Bengali

কেউ কি আপনার ক্ষতি করছে বা আপনার সাথে খারাপ ব্যবহার করছে?
Is someone hurting you or treating you badly?

আপনার নিজের প্রতি আঘাত হতে দেবেন না
কাউকে জানান

ক্ষতি বন্ধ করুন
প্রতিবাদ করুন!

আমার যদি কারো সাথে কথা বলার জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হয়?
কাউকে নিজের কথা শোনানো সবসময় সহজ নয়।
কোন কোন সময় নিজের কথা জানানোর সবচেয়ে ভালো উপায় হলো আপনি বিশ্বাস করেন এমন কাউকে সাহায্যের জন্য অনুরোধ করা।

আমি কাকে বলতে পারি?
আপনি নিজে বা আপনার পরিচিত কেউ ক্ষতিগ্রস্থ হচ্ছেন বা অবহেলিত হচ্ছেন জানলে দয়া করে 01383 602200 এ নাম্বারে ফোন করুন।

ফোন করা আপনার জন্য কঠিন হলে আপনার বিশ্বস্থ কাউকে সাহায্যের জন্য বলুন।
একজন এডভোকেট হলেন এমন কেউ যিনি আপনার পক্ষে আপনার কাছে যা গুরুত্বপূর্ণ সেসব ব্যাপারে কথা বলতে পারেন। আপনি এডভোকেসী সার্ভিস থেকে সাহায্য চাইলে নীচের যেকোন নাম্বারে যোগাযোগ করুন:

এডভোকেসী সংস্থাসমূহ:
শিক্ষা গ্রহণে সমস্যাযুক্ত বয়স্কদের জন্য
পিপল ফার্ষ্ট (ফাইফ) 01592 223871
peoplefirstfife@hotmail.co.uk

ডানফার্মলাইন এডভোকেসী ইনিশিয়েটিভ (ওয়েষ্ট ফাইফ)
01383 624382
enquiries@dunfermlineadvocacy.org

ইকুয়্যাল ভয়েস ইন সেন্ট্রাল ফাইফ 01592 223875
equalvoiceincentralfife@yahoo.co.uk

ইনক্লুডমি! (নর্থ ইষ্ট ফাইফ) 01334 656242
contact@includeme.org.uk

প্রাপ্ত বয়স্ক যাদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা বা ডিমেনশিয়া আছে
সার্কলস নেটওয়ার্ক ফাইফ 01592 772220
fife@circlesnetwork.org.uk

প্রবীন লোকজন
ফাইফ এল্ডার্লী ফোরাম 01592 643743
info@fife-elderly.org.uk

যত্নাধীন অল্পবয়সী
হু কেয়ার্স? স্কটল্যান্ড 07712 872096
s.griffin@whocaresscotland.org

বার্নার্ডোজ চিলড্রেন্স রাইটস সার্ভিস 01592 265294
ChildandFamilySupportServicesFife@Barnardos.org.uk

ক্ষতি কি?
ক্ষতি হলো যখন কেউ আপনাকে আঘাত করে বা আপনার সাথে দূর্ব্যবহার করে।
এর কারণ হতে পারে হয়তো তারা মনে করে যে আপনি তাদের থেকে ভিন্ন।
কারো ক্ষতি করা সবসময়েই অন্যায়
আপনি যদি ক্ষতি থেকে নিজেকে রক্ষা করতে না পারেন তবে কাউকে এ ব্যাপারে জানানো জরুরী।
সবার নিরাপদ থাকার অধিকার আছে।

ইচ্ছাকৃতভাবে কেউ আপনার ক্ষতি করতে পারবে না বা আপনার চলাফেরায় বাধা সৃষ্টি করতে পারবে না। আপনাকে আঘাত, লাথি, ঘুষি, কামড় বা কাউকে দিয়ে আপনাকে হুমকি দেয়াতে পারবে না। **এগুলো শারীরিক ক্ষতি।**

আপনাকে কেউ আপনার ইচ্ছার বিরূদ্ধে কোন ধরনের যৌনধর্মী কিছু করার কথা বলতে পারবে না বা এমনভাবে আপনাকে স্পর্শ করতে পারবেনা যা আপনার কাছে সঠিক মনে হবে না। **এগুলো যৌনধর্মী ক্ষতি।**

আপনাকে কেউ জবরদস্তি করতে পারবে না, হুমকি বা ভয় দেখাতে পারবে না। আপনাকে কেউ অবহেলা করতে পারবে না বা সবসময় আপনাকে কি করতে হবে এসব হুকুম করতে পারবে না। কেউ আপনাকে খাটো করতে পারবে না বাচ্চাদের মতো ব্যবহার করতে পারবে না। **এগুলো মানসিক ক্ষতি।**

কেউ আপনাকে আপনার নিজের টাকা খরচ করতে বাধা দিতে পারবে না। কেউ আপনার টাকা বা বেনিফিট চুরির চেষ্টা করতে পারবেনা। আপনাকে কেউ কাউকে টাকা দিতে বাধ্য করতে পারবেনা বা আপনি না চাইলে কেউ আপনাকে আপনার উইল বদলাতে বাধ্য করতে পারবে না। **এগুলো আর্থিক ক্ষতি।**

কোন কোন সময় লোকজন এতো দুঃখিত বা চিন্তিত হতে পারেন যে তারা নিজে নিজেকে আঘাত করেন কারণ এতে তারা ভালো অনুভব করেন। **একে 'আত্মঘাত' বলে।** সঠিকভাবে নিজে নিজের যত্ন না নেয়াকে **আত্ম-অবহেলা** বলে।

আমি ক্ষতির কথা জানালে কি হবে?
আমাদের কর্মচারীদের একজন:

- **আপনার কথা শুনবেন এবং আপনি যা বলবেন তা গুরুত্বসহকারে গ্রহণ করবেন**
- **নিশ্চিত করবেন যে আপনি নিরাপদ**
- **প্রয়োজন হলে আপনার চিকিৎসার ব্যবস্থা করবেন**
- **কোন অপরাধ সংঘটিত হয়েছে সন্দেহ হলে পুলিশে যোগাযোগ করবেন**
- **আরো ক্ষতি থেকে আপনাকে রক্ষা করতে তারা তদন্তের জন্য অন্যান্য বিশেষজ্ঞদের জড়িত করবেন**

আপনার প্রতি কোন ক্ষতি হতে দেবেন না। কাউকে জানান। 01383 602200 এ নাম্বারে ফোন করুন।