ নিন ও আপনি করার জন্য যা বাছতে চলেছেন তাতে সকল বেনিফিট পাবেন তা নিশ্চিত করুন।

কিছুক্ষেত্রে, মনে রাখবেন আপনার আয়ের উপর নির্ভর করে চাইল্ড ট্যাক্স ক্রেডিটের

চাইল্ডকেয়ার এলিমেন্টের মাধ্যমে আপনি চাইল্ডকেয়ার খরচে সহায়তা পেতে পারেন। জব সেন্টার প্লাসে ও আপনার নিয়োগকর্তাকে এই ব্যাপারে জানানো জরুরি।

6

সহায়তা ও তথ্যের অন্যান্য উৎস

আরও তথ্য ও সহায়তা আপনি যেখানে যেতে পারেন ও যাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন

64 আপনি যদি পারিবারিক হিংসার শিকার হন সেক্ষেত্রে:

- রিফিউজি ও ওমেন্স এড-এর যৌথ প্রয়াসে চলমান - ফ্রিফোন 24 অওয়ার ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স হেল্পলাইন। যে সকল মহিলারা পারিবারিক হিংসার শিকার হন তাঁরা যাতে রিফিউজি ও অন্যান্য স্থানীয় সহায়তাকে সাহায্য পান তার জন্য এই পরিষেবাটি 24 ঘন্টা হেল্পলাইন পরিষেবা প্রদান করে:

0808 2000 247 (ল্যান্ড লাইন থেকে কল বিনামূল্যে, মোবাইল ফোন থেকে কল চার্জ আলাদা আলাদা হতে পারে)

- আর্থিক সমস্যার বিষয়ে সহায়তা সহ পারিবারিক হিংসার শিকার হওয়া মহিলাদের জন্য রিফিউজির ওয়েবসাইটে প্রচুর তথ্য আছে: www.refuge.org.uk

নিম্নে উল্লিখিত যেকোনও সমস্যা সমাধানের প্রাথমিক পদক্ষেপ হিসাবে এই হেল্পলাইন ও রিফিউজির ওয়েবসাইট খুব সহায়ক

আপনি যদি কোনো অভিবাসন সম্পর্কিত সমস্যার বিষয়ে চিন্তিত হন সেক্ষেত্রে:

- অ্যাসাইলাম এড: www.asylum.aid.org.uk বা

0207 247 8741

- ইমিগ্রেশন অ্যাডভাইজারি সার্ভিস: www.iasuk.org বা 020 7357 6917

- রিফিউজি কাউন্সিল: www.refugeecouncil.org.uk বা 020 7346 6777

আইনি উপদেশ:

- কমিউনিটি লিগ্যাল সার্ভিসেস ডাইরেক্ট: www.clsdirect.org.uk বা 0845 345

4345

- দ্যা ল সোসাইটি (স্থানীয় আইনি উপদেষ্টাদের সম্পর্কে তথ্য):

www.lawsociety.org.uk বা 020 7242 1222

- ন্যাশনাল সেন্টার ফর ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স: www.ncdv.org.uk বা 0870 922

0704

- রাইটস ফর ওমেন: www.rightsofwomen.org.uk

আবাসন সংক্রান্ত উপদেশ:

- শেল্টার: www.shelter.org.uk বা 0808 800 4444

বেনিফিট সম্পর্কে তথ্য:

- ডিপার্টমেন্ট ফর ওয়ার্ক অ্যান্ড পেনশনস: www.dwp.gov.uk
- জব সেন্টার প্লাস: www.jobcentreplus.gov.uk
- সিটিজেনস অ্যাডভাইস ব্যুরো: www.adviceguide.org.uk

ওয়ার্কিং ট্যাক্স ও চাইল্ড ক্রেডিট সংক্রান্ত তথ্য:

- হার ম্যাজেস্টিস রেভিনিউ অ্যান্ড কাস্টমস: www.hmrc.gov.uk/TAXCREDITS/

চাইল্ড মেন্টেনেন্স সংক্রান্ত উপদেশ:

- চাইল্ড মেন্টেনেন্স এনফোর্সমেন্ট কমিশনস অ্যাডভাইস অ্যান্ড ইনফরমেশন সার্ভিসেস
www.dsdni.gov.uk/index/csa/cmed-iss.htm বা 0800 028 7439
- দ্যা চিলড্রেন অ্যান্ড ফ্যামিলি কোর্টস অ্যাডভাইজরি সাপোর্ট সার্ভিস (CAFCASS):
www.cafcass.gov.uk

অতিরিক্ত আর্থিক সহায়তা:

- দ্যা অ্যাসোসিয়েশন অফ চ্যারিটি অফিসারস: www.aco.uk.net বা 01707 651 777
- দ্যা ফ্যামিলি ফান্ড: www.familyfund.org.uk বা 0845 130 4542/01904 621 115
- ফ্যামিলি অ্যাকশন: www.familyaction.org.uk বা 0207 254 6251/0207 254 6251
- ওয়ান পেরেন্ট ফ্যামিলিস/গিঙ্গারব্রেড: ওয়েবসাইট: www.oneparentfamilies.org.uk
বা 0800 018 5206
- <http://mymoneydiva.com/> - মহিলাদের জন্য টাকা ও ফাইন্যান্সের সাইট (এর মধ্যে মূল্য/উপযোগীতার তুলনাও থাকে)

টাকার সমস্যা ও আয়ব্যয় সংক্রান্ত উপদেশ:

- মানি মেড ক্লিয়ার অ্যাডভাইস: www.moneymadeclear.fsa.gov.uk

সহায় উপযোগীতা সংক্রান্ত ডিল:

- আপনি যাতে জ্বালানির বিলে সবচেয়ে সহায় ডিল করতে পারেন তার জন্য একাধিক কোম্পানি ওয়েবসাইটে বিভিন্ন মূল্য প্রস্তাব করে। এই সকল কোম্পানির সম্বন্ধে বিশদে জানতে দেখুন: www.energywatch.org.uk

ক্রেডিট চেক:

- এক্সপিরিয়ান - স্বল্প ফীতে ক্রেডিট চেক ও সম্পর্কিত অন্যান্য পরিষেবা বা ফ্রী অন ট্রায়াল মেম্বারশিপ প্রদান করে: www.experian.co.uk

অতিরিক্ত আর্থিক নিরাপত্তা:

- CIFAS: www.protective.registration@equifax.com বা 0870 010 2091

ঋণ সমস্যা সংক্রান্ত উপদেশ:

- ন্যাশনাল ডেবটলাইন: 0808 808 4000

দেউলিয়া সংক্রান্ত উপদেশ:

- সিটিজেনস অ্যাডভাইস ব্যুরো: www.adviceguide.org.uk
- দ্যা ইনসলভেন্সি সার্ভিস: www.insolvency.gov.uk বা 0845 602 9848

ক্রেডিট ইউনিয়ন খুঁজে পেতে সহায়তা:

- ABCUL - হল ক্রেডিট ইউনিয়নের প্রতিনিধিস্বমূলক সমিতি: www,abcul.org
(দ্রষ্টব্য: ww.abcul.org.uk ন ষ)

চাইল্ড ট্রাস্ট ফান্ড সংক্রান্ত উপদেশ

- মানি মেড ক্লিয়ার: www.moneymadeclear.fsa.gov.uk
- সরকারের নিজস্ব ওয়েবসাইট: www.childtrustfund.gov.uk

পেনশন সংক্রান্ত উপদেশ:

- দ্যা পেনশন সার্ভিস: www.thepensionservice.gov.uk

মহিলা ও শিশুদের জন্য,
পারিবারিক হিংসার বিরুদ্ধে,
রেজিস্টারবদ্ধ চ্যারিটি

নম্বর:277424

www.refuge.org.uk