

What does PARCS offer?	পি এ আর সি এস (PARCS) কি প্রদান করে?
Counselling and Psychotherapy	কাউন্সেলিং ও সাইকোথেরাপী
PARCS provides free counselling and psychotherapy to women and men, 18+, who have experienced sexual violation and who live within the Portsmouth area. A separate service is provided if you live outside of Portsmouth and/or are between 13-24 years old.	পি এ আর সি এস মহিলা এবং পুরুষদের, যারা 18+, যাদের যৌন লঙ্ঘনের শিকার এবং পোর্টসমাউথের অঞ্চলেই বসবাস করেন তাদের কাউন্সেলিং ও সাইকোথেরাপী প্রদান করে। আপনি যদি পোর্টসমাউথের বাইরে বসবাসকারী হন এবং/অথবা আপনি 13-24 বছরের হলে তাহলে পৃথক পরিষেবা প্রদান করা হবে।
Counselling and support is available regardless of how long ago the violation(s) took place. Often people seek counselling many years after a sexually abusive experience; others seek support soon after the incident.	যৌন লঙ্ঘন যতদিন আগেই হোক না কেন কাউন্সেলিং এবং সহায়তা উপলব্ধ থাকে। প্রায়শই যৌন নিগ্রহের বহুদিন পরে লোকেরা কাউন্সেলিং চায়; অনেকে আবার ঘটনা ঘটে যাবার অব্যবহিত পরেই সহায়তা চায়।
Both long and short term counselling is provided at PARCS and the length of any therapy will be determined on an individual basis.	পি এ আর সি এস -এ স্বল্পকালীন এবং দীর্ঘকালীন উভয় কাউন্সেলিং প্রদান করা হয় এবং যে কোনো থেরাপীর সময়সীমা ব্যক্তির ভিত্তিতে নির্ধারণ করা হয়।
Counselling takes place at our confidential address in dedicated well-resourced counselling rooms.	কাউন্সেলিং করা হয় আমাদের গোপন ঠিকানার সব ধরনের সুবিধায়ুক্ত কাউন্সেলিং রুমে।
PARCS is wheelchair accessible and has a hearing loop installed.	পি এ আর সি এস -এ হুইলচেয়ার প্রবেশযোগ্য এবং হিয়ারিং লুপ ভাঙে লাগান থাকে।
Telephone helplines	টেলিফোন হেল্প লাইন
PARCS also provides out of hours telephone help lines on: Monday 1pm – 3pm Wednesday and Friday 7pm – 10pm	পি এ আর সি এস -এ প্রদান করে টেলিফোন হেল্প লাইন: সোমবার বিকেল 1 টা থেকে বিকেল 3 টা পর্যন্ত বুধবার থেকে শুক্রবার সকাল 7 টা থেকে রাত্রি 10 টা পর্যন্ত
Women's Line: 023 9266 9511 Men's Line: 023 9266 9516	মহিলাদের লাইন : 023 9266 9511 পুরুষদের লাইন : 023 9266 9516
The volunteers who answer the helpline are able to give counselling and refer to the main service if required.	হেল্পলাইনে উত্তর দেবার জন্য উপস্থিত স্বেচ্ছাসেবী বা ভলান্টিয়াররা কাউন্সেলিং দিতে সক্ষম এবং প্রয়োজনে প্রধান পরিষেবায় রেফার করে।
Young People's Service	যুবকদের পরিষেবা
PARCS has dedicated staff, who work with young people.	পি এ আর সি এস -এ রয়েছে উৎসর্গীকৃত কর্মী, যারা যুবক যুবতীদের সঙ্গে কাজ করে।
Young Persons' Counsellor	যুবাদের কাউন্সেলার(দ্য ইয়ং পার্সনস কাউন্সেলার)
PARCS has a dedicated counsellor for young people aged 13 – 24 years who have experienced any form of sexual	যে কোনো প্রকারের যৌন লঙ্ঘনের শিকার 13 – 24 বছরের যুবক-যুবতীদের জন্য পি এ আর সি এস এর রয়েছে উৎসর্গীকৃত কর্মী। দ্য ইয়ং পার্সনস কাউন্সেলার

violation. The Young Persons' Counsellor works within Local Safeguarding Children Procedures.	স্থানীয় শিশুদের সুরক্ষা পদ্ধতির আওতায় কাজ করে।
Outreach Worker	আউটরীচ কর্মী
PARCS outreach programme works with young people in schools, colleges and youth centres to give them skills to prevent violation taking place. PARCS outreach service also works to educate parents, teachers, youth workers and statutory agencies who have the responsibility of young people.	পি এ আর সি এস -এর আউটরীচ পরিকল্পনা কাজ করে স্কুল, কলেজ এবং যুব কেন্দ্রগুলির যুবক-যুবতীদের সঙ্গে যে কোনো ধরণের লঙ্ঘন প্রতিরোধের দক্ষতা প্রদানের লক্ষ্যে। পি PARCS আউটরীচ পরিষেবা পিতা-মাতা, শিক্ষক, যুব কর্মী এবং বিধিবদ্ধ সংস্থা যারা যুব সম্প্রদায়ের জন্য দায়িত্বশীল তাদের শিক্ষিত করার কাজও করে।
Contact 023 9266 9519	<u>যোগাযোগ 023 9266 9519</u>
Hampshire counsellor	হ্যাম্পশায়ার কাউন্সেলার
Free counselling is provided to women and men aged 18+ who live in Gosport, Fareham and Havant. As with the Portsmouth Service, both long and short term counselling is available. However, there is a limit of 12 months counselling.	গসপোর্ট, ফারেহাম এবং হাবান্তে বসবাসকারী 18+ বছরের মহিলা ও পুরুষদের নিঃশুল্ক কাউন্সেলিং প্রদান করা হয়। পোর্টসমাউথ পরিষেবা স্বল্পকালীন ও দীর্ঘকালীন উভয়ই উপলব্ধ। কিন্তু কাউন্সেলিং-এর সীমা হল 12 মাস।
Contact: 023 9266 9515	<u>যোগাযোগ : 023 9266 9515</u>
PARCS will not knowingly work with perpetrators of sexual violence	পি এ আর সি এস -এর জানত যৌন হিংসাকারীদের সঙ্গে কাজ করে না।
PARCS has a written Complaint Procedure and Equal Opportunities Statement.	পি এ আর সি এস -এ রয়েছে লিখিত অভিযোগ পদ্ধতি এবং সমান সুবিধা বিবৃতি।

Training	প্রশিক্ষণ
PARCS provides training to educate and inform individuals, agencies and statutory organisations about the effects of sexual violation and trauma on individuals and families. If you are interested in receiving training contact the number below.	পি এ আর সি এস কোনো ব্যক্তিকে, সংস্থাকে এবং বিধিবদ্ধ সংগঠনকে যৌন লঙ্ঘন ও ব্যক্তি ও তার পরিবারের ওপর তার প্রভাবের বিষয়ে তথ্য ও শিক্ষিত করতে প্রশিক্ষণ প্রদান করে। আপনি যদি এই প্রশিক্ষণ নিতে ইচ্ছুক হন নীচে দেওয়া নম্বরে যোগাযোগ করুন।
PARCS is always happy to come and visit organisations and discuss, in small groups, the work that we do.	পি এ আর সি এস সর্বদা বিভিন্ন সংগঠনে যেতে এবং তা দেখতে আগ্রহী এবং তারা চায় ছোট ছোট গ্রুপে আমরা যে কাজ করি সে বিষয়ে আলোচনা করতে।
If you are interested contact: 023 9266 9513	আপনি ইচ্ছুক হলে যোগাযোগ করুন: 023 9266 9513
or	অথবা
Email: admin@parcs.org.uk	ই-মেইল: admin@parcs.org.uk
Useful Contact Numbers	প্রয়োজনীয় যোগাযোগ নম্বর
Police (emergency 999) 023 9289 1524	পুলিশ (জরুরীকালীন 999) 023 9289 1524
(Domestic violence co-ordinator)	(গার্হস্থ্য হিংসা কো-অর্ডিনেটর)
G.U. Medicine Free and confidential sexual health service	জি ইউ মেডিসিন নিঃশুল্ক এবং গোপনীয় যৌন স্বাস্থ্য পরিষেবা
NSPCC 24 hour Helpline	এন এস পি সি সি 24 ঘন্টার হেল্পলাইন
Childline (24 hour)	চাইল্ডলাইন (24 ঘন্টা)
Samaritans (24 hour)	সামারিটানস (24 ঘন্টা)
Domestic Violence Helpline (24 hour)	গার্হস্থ্য হিংসা হেল্পলাইন (24 ঘন্টা)

Treetops (SARC) 023 9221 0352	টেলিফোন (এস এ আর সি) 023 9221 0352
PARCS PO Box 3 Portsmouth. 023 9266 9513 admin@parcs.org.uk Registered Charity Number 1079950 A company limited by Guarantee No.3643599	পি এ আর সি এস PO Box 3 Portsmouth. 023 9266 9513 admin@parcs.org.uk রেজিষ্টার্ড চ্যরিটি নম্বর 1079950 গ্যারান্টির মাধ্যমে এক লিমিটেড কোম্পানি নম্বর 3643599
PARCS	পি এ আর সি এস
General	সাধারণ