

ডোমেস্টিক এভিউজ বা ঘরোয়া নির্যাতন,
নির্যাতনের এক নমুনা যা আপনার সঙ্গী,
প্রাক্তন সঙ্গী বা পরিবারের কারোর কাছ
থেকে (এমনকি শ্বশুরালয় থেকে) নানান ভাবে হতে পারে।



এর অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- সম্মানের খাতিরে নির্যাতন
- আঘাত করা বা লাথি মারা
- ভয় দেখানো বা হুমকি দেওয়া
- আলাদা রাখা বা দোষারোপ করা
- ধর্ষণ এবং যৌন নির্যাতন
- আপনার অর্থ নিয়ন্ত্রণ করা
- জোরপূর্বক বিবাহ
- আপনার বিরুদ্ধে আপনার বাচ্চাদেরকে ব্যবহার
- মহিলা যৌনাঙ্গে অঙ্গহানি
- আপনার ইমিগ্রেশন নিয়ন্ত্রণ করা

ব্রাইটন, হোভ এবং ইস্ট সাসেক্স এর বিএমই মহিলাদের জন্য আমরা বিশেষ এবং গোপনীয় সমর্থন দিয়ে থাকি।

আমাদেরকে **0300 323 9985** নাম্বারে
ফোন করুন অথবা জরুরী হলে **999** এ ফোন
করুন।

আমাদের সাথে ফোনে কথা বলতে না পারলে, দয়া করে আপনার নাম, ভাষা এবং নিরাপদ স্থানের টেলিফোন নম্বর মেসেজে রাখতে পারেন, যাতে আমরা আপনার সাথে যোগাযোগ করতে পারি (আপনি ইংরেজি ভাষায় যদি এটি না করতে পারেন তবে একজন বিশ্বস্ত মানুষের সাহায্য নিয়ে করতে পারেন)। আপনার অনুরোধে আমরা ইন্টারপ্রেটর এবং বাচ্চা রাখার ব্যবস্থা করতে পারি।

আরও তথ্য পেতে হলে
অথবা নিজেকে রিফার
করতে হলে
theportal.org.uk
এ বিএমই লিঙ্ক এ ক্লিক
করুন।



প্রত্যেক নারীরই নিজের সমাজে নিরাপদ অনুভব করার অধিকার রয়েছে।
প্রেক্ষাপট নির্বিশেষে যেকোনো কেউ ঘরোয়া নির্যাতনের শিকার হতে
পারেন।



জরুরী অবস্থায় কল করুন	999
২৪ ঘণ্টা সাহায্য পেতে ন্যাশনাল ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স হ্যান্ড লাইন	0808 2000 247 ইন্টারনেট এর ব্যবস্থা আছে
রাইস অ্যাট দ্যা পরটাল	0300 323 9985

ড্রপ ইন্স: আপনি এই ড্রপ ইন্স জায়গায় গোপনে এবং সতর্কভাবে মুখোমুখি কারো সাথে কথা বলতে পারেন:

হোভ: Hove Town Hall (Customer Service Centre, Norton Road, Hove, BN3 4AH)	প্রতি বুধবার সকাল ১০ টা থেকে দুপুর ১২ টা পর্যন্ত
ইন্সটবর্ণ: Citizens Advice Bureau (8 St Leonards Road, Eastbourne, BN21 3UH)	প্রতি বুধবার দুপুর ১ টা থেকে বিকেল ৩ টা পর্যন্ত
হেসটিংস: CGL Portal Service (Fellowship of St Nicholas, 66 London Road, St Leonards on Sea, TN37 6AS)	প্রতি বৃহস্পতিবার দুপুর ১ টা থেকে বিকেল ৩ টা পর্যন্ত

জোরপূর্বক বিবাহ এবং অন্যান্য ক্ষতিকর অনুশীলনের ব্যাপারে সাহায্য

ফর্সড মেরেজ ইউনিট	0207 008 0151
কারমা নির্ভানা	0800 5999 247
সাউথ হল ব্ল্যাক সিস্টার্স	0208 571 0800
IKWRO মিডল ইস্টার্ন, নর্থ আফ্রিকান এবং আফগান মহিলা এবং মেয়েদের সাহায্যের জন্য	0207 920 6460

মহিলা অঞ্চে অঞ্জহানি এফজিএম সাহায্য

এফজিএম ২৪ ঘণ্টা এনএসপি সিসি সাহায্যের লাইন	0800 028 3550
ফরওয়ার্ড	0208 960 4000 ext. 1
এফজিএম লিড (রেপ ক্রাইসিস সাসেন্স এবং ছারি)	07399 148927 / 01293 538477

আমরা যখন কথা বলি, আমাদের কথা কেউ শুনবে না এবং ভালোভাবে গ্রহণ করবে না, এই ভেবে ভয়
পাই। কিন্তু যখন নিরব থাকি, তখনো আমরা ভয় পাই। তাই কথা বলাই ভালো - আউদ্রে লরদে

