

# কৌশলগত সারসংক্ষেপ

আমাদের তৃতীয় নারী ও মেয়েদের বিরুদ্ধে সহিংসতা (VAWG) প্রতিরোধ কৌশল 2021-27, 2021 সালের অক্টোবরে প্রকাশিত হয়েছিল। এটি আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি নির্ধারণ করে যে ল্যামবেথ এমন একটি বরো যেখানে প্রত্যেকে লিঙ্গ-ভিত্তিক সহিংসতা থেকে নিরাপদ এবং 2030 সালের মধ্যে ল্যামবেথকে লন্ডনের অন্যতম নিরাপদ বরোতে পরিণত করার জন্য আমাদের বরো প্ল্যানের উচ্চাকাঙ্ক্ষাকে সমর্থন করে।

আমরা জানি যে পারিবারিক সহিংসতা, নারীর যৌনাঙ্গ বিকৃতকরণ/কাটা, জোরপূর্বক বিবাহ, তথাকথিত 'সম্মান' ভিত্তিক সহিংসতা, যৌন শোষণ, যৌন সহিংসতা, অনুসরণ এবং হয়রানি অসামঞ্জস্যপূর্ণভাবে নারী ও মেয়েদের প্রভাবিত করে এবং সাধারণত পুরুষদের দ্বারা সংঘটিত হয়, তবে যেকোনো লিঙ্গের লোকেরা এই প্রকৃতির নির্যাতনের অভিজ্ঞতা অর্জন করতে পারে এবং এর পরিণতি সবাইকে প্রভাবিত করে। **কৌশলটি এই সকল ধরনের সহিংসতা ও নির্যাতন প্রতিরোধ ও মোকাবেলায় সংস্থা এবং বাসিন্দাদের অংশীদারিত্ব হিসাবে ল্যামবেথের মূল অগ্রাধিকার, লক্ষ্য এবং প্রতিশ্রুতিগুলির রূপরেখা দেয়।**



## বিশেষজ্ঞের সহায়তা

- সকল ভুক্তভোগী ও বেঁচে যাওয়া ব্যক্তির তাদের স্বতন্ত্র প্রয়োজন এবং পরিচয়ের ভিত্তিতে সাহায্যের জন্য কোথায় যেতে হবে তা জানেন।
- VAWG-এর সকল ধরনের ক্ষতিগ্রস্ত এবং বেঁচে থাকা ব্যক্তির জানেন যে তাদের বিশ্বাস করা হবে এবং বিনামূল্যে, স্বাধীন, দোষ না ধরে এবং গোপনীয় সহায়তা প্রদান করা হবে।
- সংকটের পরেও সমর্থন থেমে থাকে না।
- অন্যান্য বৈষম্যের কারণে বেশি ঝুঁকিপূর্ণ বলে পরিচিত বাসিন্দাদের বাস্তব অভিজ্ঞতা কেন্দ্রীয়।

## একসঙ্গে কাজ করা

- বাসিন্দা, সম্প্রদায়, দাতব্য সংস্থা, ব্যবসা প্রতিষ্ঠান, সরকারি সংস্থা এবং অন্যান্য স্টেকহোল্ডাররা সমান অংশীদারিত্বে কাজ করে।
- অংশীদারিত্ব ও সম্প্রদায় জুড়ে পরিষেবাগুলিতে পেশাদারগণ: নির্যাতন শনাক্ত করে, ট্রমার প্রভাব বোঝে, VAWG-এর বিভিন্ন ধরনের মধ্যে লিঙ্ক তৈরি করে; ঝুঁকির গতিশীল প্রকৃতি বোঝে; প্রান্তিক গোষ্ঠীগুলি যে নির্দিষ্ট ঝুঁকির মুখোমুখি হয় তা বোঝে; প্রকাশের জন্য উপযুক্ত প্রতিক্রিয়া প্রদান করে; ভুক্তভোগী ও বেঁচে যাওয়া, তাদের সন্তান এবং অপরাধীদের জন্য কী সহায়তা পাওয়া যায় তা জানে; ভুক্তভোগী ও বেঁচে যাওয়া ব্যক্তিদের সুরক্ষিত রাখার অগ্রাধিকার দেয়।
- আমরা ভালো অনুশীলন শনাক্ত করি এবং প্রচার করি এবং প্রতিফলন ও শেখার উৎসাহ প্রদান করি।



## সম্প্রদায়ের সাড়া প্রদান

1 নারী বিদ্বেষসহ সব ধরনের অসাম্য ও বৈষম্যকে প্রতিটি সুযোগে চ্যালেঞ্জের মুখে পড়তে হয়।

2 ল্যামবেথের বাসিন্দা এবং সম্প্রদায়সমূহ সব ধরনের VAWG সম্পর্কে সচেতন, কিভাবে নির্যাতন শনাক্ত করতে হয় এবং তারা যদি VAWG-এর অভিজ্ঞতার শিকার হচ্চেন বা পরিবারের সদস্য, বন্ধু, প্রতিবেশী বা সহকর্মীকে সহায়তা করছেন তাহলে তথ্য ও পরামর্শ কোথায় পাবেন তা জানেন।

3 ল্যামবেথের সবাই জানে যে সহিংসতা ও নির্যাতন অনিবার্য নয়।

4 আমাদের জনসাধারণের স্থানসমূহ নিরাপদ যাতে নারী, মেয়ে এবং যাদের লিঙ্গ পরিচয় নিশ্চিত নয় এমন বাসিন্দারা আমাদের রাস্তা, পার্ক, পরিবহন কেন্দ্র, আতিথেয়তা এবং খুচরা স্থানসমূহে হয়রানি, সহিংসতা বা নির্যাতনের ভয় ছাড়াই অবাধে চলাচল করতে পারে।

## শিশু ও তরুণ

- ল্যামবেথের সকল শিশু ও তরুণরা সম্মতি এবং স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক বোঝে এবং যেকোনো ধরনের VAWG ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা পায়।
- শিশু ও তরুণরা যারা VAWG-এর যেকোনো ধরনের শিকার হয়েছে বা প্রভাবিত হয়েছে তাদের নির্যাতন থেকে নিরাপদে পুনরুদ্ধার এবং ইতিবাচক জীবনযাপনের জন্য বিশেষজ্ঞের সহায়তায় সুযোগ রয়েছে।
- ল্যামবেথে শিশু ও তরুণদের সাথে যারা কাজ করছেন তারা VAWG, শোষণ ও নির্যাতনের গতিপ্রকৃতি শনাক্ত করতে পারেন এবং তাদের ব্যক্তিগত চাহিদা এবং পরিচয়ের ভিত্তিতে দ্রুত ও যথাযথভাবে সাড়া দিতে পারেন।
- যেসব স্থানে শিশু ও তরুণরা তাদের পরিবারের বাইরেও ক্ষতির সম্মুখীন হয় (যেমন স্কুল, পার্ক, পরিবহন কেন্দ্র, আশেপাশের এলাকা ও অনলাইন) সেগুলি চিহ্নিত করা হয় এবং নিরাপদ করা হয়।
- শিশু ও তরুণদের VAWG-এর অভিজ্ঞতার প্রভাবকে বৃহত্তর সহিংসতা, কাঠামোগত অসাম্য এবং বৈষম্যের প্রেক্ষাপটে বিবেচনা করা হয়। হস্তক্ষেপগুলো সাংস্কৃতিকভাবে উপযুক্ত এবং মানসিক আঘাত কমিয়ে আনতে সক্ষম এবং সমস্ত শিশু ও তরুণদের সুখী ও স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করতে দেয়।



## অপরাধীদের দ্বারা সৃষ্ট ক্ষতি কমানো

অপরাধীদের লক্ষ্য/দীর্ঘমেয়াদী ফলাফলের ফলে সৃষ্ট ক্ষতি হ্রাস করা:

- অপরাধীদের তাদের আচরণ (ও তাদের আচরণের কারণসমূহ) চ্যালেঞ্জ করা হয় এবং তাদের জবাবদিহি করা হয়।
- অপরাধীদের তাদের নির্যাতনমূলক আচরণ শনাক্তকরণ, সমাধান এবং থামাতে সবচেয়ে দ্রুত সময়ে সহায়তা করার জন্য সহায়তা অ্যাক্সেস করতে উৎসাহিত করা হয়। এই প্রতিক্রিয়াগুলো লিঙ্গ নির্বিশেষে কার্যকর, মানসিক আঘাতের প্রতি সচেতন এবং সাংস্কৃতিকভাবে যোগ্যতা সম্পন্ন হবে।
- যখন অপরাধীরা সহায়তা গ্রহণ করে বা পরিষেবার কাছে যায়, তখন অনুশীলনকারীদের উপযুক্ত প্রতিক্রিয়া জানাতে জ্ঞান ও দক্ষতা রয়েছে।
- যেখানেই উপযুক্ত, অপরাধীদের আইনগত ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয় এবং ক্ষতিগ্রস্ত ও বেঁচে যাওয়া ব্যক্তিদের সুরক্ষার জন্য অপরাধমূলক ও নাগরিক ক্ষমতার সম্পূর্ণ পরিসীমা ব্যবহার করা হয় এবং যারা নির্যাতনের শিকার হয় তাদের এই সিস্টেমগুলিতে আস্থা থাকে।
- সম্প্রদায়সমূহকে VAWG সম্পর্কে সচেতনতা বাড়াতে, স্বাস্থ্যকর সম্পর্কের মডেল তৈরি করতে এবং আপত্তিজনক আচরণের কারণ এবং ক্ষমা করে এমন ক্ষতিকারক মনোভাবকে চ্যালেঞ্জ জানাতে সমর্থিত এবং ক্ষমতায়িত করা হয়।
- পরিষেবাসমূহ নির্যাতনকারীর অতিরিক্ত ঝুঁকিগুলো বুঝতে পারে ও সেগুলোর প্রতি সাড়া দেয়, সেই সাথে স্পষ্ট করে দেয় যে সহিংসতা ও নির্যাতন সবসময়ই একটি পছন্দ।



# কর্ম পরিকল্পনা

বার্ষিক কর্ম পরিকল্পনাসমূহ অংশীদারিত্বের কথা মাথায় রেখে তৈরি করা হয়েছে এবং ল্যামবেথে নারী ও মেয়েদের বিরুদ্ধে সহিংসতা মোকাবেলায় অংশীদারিত্বের মধ্যে বিভিন্ন সংস্থা যে মূল পদক্ষেপসমূহ প্রদান করবে তার রূপরেখা তৈরি করে। আমাদের প্রথম বছরের কর্ম পরিকল্পনাটি কাজের এই নতুন পদ্ধতির জন্য প্রয়োজনীয় ভিত্তি স্থাপন এবং পদক্ষেপসমূহ ও প্রভাব পরিমাপের সূচকগুলো নির্ধারণে মনোনিবেশ করেছে।

আমরা প্রতিটি কাজের অগ্রগতি দেখানোর জন্য একটি সাধারণ রঙ-কোডযুক্ত ব্যবস্থা ব্যবহার করি।



## বিশেষজ্ঞের সহায়তা

আমাদের বৈচিত্র্যময় বরোর প্রয়োজনীয়তা প্রতিফলিত করার জন্য একটি সম্প্রদায় ভিত্তিক পরিষেবা পুনরায় চালু করে।

শিশু ও বয়ঃসন্ধিকাল থেকে পিতামাতার সহিংসতা চিহ্নিত করে এবং প্রতিক্রিয়া জানানোর উপায়সমূহ উন্নত করে।

বিদ্যমান পরিষেবাসমূহের অফার সর্বাধিক করে।

বরোতে সহিংসতা বোঝার জন্য একটি ড্যাশবোর্ড তৈরি করতে স্থানীয় ডেটা ব্যবহার করে।

গ্রুপ ওয়ার্ক, নিরাময় চক্র এবং কর্মসূচি যা ভুক্তভোগী ও বেঁচে যাওয়া ব্যক্তিদের পুনরুদ্ধারে সহায়তা প্রদান করে।

অভিজ্ঞতা দ্বারা বিশেষজ্ঞদের একটি প্যানেল আমাদের কাজ গঠনে সহায়তা করে।

লন্ডন জুড়ে VAWG-এর ভুক্তভোগী ও বেঁচে যাওয়া ব্যক্তিদের জন্য বিশেষজ্ঞ সমর্থিত আবাসন রয়েছে তা নিশ্চিত করার জন্য গ্রেটার লন্ডন কর্তৃপক্ষ এবং মেয়র'স অফিস ফর পুলিশিং অ্যান্ড ক্রাইম (MOPAC) সহ প্যান-লন্ডন এবং জাতীয় পর্যায়ে কমিশনপ্রাপ্ত পরিষেবাসমূহের সাথে কাজ করে। এর মধ্যে পারিবারিক নির্যাতন, আশ্রয়ের বিধান এবং একাধিক অসুবিধার সম্মুখীন নারীদের জন্য সমর্থিত আবাসন অন্তর্ভুক্ত থাকবে।

## একসঙ্গে কাজ করা

VAWG চ্যাম্পিয়নস - সম্প্রদায় গোষ্ঠী, দাতব্য সংস্থা, এজেন্সি, ব্যবসা প্রতিষ্ঠান এবং ধর্মীয় সংগঠন থেকে বাসিন্দা এবং অনুশীলনকারীদের প্রশিক্ষণ ও দক্ষতা বৃদ্ধি করে।

অংশীদারিত্ব জুড়ে কর্মীদের অংশগ্রহণ বাড়াই।

বিস্তৃত প্রশিক্ষণ ও তথ্য সংস্থানসমূহে নিশ্চিত অ্যাক্সেস।

বৃহত্তর অংশগ্রহণের সাথে কাজ করে অংশীদারিত্ব উন্নত করে।

অংশীদারিত্ব অংশগ্রহণকারী সকল সংগঠনকে 'হোয়াইট রিবন' স্বীকৃতি লাভের চেষ্টা এবং অর্জন করতে উৎসাহিত করে।

তথ্য আদান-প্রদান, ট্র্যাকিং এবং সুরক্ষা উন্নত করে।

যৌন শোষণ ও ক্ষতি প্যানেল (SEHP) বিকাশ করে যাতে যৌন শোষণের ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের এবং তাদের সমর্থনকারী অনুশীলনকারীদের চাহিদা আরও ভালোভাবে পূরণ করা যায়।

## সম্প্রদায়ের সাড়া প্রদান

একটি সম্প্রদায় প্রবৃত্তি পরিকল্পনা বিকাশ করে এবং এটি বৃহত্তর অংশীদারিত্বের যোগাযোগ পরিকল্পনার সাথে একত্রিত হয়েছে তা নিশ্চিত করে।

অভিজ্ঞতা অনুসারে বিশেষজ্ঞ বিকাশ ও প্রতিষ্ঠা করা স্থানীয় ভুক্তভোগী ও বেঁচে যাওয়া ব্যক্তিদের সাথে পরামর্শ এবং জড়িত অনুসন্ধান দ্বারা প্যানেলগুলো অবহিত করে।

অভিজ্ঞতা অনুসারে বিশেষজ্ঞ প্যানেলের সাথে কাজ করে একটি বেঁচে থাকা ফোরাম তৈরি করুন যা VAWG অভিজ্ঞতা প্রাপ্তদের একত্রিত করে হস্তক্ষেপসমূহ আকার দেবে।

আমাদের নিরাপদ সড়ক ও নিরাপদ জনপদ কার্যক্রমটি বাস্তবায়ন ও পর্যালোচনা করে।

নারী ও মেয়েদের নিরাপত্তা উন্নত করে যা নারীদের রাতের নিরাপত্তা চাটার এবং রাতের বেলায় অর্থনৈতিক গুরুতর সহিংসতার বিষয়গুলির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ।



## অপরাধীদের দ্বারা সৃষ্ট ক্ষতি কমানো

মাল্টি-এজেন্সি ও সাংস্কৃতিকভাবে সক্ষম অপরাধী হস্তক্ষেপ(গুলি) বাস্তবায়ন করুন, প্রাথমিকভাবে ঘরোয়া নির্যাতনের অপরাধীদের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে।

ফৌজদারি বিচার ব্যবস্থার মধ্যে একটি সমন্বিত সম্প্রদায় প্রতিক্রিয়া (CCR) মডেল বিকাশ করুন, ভুক্তভোগী/বেঁচে যাওয়া ব্যক্তিদের জন্য ইতিবাচক ফলাফল বাড়াতে এবং অপরাধীদের জবাবদিহিতা নিশ্চিত করতে সহায়তা করবে।

অপরাধী ও ক্ষতিকারক আচরণের প্রতিক্রিয়া উন্নত করতে VAWG প্রশিক্ষণে অংশীদারিত্ব জুড়ে কর্মীদের অংশগ্রহণ বাড়াই।



## শিশু ও তরুণ

একটি VAWG শিশু ও তরুণদের ব্যস্ততা পরিকল্পনা বিকাশ করুন এবং ল্যামবেথের জনসংখ্যাতাত্ত্বিক প্রতিনিধিত্ব প্রতিফলিত করে এমন সকল যুবক জড়িত রয়েছে তা নিশ্চিত করে।

সর্বজনীন এলাকায় নিরাপত্তা বাড়ান যেখানে শিশু ও তরুণরা তাদের পরিবারের বাইরেও ক্ষতির সম্মুখীন হয় (যেমন স্কুল, পার্ক, পরিবহন কেন্দ্র, আশেপাশের এলাকা ও অনলাইন)।

ল্যামবেথ সেফগার্ডিং চিলড্রেন পার্টনারশিপ (LSCP) আন্তঃ-এজেন্সি কাজের উন্নতি করতে এবং ল্যামবেথে শিশুদের কল্যাণকে আরও ভালো সুরক্ষা ও প্রচারের জন্য VAWG-এর সাক্ষী এবং অভিজ্ঞতা সম্পর্কিত শিশুদের নিরীক্ষা ও পর্যালোচনাগুলোতে অংশ নেয়।

VAWG দ্বারা প্রভাবিত বা অভিজ্ঞ সকল বয়সের শিশু এবং তরুণদের জন্য অ্যাডভোকেসি, কাউন্সেলিং এবং থেরাপিউটিক কাজ সহ বিশেষজ্ঞ সহায়তা প্রদান করা নিশ্চিত করে।

কাউন্সিলি লাইন ও অপরাধমূলক শোষণের সাথে জড়িত মেয়ে এবং যুবতী মহিলাদের জড়িত থাকার পরিমাণ এবং প্রভাব সম্পর্কে প্রতিবেদনের অনুসন্ধান এবং সুপারিশগুলি বাস্তবায়ন করে।

মানসিক স্বাস্থ্যের সমব্যবহার সমস্যা, মাদকদ্রব্য সেবন এবং VAWG-এর সহ-অস্তিত্ব সম্পর্কে বোঝাপড়া এবং সাড়া দান বৃদ্ধি করা।

সম্প্রদায়ের সাথে সম্পৃক্ততার পরিকল্পনার অংশ হিসাবে, বিশেষ করে প্রান্তিক সম্প্রদায়ের মানুষদের সাথে কথা বলে ক্ষতিকারক আচরণ সম্পর্কে তাদের বোঝাপড়া বাড়ানোর চেষ্টা করে।

হোয়াইট রিবন উদ্যোগ এবং শিশু ও তরুণদের কর্মধারার সাথে সামঞ্জস্য রেখে, নারীবিদ্যে এবং ক্ষতিকারক লিঙ্গ-সম্পর্কিত নিয়ম মোকাবেলার লক্ষ্যে হস্তক্ষেপের উন্নতিকরণ পরিকল্পনা সহ-উৎপাদন এবং বাস্তবায়ন করে।

# সফলতার মাপকাঠি নির্ণয় করা

কর্ম পরিকল্পনাটি একটি VAWG কৌশল বাস্তবায়ন গ্রুপ দ্বারা পর্যবেক্ষণ করা হয় যা বিভিন্ন স্বৈচ্ছাসেবী ও সরকারি সংগঠনের প্রতিনিধিদের পাশাপাশি অভিজ্ঞতা অনুসারে বিশেষজ্ঞদের একত্রিত করে (বাসিন্দারা যারা লিঙ্গ-ভিত্তিক সহিংসতার অভিজ্ঞতা অর্জন করেছেন)। এটি নিশ্চিত করার জন্য যে আমরা সকলে একসাথে কাজ করছি এবং কৌশল বাস্তবায়নে যেকোনো বাধা মোকাবিলা করতে পারি।

**1.** গায়্যা সেন্টারে রেফারেলের সংখ্যা বৃদ্ধি পেয়েছে এবং ক্ষতিগ্রস্ত ও বেঁচে যাওয়া ব্যক্তিদের ডেমোগ্রাফিকগুলো সম্প্রদায়কে আরও ভালোভাবে প্রতিফলিত করে

**2.** সহায়তা পাওয়া ভুক্তভোগী ও বেঁচে যাওয়া ব্যক্তির ইতিবাচক প্রতিক্রিয়া প্রদান করে এবং নিরাপদ বোধ করে ও জীবনযাত্রার উন্নত মানের কথা জানায়

**3.** অংশীদারিত্ব জুড়ে সংস্থার সংখ্যা % বৃদ্ধি লাভ করে, যারা সব ধরনের VAWG মোকাবিলা ও প্রতিক্রিয়া জানানোর ক্ষেত্রে আরও আত্মবিশ্বাসী ও জ্ঞানী বলে জানায়

**4.** মাল্টি-এজেন্সি ঝুঁকি মূল্যায়ন কনফারেন্স (MARAC) যৌন নির্যাতন ও ক্ষতির প্যানেল (SEHP) এর তথ্য আদান-প্রদানে উন্নতিকরণ এবং ক্রিয়াগ্রহণের % বৃদ্ধি

**5.** VAWG-এর প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা রয়েছে এমন ব্যক্তির সিদ্ধান্ত গ্রহণে জড়িত বোধ করেন এবং বরোর হস্তক্ষেপকে প্রভাবিত করতে সক্ষম হন

**7.** শিশু ও তরুণরা সিদ্ধান্ত গ্রহণে জড়িত এবং বরোর VAWG হস্তক্ষেপকে প্রভাবিত করতে সক্ষম হওয়ার কথা জানায়

**8.** অংশীদারিত্ব জুড়ে সংগঠনের সংখ্যা বৃদ্ধি যারা VAWG কর্তৃক প্রভাবিত শিশু ও তরুণদের চাহিদা মোকাবিলা ও প্রতিক্রিয়া জানাতে আরও আত্মবিশ্বাসী ও জ্ঞানী বলে জানায়

**9.** VAWG অপরাধ পুলিশকে রিপোর্ট করা % বৃদ্ধি পেয়েছে

**6.** VAWG-এর প্রেক্ষিতে হত্যা ও গুরুতর ক্ষতির পর্যালোচনাসূহ প্রমাণ করে যে সুপারিশগুলো ও শিক্ষাগুলো গ্রহণযোগ্য এবং টেকসই

**10.** ল্যামবেথে অনিরাপদ বোধ করা নারী ও মেয়েদের মধ্যে % হ্রাস পেয়েছে

**12.** শিশু ও তরুণদের বিশেষজ্ঞ সহায়তা পাওয়ার সংখ্যার % বৃদ্ধি

**14.** VAWG অপরাধের জন্য অপরাধের ফলাফলের হার % বৃদ্ধি (অপরাধের ফলাফলের মধ্যে অভিযোগ, দোষী সাব্যস্ত, রেজোলিউশন এবং শর্তসাপেক্ষ সতর্কতা, ক্রেয়ারের আইন প্রকাশ, আদেশ অন্তর্ভুক্ত)

**15.** VAWG অপরাধীদের পুনরাবৃত্তি অপরাধ % কমেছে

**16.** অপরাধের শিকার মানুষের ফৌজদারি বিচার ব্যবস্থায় আরও সন্তুষ্টি

**17.** গায়্যা সেন্টারে বিভিন্ন পরিষেবা থেকে স্ব-রেফারেল এবং রেফারেলের % বৃদ্ধি পেয়েছে

**11.** VAWG-এর প্রসঙ্গে হত্যাগো ও গুরুতর ক্ষতির ঘটনাবলীর পর্যালোচনা তখনই প্রভাব সৃষ্টি করে যখন সেগুলো সুপারিশ ও শিক্ষণের কার্যকর বাস্তবায়ন এবং ইতিবাচক পরিবর্তনের প্রমাণ দেয়

**13.** বিশেষজ্ঞের পরিষেবা পাওয়া শিশু ও তরুণদের % বৃদ্ধি ঝুঁকি ও ক্ষতির মাত্রা হ্রাস, সুরক্ষার অনুভূতি বৃদ্ধি এবং উন্নত স্বাস্থ্য ও সুস্থতার কথা জানায়

