



ਸਭਿਆਚਾਰ
ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ
ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ



SHAKTI



IT IS
OK TO ASK
FOR HELP



ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਰਦਾਂ ਦੀ
ਹਿੰਸਾ ਅਪ੍ਰਵਾਨਗੀਯੋਗ ਹੈ,
ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-
ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ
ਹੈਸੀਅਤ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ
ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਆਏ ਹੋ।

ਜੀ ਆਇਆ ਨੂੰ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਇਹ ਹਰੇਕ ਭਾਈਚਾਰੇ 'ਚ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮੁੱਚੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਛਾਣਾਂ ਸੰਭਾਲੀਏ। ਪਰ ਇਹ ਸਹੀ (OK) ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ 'ਚ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਰੀਏ।

Shakti (ਸ਼ਕਤੀ) ਵੱਲੋਂ ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ 'ਚ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ 'ਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ 'It's not OK Campaign' ('ਇਟ ਇਜ਼ ਨਾਟ ਓ ਕੇ ਕੈਂਪੇਨ' ਭਾਵ 'ਇੰਝ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ') ਮੁਹਿੰਮ ਅਧੀਨ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਰੋਕਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ 'ਚ Shakti (ਸ਼ਕਤੀ) ਏਸ਼ੀਆਈ, ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਅਤੇ ਮੱਧ-ਪੂਰਬੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। 1995 'ਚ ਸਥਾਪਤ ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ 'ਚ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਰੱਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪਰਿਵਾਰ ਮਦਦਗਾਰ, ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਹੈ:

- ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਪ੍ਰੇਖੇ ਕਰਨਾ
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਪ੍ਰੇਖੇ ਕਰਨਾ
- ਡੇਟਿੰਗ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ
- ਪਰਿਵਾਰ 'ਚ ਹੋਰਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ

ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਦਾ
ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਜਦਾ
ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਨਾ
ਵੀ ਵਾਪਰੀ ਹੋਵੇ।

- ਉਸ (ਔਰਤ) ਨੂੰ ਡਰਾਉਣਾ
- ਉਸ ਦੀ ਸੰਪਤੀ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ
- ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਗਾਲ਼ਾ ਕੱਢਣਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ, ਜਿਨਸੀ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਘੂਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ "ਰੁੱਖਾ" ਵਿਵਹਾਰ ਰੱਖਣਾ

- ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਕੋਈ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਇਹ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਉਸ ਔਰਤ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਇਸ ਸਭ ਦੀ ਕਾਰਣ ਉਹ ਆਪ ਹੈ
- "ਪੱਛਮੀ" ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਣਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਸਨਕੀ ਆਖਣਾ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਖਣਾ ਕਿ ਉਹ ਤਾਂ "ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼/ਆਤਮਘਾਤੀ ਹੈ"

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੋਸ਼ ਲੈ ਜਾਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ
- ਨੌਜਵਾਨ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵੇਸਵਾਪੁਣੇ 'ਚ ਧੱਕਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਉਮਰ 'ਚ ਹੀ ਵਿਆਹ ਕਰ ਦੇਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਦਲੇ ਧਨ/ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬੰਧੂਆਂ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਰਵਾਉਣਾ
- ਲੜਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਤਾ ਦੇਣਾ

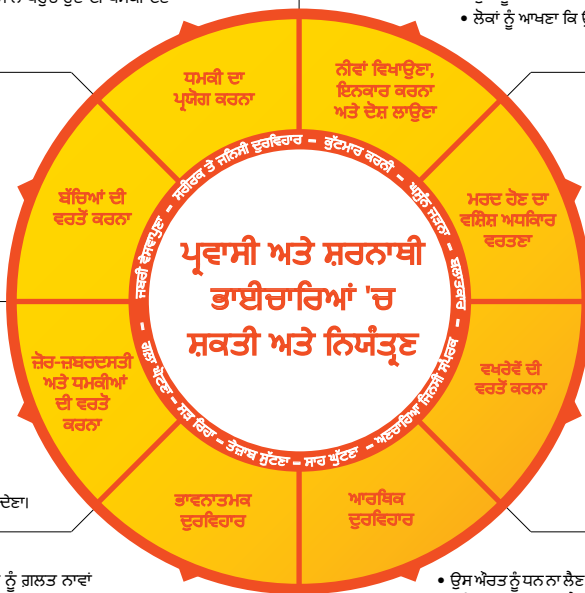
- ਉਸ ਔਰਤ ਨਾਲ ਨੇਕਰ ਵਰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਰੱਖਣਾ
- ਔਰਤ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਹਿਮੀਅਤ ਰਵਾਇਤਾਂ 'ਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਦੇਣਾ
- ਭਾਈਚਾਰੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਅਸਰ-ਰਸੂਖ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਉਸ ਔਰਤ ਉਪਰ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਝੱਲਣ ਲਈ ਆਖਣਾ

- ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਆਮਦਨ (Work and Income) ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ
- ਉਸ ਔਰਤ ਦਾ ਪਾਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਅਹਿਮ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਹੈ
- ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ
- ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਸੀ (ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ) ਹੈਸੀਅਤ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ।

- ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਸ ਨੂੰ ਵੇਖਦੀ ਹੈ
- ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤਤਾ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ
- ਉਸ ਦੀ ਡਾਕ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਾਲਜ ਸੁਣਨਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਧਨ ਤੇ ਅਹਿਮ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਰਜਣਾ

- ਉਸ ਔਰਤ ਦੇ ਫ਼ਿਜ਼ੂਲ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਣਾ (ਉਸ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੱਦਣਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਘਰ 'ਚ ਹੀ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ)
- ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ "ਕਿਵੀ/ਪੱਛਮੀ ਔਰਤ" ਵਾਂਗ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਉਸ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਪਰਾਣੇ ਮਰਦ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਣਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣਾ ਦੇਣਾ (ਉਸ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੱਦੀ ਸੰਪਤੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ)

- ਉਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਧਨ ਨਾ ਲੈਣ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਧਨ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਧਨ ਵਿਦੇਸ਼ ਨਾ ਭੇਜਣ ਦੇਣਾ।
- ਪਰਿਵਾਰ 'ਚ ਧਨ ਦੇ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਨਾਲ਼ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਉਸ ਦੀ ਇੱਕ ਨਾ ਸੁਣਨਾ
- ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਪਤੀ ਸਮਝਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਕਰਜ਼ਾ ਅਦਾ ਕਰਨਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਦਹੇਜ਼ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤੰਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗ਼ਾਲੀ-ਗ਼ਲੇਚ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ 'ਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ।





ਸਾਨੂੰ
ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ
ਆਦਰ ਕਰਨ
ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ



ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ:

ਧਮਕੀਆਂ, ਬੁਰਾ-ਭਲਾ ਆਖਣਾ, ਈਰਖਾ ਰੱਖਣੀ, ਅਪਮਾਨਿਤ ਕਰਨਾ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋੜਨਾ, ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ, ਉਹ ਕੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਪਹਿਨਦੀ ਹੈ-ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਰੱਖਣਾ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ ਕਰ ਦੇਣਾ/ਬਾਲ ਵਿਆਹ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇਣਾ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਡਾਕ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੋਬਾਇਲ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਵੇਖਣਾ ਅਤੇ ਫੋਨ ਕਾਲਜ ਸੁਣਨਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਣ ਦੇਣਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਸ਼-ਨਿਕਾਲਾ ਦਿਵਾ (ਡੀਪੋਰਟ ਕਰਵਾ) ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ

ਸਰੀਰਕ:

ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਮਾਰਨਾ, ਠੇਕਰ ਮਾਰਨਾ, ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਵੱਢਣਾ, ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਗਲਾ ਘੇਟਣ, ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਤੇਜ਼ਾਬ ਸੁੱਟਣਾ, ਮਹਿਲਾ ਦੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ

ਜਿਨਸੀ:

ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੋਈ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਬਲਾਤਕਾਰ, ਅਣਚਾਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਛੋਹਣਾ, 16 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਕੁੜੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਜਿਨਸੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ:

ਭੋਜਨ, ਆਸਰਾ, ਠੰਢ 'ਚ ਸੇਕ ਨਾ ਲੈਣ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ 'ਚ ਇਕੱਲੇ ਛੱਡ ਜਾਣਾ, ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾ ਲੈਣ ਦੇਣਾ

ਵਿੱਤੀ:

ਕਿਸੇ ਦਾ ਧਨ ਲੈ ਲੈਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂਅ ਹੇਠ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈ ਲੈਣਾ, ਸਾਰੀਆਂ ਰਸੀਦਾਂ ਚੈਕ ਕਰਨੀਆਂ, ਕਿਸੇ ਉਤੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਵਸੀਅਤ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼) ਉਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ, ਦਹੇਜ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤੰਗ ਕਰਨਾ

ਰੂਹਾਨੀ:

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗਿਰਜਾਘਰ/ਮੰਦਰ/ਗੁਰਦੁਆਰਾ/ਮਸਜਿਦ/ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਮਖੌਲ ਉਡਾਉਣਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਹ ਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਹ ਪਹਿਨਣਾ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।



ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ
ਨਿਊ ਜੀਲੈਂਡ 'ਚ ਇੱਕ
ਅਪਰਾਧ ਹੈ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ 'ਚ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਪਰ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਰੀਰਕ, ਜਿਨਸੀ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇ ਬਗ਼ੈਰ ਸਰੀਰਕ ਸਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਅਪਰਾਧ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹ ਕਰਨਾ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਝਿੜਕਣ ਜਾਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਬੰਧਾਂ ਜਿਵੇਂ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੋੜੀਆਂ, ਸਿਵਲ ਯੂਨੀਅਨਾਂ 'ਚ ਦੰਪਤੀਆਂ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਮਰਦ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜੋੜੀਆਂ, ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀਆਂ (ਪਾਰਟਨਰਜ਼), ਬੁਆਏ-ਫਰੈਂਡਜ਼ ਅਤੇ ਗਰਲ-ਫਰੈਂਡਜ਼, ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਫਲੈਟ 'ਚ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜੋ ਇੱਕੋ ਘਰ 'ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੁਲਿਸ ਹੋਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ
ਕਦਰ ਕਰਨ ਦੀ
ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ
ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ
ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸ
ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਹਾਂ।

ਸਭਿਆਚਾਰ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ

ਇਹ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

- ਤੂੰ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ।
- ਤੂੰ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਅਣਖ ਗੁਆ ਦਿੱਤੀ।
- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੂੰ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਵਾਸੀਆਂ ਜਿਹੀ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਤੈਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਰੀਤਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਇੰਝ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸਭ ਔਰਤਾਂ/ਮਰਦ/ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ, ਲੋਕ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਢੰਗ ਲੱਭ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।



**"ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ
ਚੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ
ਤੇੜਿਆ-ਮਰੇੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।"**



ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ
ਮਾਣ-ਮਰਿਆਦਾ ਦੀ
ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣ
ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ
ਆਖਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਖੋਰਣ
ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਾ
ਲੈਣ ਦੇਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰੇ 'ਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਲਈ 111 ਉਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਜਿਉਂ ਰਹੇ ਹੋ

ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਖੁਦ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਗ਼ੈਰ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੇ ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ 'ਚ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਕੰਮਕਾਜ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਕੇਅਰਰ), ਨਿਯੋਕਤਾ, ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਬੰਧੀ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਫਤ ਹੈ ਤੇ ਗੁਪਤ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਦੱਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿਸੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਹਿਲਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਪੰਨਾ 18 'ਤੇ ਲੱਭੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਕਦਮ (OK) ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਪੰਨਾ 18 'ਤੇ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਿ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ਰਮ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ 'ਚ ਹਿੰਸਾ ਠੀਕ (OK) ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣੀ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰੁਸਤ (OK) ਹੈ।
- ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਕੁੱਝ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਤਨ ਕਰਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ: ਹਿੰਸਾ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਸੁਣਨਾ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ, ਉਥੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ।

ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪੁੱਜ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਭਾਵ ਵੱਡੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਡਰੇ ਨਾ।

ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਜਿਉਂ ਰਹੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੋਣ। ਇਹ ਗੱਲ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵਧਣ। ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣ 'ਚ ਕੁੱਝ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ।





ਸਭ ਕੁੱਝ
ਬਿਹਤਰ ਹੋ
ਸਕਦਾ ਹੈ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਰੋਕਣੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ - ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸਹੀ (OK) ਕਰਾਰ ਦੇਣ ਸਮੇਤ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ। ਹਰੇਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੇ ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਗਰ, ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ, ਕੰਮ-ਕਾਜ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ, ਸਕੂਲ, ਧਰਮ ਤੇ ਖੇਡ ਕੱਲਬ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨੀ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਵੰਡ ਕਰਨੀ
- ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਖੇ ਕਿ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਿਰੁੱਧ ਬੋਲਣ
- ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਭੇਜੋ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਪੁੱਛੋ
- ਆਪਣੇ ਨਿਊਜ਼-ਲੈਟਰਜ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਨੋਟਿਸ-ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇਵੋ
- ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਪੋਸਟਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਖ਼ੁਦ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ-ਵਾਕ (ਨਾਅਰੇ) ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੈਟਰ-ਹੈਡ 'ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਿਵਸ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਵਸ ਨੂੰ "ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਰਿਵਾਰ" ਸਟਾਲ ਲਾਓ
- ਪਤਾ ਲਾਓ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

ਸੰਪਰਕ

ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਲਾਹ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਗਠਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

1995 'ਚ ਸਥਾਪਤ Shakti (ਸ਼ਕਤੀ) ਏਸ਼ੀਆਈ, ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਅਤੇ ਮੱਧ-ਪੂਰਬੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

0800 742 584 (0800 SHAKTI)

24-ਘੰਟੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਾਈਨ

Women's Refuge (ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪਨਾਹ)

0800 733 843

Child, Youth and Family Services

(ਬਾਲ, ਯੁਵਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ)

0508 326 459

It's not OK

(ਇਟ ਇਜ਼ ਨਾਟ ਓ ਕੇ) ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ

0800 456 450

HELP sexual abuse services

(ਸਹਾਇਤਾ ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਹਿਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ)

09 623 1700

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰੋ:

www.shakti.org.nz

www.areyouok.org.nz





SHAKTI

www.shakti.org.nz | 0800 742 584



IT IS
OK TO ASK
FOR
HELP

www.areyouok.org.nz | 0800 456 450

New Zealand Government

IBN: 978-0-947513-24-5