

আমাদের সবার অধিকার আছে



Seeing beyond disability



প্রত্যেকের অধিকার আছে।

আপনার কাছে কা গুরুত্বপূর্ণ তার ভিত্তিতে আপনার
অধিকার আছে একটি ভালো জীবনযাপন বহন করার।

এই পুস্তিকাটি আপনার অধিকারগুলি ব্যাখ্যা করবে।



অধিকার কি?

আমাদের স্বাধীনতাকে অধিকার বলে। অধিকারগুলি আমাদের ক্ষমতা দেয়:

- > নিরাপদ থাকার
- > স্বাধীনভাবে জীবনযাপন করার
- > নিজের পছন্দগুলি বেছে নেওয়ার
- > ন্যায্য আচরণ প্রাপ্ত করার

আমাদের অধিকারগুলির সুরক্ষা করে:

- > আইন
- > সরকার
- > আদালত



আমাদের সকলের একে অপরের অধিকারকে সম্মান করা উচিত।

আমেরিকানস্‌ উইথ্‌ ডিজঅ্যাবিলিটিস্‌ অ্যাক্ট, যাকে ADAও বলা হয়, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের প্রতি অন্যায় আচরণ বন্ধ করার আইন।

এই আইন কাজ করার, স্কুলে যাওয়ার, ভবনে প্রবেশাধিকার, পরিবহন এবং আরও অনেক কিছুর অধিকার রক্ষা করে।

জাতিসংঘ মানবাধিকারের সর্বজনীন ঘোষণাপত্র লিখেছে। মানবাধিকার বলে যে সকলের সাথে ভালো আচরণ করা উচিত, তাতে আপনি:

- > যেখান থেকে হন না কেন
- > যৌনতা
- > যে ভাষায় কথা বলুন না কেন
- > বিকলাঙ্গতা
- > ত্বকের রঙ
- > ধর্ম বা সংস্কৃতি
- > লিঙ্গ



আপনার অধিকার জীবনযাপন করা নিজের ইচ্ছা মতো

আপনার অধিকার রয়েছে:

- > নতুন জিনিস চেষ্টা করে দেখার।
- > আপনার পছন্দ এবং অপছন্দ বোঝা।
- > অন্যদেরকে নিজের মনোভাব প্রকাশ করার।
- > নিজের সিদ্ধান্ত গ্রহন করার।
- > নিজের বিকল্পগুলি বোঝার জন্য সমর্থন পাওয়া।
- > ভুল করা এবং তার থেকে শিক্ষা প্রাপ্ত করা।
- > নিজের মতামত পরিবর্তন করা।





আপনার অধিকার সুরক্ষিত থাকার

আপনার অধিকার রয়েছে:

- > 911-এ কল করার জরুরি অবস্থায়।
- > সাহায্যের জন্য পুলিশের কাছে।
- > অগ্নি নিরাপত্তা সম্পর্কে জানার।
- > বিদ্যুৎ বিভ্রাটের মতো জরুরি অবস্থা সম্পর্কে জানার।
- > রান্নাঘরের নিরাপত্তার মতো বাড়ির নিরাপত্তা সম্পর্কে জানার।
- > ট্রাফিক নিয়মের মতো সম্প্রদায়ের নিরাপত্তা সম্পর্কে জানার।

আপনাকে যা করা উচিত:

- > জরুরি অবস্থায় 911 নম্বরে কল করুন।
- > জরুরি অবস্থায় প্রস্থান পদ্ধতি অনুসরণ করুন।
- > ঘরে নিরাপত্তার নিয়মগুলি মেনে চলুন।
- > ট্রাফিক সিগন্যালের মতো সম্প্রদায়ের নিরাপত্তা নিয়ম মেনে চলুন।

আপনার অধিকার একটি ঘরের

আপনার ধিকার রয়েছে এগুলির:

- > আপনি কোথায় থাকতে চান তা বলার।
- > আপনি কার সাথে বসবাস করতে চান তা বলার।
- > নিজের বাড়িতে নিরাপদ বোধ করো।
- > আপনার পছন্দ মত ঘর সাজানোর।
- > আপনি যখন একা থাকতে চান তখন আপনার দরজা বন্ধ করার।
- > তোমার বাড়িতে ভালো আচরণ প্রাপ্তির।
- > নিজের কাছে নিজের বাড়ির চাবি রাখার।
- > নিজের লীজের একটি কপি রাখার।
- > অতিথি আনার।
- > ইচ্ছা মতো আসা যাওয়া করার।

আপনাকে যা করা উচিত:

- > আপনার সামর্থ্য অনুযায়ী একটি জায়গা বেছে নিনা।
- > একজন ভালো প্রতিবেশী হোনা।
- > অন্যদের গোপনীয়তাকে সম্মান করনা।





আপনার অধিকার গোপনীয়তার

আপনার অধিকার রয়েছে:

- > ব্যক্তিগত স্থানের।
- > ব্যক্তিগত আলোচনা করার।
- > নিজের তথ্যে গোপনীয় রাখার।
- > আপবার বিষয়ে যা লেখা হয়েছে তা বোঝা।

আপনাকে যা করা উচিত:

- > অন্যদের গোপনীয়তার সম্মান করা।

আপনার অধিকার

নির্যাতন থেকে মুক্ত থাকার

আপনার অধিকার আছে:

- > মৌখিক ও শারীরিক নির্যাতন থেকে মুক্ত থাকা।
- > নির্যাতন সম্পর্কে জানার এবং কীভাবে সাহায্য পাবেন।
- > আপনার চাহিদা পূরণ করার, অবহেলিত নয়।
- > নিজের মতামত রাখার এবং অন্যদের সাথে অমত পোষণ করার।
- > অন্যদের থেকে ভালো আচরণ পাওয়ার, এমনকি যখন আপনি অমত পোষণ করেন।

আপনাকে যা করা উচিত:

- > অন্যদের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হোন।
- > যেসব জিনিস আপনার অস্বস্তিকর বোধ করায়, সেগুলোকে "না" বলুন।
- > যেসব জিনিস আপনাকে বা অন্যদের ক্ষতি করে, সেগুলোকে "না" বলুন।
- > কেউ যদি অভদ্র বা অসম্মানজনক আচরণ করে, তাহলে আপনার বিশ্বস্ত ব্যক্তিদের জানান।





আপনার অধিকার যৌনতার প্রতি

আপনার অধিকার রয়েছে:

- > আপনার পছন্দের মানুষের সাথে সম্পর্ক রাখার।
- > যৌনতা সম্পর্কে জানার।
- > নিজের লিঙ্গ পরিচয় ধারণ করার।
- > নিজের যৌন অভিমুখিতা।
- > যদি চান তাহলে যৌনতায় লিপ্ত হওয়া।
- > একটি পরিবার বজায় রাখার।

আপনাকে যা করা উচিত:

- > অন্যদের সীমানাকে সম্মান করুন।
- > বয়স-উপযুক্ত সম্পর্ক গড়ে তুলুন।
- > গোপনীয়তা এবং ব্যক্তিগত স্থানকে সম্মান করুন।
- > কেউ "না" বললে তা শুনুন এবং সেটাকে সম্মান করুন।
- > যদি আপনার কিছু পছন্দ না হয় তবে "না" বলুন।

নিজের অধিকার সমর্থন করতে সাহায্য করুন

যদি আপনার মনে হয় যে আপনার অধিকারগুলিকে সম্মান করা হচ্ছে না, তাহলে আপনার বিশ্বস্ত কোনও ব্যক্তির সাথে কথা বলুন, যেমন বন্ধু, পরিবারের সদস্য, অথবা সমাজকর্মী।



আপনার অধিকার স্বাধীনতার প্রতি

আপনার অধিকার রয়েছে:

- > একটি স্বাধীন জীবনযাপন বহন করার।
- > এমন সহায়তা পাওয়ার যা আপনাকে স্বাধীন হতে সাহায্য করে।
- > আপনি কীভাবে সহায়তা পেতে চান তা স্থির করার।
- > পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, কাপড় ধোয়া, রান্না করা এবং কেনাকাটার মতো কাজগুলি নিজের জন্য করতে শিখুনা।
- > অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণ করুন, আপনার পছন্দের ক্রিয়াকলাপগুলি করুন এবং লোকজনের সাথে দেখা করার।
- > নিজের পক্ষে কথা বলার।
- > পরিবেশ, প্রাণী বা অন্য যে কোনও কিছুর বিষয়ে যার আপনি যত্ন করেন তার জন্য কথা বলুন।
- > অন্যদের সাথে আপনার শেখার কাজগুলি উপভোগ করুন।



আপনার অধিকার

প্রযুক্তি ব্যবহার করার

আপনার অধিকার রয়েছে ডিভাইসগুলি যন্ত্র গুলোর ব্যবহার শেখার:

- > কম্পিউটার
- > ল্যাপটপ বা ট্যাবলেট
- > ফোন
- > স্মার্টফোন
- > স্মার্টওয়াচ
- > অ্যালেক্সা
- > স্মার্ট টিভি

আপনার অধিকার রয়েছে প্রযুক্তি ব্যবহার করে:

- > মানুষের সাথে যোগাযোগ করার, উদাহরণস্বরূপ টেক্সট করে বা কল করে।
- > ইন্টারনেটে অনুসন্ধান করে আপনার আগ্রহগুলি সম্পর্কে জানার।
- > অনলাইন নিরাপত্তা সম্পর্কে জানার।
- > মজা করার, যেমন গান শোনা, গেম খেলা বা সিনেমা দেখা।
- > যোগাযোগ করুন, উদাহরণস্বরূপ একটি স্পিচ ট্যাবলেট ব্যবহার করে।
- > স্বাধীন থাকার, উদাহরণস্বরূপ আপনার ফোনে পাবলিক ট্রান্সপোর্ট অ্যাপ এবং ম্যাপ ব্যবহার করা।

আপনাকে যা করা উচিত:

- > অনলাইনে অন্যদের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হোন।
- > অনলাইনে অনিরাপদ বা অভদ্র আচরণ সম্পর্কে কাউকে বলুন।
- > আপনার ডিভাইসগুলির যত্ন নিন।
- > যখনই আপনার প্রয়োজন হবে তখন সাহায্যের জন্য জিজ্ঞাসা করুন।



আপনার অধিকার নিজের টাকার প্রতি

আপনার অধিকার রয়েছে:

- > আপনার টাকা বহন করুন এবং একটি মানিব্যাগ রাখুন।
- > আপনার টাকা কিভাবে ব্যয় করবেন তা বেছে নিন।
- > বাজেট সম্পর্কে জানুন।
- > আপনার কি একটি ব্যাংক অ্যাকাউন্ট এবং ব্যাংক কার্ড আছে?
- > নিজের অর্থ পরিচালনা করা নিয়ে সহায়তা নিন।

আপনাকে যা করা উচিত:

- > আপনার বিল পরিশোধ করুন।
- > আপনার টাকা নিরাপদ স্থানে রাখুন।
- > আপনার ঋণ পরিশোধ করুন।





আপনার অধিকার শিক্ষার প্রতি

আপনার অধিকার রয়েছে:

- > সবার সাথে স্কুলে যাওয়া।
- > অন্য সমস্ত ছাত্রদের সাথে একটি শ্রেণীকক্ষে থাকা।
- > শেখার জন্য প্রয়োজনীয় সহায়তা প্রাপ্তির
- > শেখার এবং যোগাযোগের জন্য প্রয়োজনীয় প্রযুক্তি ব্যবহার করা।
- > উচ্চশিক্ষা প্রাপ্তি এবং কলেজে যাওয়া।

আপনার অধিকার কাজ করার

অনেক প্রতিবন্ধী ব্যক্তির চাকরি নেই।

প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য কাজ খুঁজে পাওয়া কঠিন।

আপনার অধিকার আছে:

- > বৃত্তিমূলক কর্মসূচির অংশ হওয়া।
- > স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে কাজ করা।
- > আপনার পছন্দের চাকরি খোঁজা।
- > কাজ খোঁজার জন্য সাহায্য প্রাপ্ত করা।
- > আপনার কাজের জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা অর্জন করা।
- > নিজের কাজের জন্য বেতন প্রাপ্তি।





আপনার অধিকার নিজের সম্প্রদায়ে অন্তর্ভুক্ত হওয়ার

আপনার অধিকার রয়েছে:

- > আপনার সম্প্রদায়ের যেকোনো জায়গায় যাওয়া।
- > আপনার পছন্দের মানুষদের সাথে সময় কাটানো।
- > আপনার সম্প্রদায়ে অংশগ্রহণ করার।
- > আপনার সম্প্রদায়ের কাছ থেকে সমর্থন প্রাপ্ত করার।
- > আপনার সম্প্রদায়ের অন্যদের সাহায্য করা।
- > আপনার সম্প্রদায়ে যে মূল্যবোধ নিয়ে এসেছেন তার জন্য সম্মানিত হওয়া।

আপনাকে যা করা উচিত:

- > আপনার সম্প্রদায়ে অন্যদের সম্মান করা।

আপনার অধিকার

সংস্কৃতি এবং ধর্মের প্রতি

আপনার অধিকার রয়েছে:

- > নিজের সংস্কৃতি।
- > নিজের ছুটির দিনগুলো উদযাপন করার।
- > নিজের নিজের ধর্ম বেছে নাওয়ার।
- > নিজের পছন্দের গির্জা, মন্দির, মসজিদ বা অন্য কোন উপাসনালয়ে যাওয়ার।
- > নাস্তিকতা বেছে নাওয়ার।

আপনাকে যা করা উচিত:

- > অন্যান্য আস্থা এবং সংস্কৃতিকে সম্মান করা।
- > ধর্মীয় অনুষ্ঠানে যোগদানের সময় রীতিনীতি অনুসরণ করা।





জরুরি সাহায্য

গুরুতর জরুরি অবস্থার জন্য 911 নম্বরে কল করুন।

আপনি যদি হতাশ বোধ করেন এবং কথা বলার প্রয়োজন হয়, কল করুন:

- > জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্যের হটলাইন: 866.903.3787
- > আত্মহত্যা প্রতিরোধের হটলাইন: 988
- > অথবা নিউ ইয়র্ক ক্রাইসিস লাইনে টেক্সট করুন: 741.741

যদি আপনি মৌখিক বা শারীরিক নির্যাতনের শিকার হন, তাহলে যোগাযোগ করুন:

- > জাতীয় গৃহ হিংসা হটলাইন: 800.799.7233
- > ফ্যামিলি জাস্টিস সেন্টার: 800.621.4673

নিউ ইয়র্ক স্টেটে কোনও পরিষেবা প্রদানকারী বা কর্মীর দ্বারা নির্যাতনের প্রতিবেদন করতে, কল করুন:

- > জাস্টিস সেন্টার: 855.373.2122।

বিদ্যুৎ বিভাট বা বন্যার মতো জরুরি প্রস্তুতির জন্য, এই ওয়েবসাইটগুলি দেখুন:

- > www.ready.gov
- > www.nyc.gov/assets/em/downloads/pdf/myemergencyplan_english.pdf

সহায়তা পরিষেবা

সরকারি পরিষেবাগুলি খাদ্য, অর্থ, বাসস্থান, কাজ এবং আরও অনেক কিছুতে সহায়তা প্রদান করে।

- > নিউ ইয়র্ক স্টেটে পরিষেবার জন্য **211** নম্বরে কল করুন অথবা এই ওয়েবসাইটটি দেখুন:
www.ny.gov/services
- > নিউ ইয়র্ক সিটিতে পরিষেবার জন্য **311** নম্বরে কল করুন অথবা এই ওয়েবসাইটটি দেখুন:
www.nyc.gov/accessnyc

পাবলিক লাইব্রেরিগুলি বই, বিনামূল্যে ক্লাস এবং মজাদার অনুষ্ঠানগুলি অফার করে।

- > এই ওয়েবসাইটে নিউ ইয়র্ক স্টেটে আপনার কাছাকাছি একটি লাইব্রেরি খুঁজুন:
www.nysl.nysed.gov/libdev/libs/publibs/1pls.htm

নিউ ইয়র্ক স্টেট সহায়তা পরিষেবা

- > নিউ ইয়র্ক স্টেট জাস্টিস সেন্টার ফর দ্য প্রোটেকশন অফ পিপল উইথ স্পেশাল নীডস
- > একজন প্রতীবন্ধী নেভিগেটরের সাথে কথা বলুন
 - ফোন: 800.624.4143
 - ইমেল: infoassistance@justicecenter.ny.gov
 - ওয়েবসাইট: www.justicecenter.ny.gov/disability-resources

নিউ ইয়র্ক সিটিতে প্রতিবন্ধী সহায়তা পরিষেবা

> INCLUDE NYC, (27 বছরের কম বয়সীদের সমর্থন করে)

- ওয়েবসাইট: www.includenyc.org
- ফোন: 212.677.4660
- টেক্সট: 646.693.3175
- ইমেল: info@includenyc.org

যৌনতা, যৌন স্বাস্থ্য এবং লিঙ্গ পরিচয় সম্পর্কে প্রশ্নের জন্য, যোগাযোগ করুন:

> প্রজেক্ট শাইন অফ প্ল্যান্ড প্যারেন্টহুড বিকাশগত প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য তথ্য এবং সহায়তা প্রদান করে।

- ওয়েবসাইট: www.plannedparenthood.org/planned-parenthood-greater-new-york/learn/community-programs/project-shine
- অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে কল করুন: 1.800.230.7526



বিকাশগত প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য পরিষেবা

নিউ ইয়র্ক স্টেটে আপনি সরকারী সংস্থা OPWDD (অফিস ফর পিপল ফর ডেভেলপমেন্টাল ডিজঅ্যাবিলিটিজ) থেকে সহায়তা পেতে পারেন।

তারা প্রদান করে:

- > আপনার পরিবারের সাথে বসবাসের জন্য সহায়তা।
- > সম্প্রদায়ে নিজের মতো করে বসবাস করতে সহায়তা।
- > বেতনভুক্ত চাকরি বা স্বেচ্ছাসেবক কাজের সন্ধান সহায়তা।
- > আপনার দৈনন্দিন জীবনের ক্রিয়াকলাপের জন্য সহায়তা।
- > ক্লিনিকাল বা থেরাপিউটিক সহায়তার সাথে সংযোগ।

আরও জানার জন্য ভিডিওগুলি:

- > www.opwdd.ny.gov/access-supports/front-door-videos

OPWDD/SANYS অধিকার, দায়িত্ব এবং অ্যাডভোকেসি পুস্তিকা:

- > www.opwdd.ny.gov/access-supports/opwddsanys-rights-responsibilities-advocacy-booklet

যোগাযোগ বিবরণ:

- ওয়েবসাইট: www.opwdd.ny.gov
- ইমেল: info@opwdd.ny.gov
- ফোন: 866.946.9733

আত্ম-নির্দেশ

- > আত্ম-নির্দেশনা আপনাকে নির্ধারণ করতে সক্ষম করে কে আপনাকে সমর্থন করবে। আরও জানতে, এই ওয়েবসাইটটি দেখুন:

www.opwdd.ny.gov/types-services/self-direction



সমর্থিত সিদ্ধান্ত গ্রহণ

> সমর্থিত সিদ্ধান্ত গ্রহণ মানুষকে তাদের নিজস্ব জীবনের সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে। অভিভাবকত্বের এই বিকল্পটি আপনার আইনি ক্ষমতা রক্ষা করে।

- ওয়েবসাইট: www.sdmny.org
- ইমেল: sdmny.info@gmail.com

ওকালতি

> বিকাশগত প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের অধিকারের পক্ষে ওকালতি করতে, নিউ ইয়র্ক স্টেটের স্ব-অ্যাডভোকেসি অ্যাসোসিয়েশনে যোগ দিন যাকে SANYS নামেও ডাকা হয়।

- ওয়েবসাইট: www.sanys.org
- ফোন: 518.382.1454

সাম্প্রদায়িক সম্পদ:

আপনার পরিচয়ের উপর ভিত্তি করে, নিম্নলিখিত সংস্থানগুলি সহায়ক হতে পারে।
এছাড়াও, স্থানীয় আস্থা-ভিত্তিক বা সাংস্কৃতিক সংগঠনগুলির আরও সংস্থান থাকতে পারে।

জাতীয় কৃষাঙ্গ প্রতিবন্ধী জোট

> NBDC সকল স্থানে কৃষাঙ্গ প্রতিবন্ধীদের জীবনকে অগ্রাধিকার দেয়া

- ওয়েবসাইট: www.blackdisability.org
- ইমেল: info@blackdisability.org

চাইনিজ আমেরিকান প্ল্যানিং কাউন্সিল

> চীনা মার্কিন, অভিবাসী এবং নিম্ন-আয়ের সম্প্রদায়গুলিকে ক্ষমতায়িত করে।

- ওয়েবসাইট: www.cpc-nyc.org/about-us
- ফোন: 212.941.0920
- ইমেল: info@cpc-nyc.org

হিস্প্যানিক ফেডারেশন

> মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র জুড়ে ল্যাটিনো সম্প্রদায়গুলিকে সমর্থনকারী স্থানীয় সংস্থাগুলির নেটওয়ার্ক।

- ওয়েবসাইট: www.hispanicfederation.org/agencies
- ফোন: 866.432.9832





Seeing beyond disability.

www.yai.org

এই প্রকল্পটি আংশিকভাবে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কমিউনিটি লিভিং প্রশাসন, স্বাস্থ্য ও মানবসেবা বিভাগ, ওয়াশিংটন, ডিসি থেকে 20201 নিউ ইয়র্ক স্টেট কাউন্সিল অন ডেভেলপমেন্টাল ডিজঅ্যাবিলিটিজ (NYS CDD) এর মাধ্যমে অনুদান নম্বর 2301NYSCDD দ্বারা সমর্থিত ছিল। সরকারি পৃষ্ঠপোষকতায় প্রকল্প গ্রহণকারী অনুদানপ্রাপ্তদের তাদের ফলাফল এবং সিদ্ধান্তগুলি স্বাধীনভাবে প্রকাশ করতে উৎসাহিত করা হয়। তাই, দৃষ্টিভঙ্গি বা মতামত অগত্যা অফিসিয়াল ACL নীতি বা NYS CDD এর মতামত, ব্যাখ্যা বা নীতির প্রতিনিধিত্ব করে না।