ਸਾਡਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਸਾਡਾ ਮਾਣ

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਹੈ।

Te Puna Aonui
Joint Venture for the Elimination of Family Violence and Sexual Violence

MINISTRY OF SOCIAL DEVELOPMENT
TE MANATŪ WHAKAHIATO ORA

SHAKTI

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਸਵੀਕਾਰਨਯੋਗ ਹੈ, ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਆਏ ਹੋ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਓਤਿਆਰੋਆ (Aotearoa) ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਛਾਣਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੀਏ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹਾਨੇ ਜਾਂ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਤ ਹਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੈ?

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਲਿੰਗ-ਆਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਹਰ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਲੋਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਸਨਮਾਨਯੋਗ ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਸਲੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ	ਦਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ
ਬਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ	ਅਖੌਤੀ 'ਸਨਮਾਨ ਅਧਾਰਤ' ਹਿੰਸਾ
ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ	ਔਰਤ ਜਣਨ ਅੰਗ ਅੰਗ-ਭੰਗ/ਕੱਟਣਾ
ਡੇਟਿੰਗ ਹਿੰਸਾ	ਹੋਮੋਫੋਬਿਕ/ਟ੍ਰਾਂਸਫੋਬਿਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ
ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ	ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ
ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ	ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ
ਨਾਬਾਲਗ ਵਿਆਹ	ਟਕਰਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਹਿੰਸਾ
ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ/ਕਿਸ਼ੋਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ/ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਦੀ ਹਿੰਸਾ, ਅਤੇ ਸਹੁਰਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ	ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਆਹ ਦਾ ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ

ਧਮਕਾਉਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

- ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣਾ
- ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਗੈਰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਹੋਣਾ
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਲੈਣਾ ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਕਦਰ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ, ਜਿਨਸੀ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ
- ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ

ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ, ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ

- ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਇਹ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਉਸ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਹਿੰਸਕ ਹੋਣ ਲਈ ਉਸ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣਾ
- ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਲਈ 'ਪੱਛਮੀ' ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ
- ਉਸਨੂੰ ਪਾਗਲ ਅਤੇ ਤਰਕਹੀਣ ਕਹਿਣਾ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਉਹ ਉਦਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

- ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ
- ਪੈਸੇ, ਵੀਜ਼ਾ, ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਬਦਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁੜਮਾਈ ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ
- ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ
- ਫੀਮੇਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਮੇਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਨੋਟ ਭੇਜਣ ਲਈ ਬਾਲ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨਾ
- ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਦੇ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਨਿਪਟਾਉਣਾ

ਮਰਦ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

- ਉਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨੌਕਰ ਵਾਂਗ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਉਸ ਤੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ
- ਉਸ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ
- ਉਸ ਦਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਇੱਕ ਮਰਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਸਦੇ ਉੱਤੇ ਉਸਦੇ ਅਧਿਕਾਰ
- ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ
- ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ

ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਰੀਰਕ, ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

- ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਕੰਮੀ ਅਤੇ ਬੇਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ
- ਉਸਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਦਾ ਮਜਾਕ ਉਡਾਉਣਾ
- ਉਸ 'ਤੇ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਣਾ
- ਉਸਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣਾ
- ਉਸਨੂੰ ਦਸਣਾ ਕਿ ਉਹ 'ਪੱਛਮੀ' ਔਰਤ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ
- ਉਸ ਨਾਲ ਗੁਲਾਮ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਨੌਕਰ ਵਾਂਗ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਉਹ 'ਪਾਗਲ' ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸਰੀਰਕ/ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ
- ਉਸ 'ਤੇ ਜਬਰੀ ਗਰਭਪਾਤ ਥੋਪਣਾ
- ਸਹੁਰਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ
- ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ
- ਵਿਆਹੁਤਾ ਬਲਾਤਕਾਰ

ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

- ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਉਸਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤਤਾ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਉਸਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ
- ਉਸ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ, ਈਮੇਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ
- ਉਸ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੈਮਰੇ ਲਗਾਉਣਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਦੋਸਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ
- ਉਸ ਨੂੰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦੇਣੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ

ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਅਤੇ ਧਮਕੀਆਂ

- ਵੀਜ਼ਾ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਡਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣੀ
- ਉਸਨੂੰ ਅਸ਼ਲੀਲਤਾ ਸਮੇਤ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣੀ
- ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣੀ
- 'ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਨਮਾਨ' ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰਨ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ

ਆਰਥਿਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ

- ਵਿਆਹ ਜਾਂ ਵੀਜ਼ਾ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਬਦਲੇ ਦਾਜ ਮੰਗਣਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਕੰਮ ਦੀ ਦਿਹਾੜੀ ਰੱਖ ਲੈਣਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇਣਾ
- ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਪੈਸੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ
- ਉਸ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੈਸੇ ਖਰਚਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦੇਣਾ
- ਪੈਸਾ ਕਿਵੇਂ ਖਰਚਿਆ ਗਿਆ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਰ ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ

ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਵਿਵਹਾਰ

<table>
<tr><th></th><th>ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰ</th><th>ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰ</th><th>ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਵਿਵਹਾਰ</th></tr>
<tr><td>ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ</td><td>ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਸੰਚਾਰ, ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖਤਾ, ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹੀ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਆਦਿ ਦਾ ਆਦਰ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ।</td><td>ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਕੀਮਤੀ ਨਾ ਸਮਝਣਾ, ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਲੜਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣਾ ਆਦਿ।</td><td>ਧਮਕੀਆਂ, ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ, ਈਰਖਾ ਕਰਨਾ, ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣਾ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ, ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੋਈ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਨਦਾ ਹੈ, ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਦਾ ਅਪਮਾਨ/ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ/ ਤਰਜ਼ੀਹ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਲਿੰਗ ਪਰਿਵਰਤਨ ਥੈਰੇਪੀ ਆਦਿ।</td></tr>
<tr><td>ਸਰੀਰਕ</td><td rowspan="2">ਗੈਰ-ਧਮਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।</td><td rowspan="2">ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾ ਮੰਗਣਾ, ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਲਈ ਦੋਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਆਦਿ।</td><td>ਮਾਰਨਾ, ਲੱਤ ਮਾਰਨਾ, ਕੱਟਣਾ, ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ, ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਤੇਜ਼ਾਬ ਸੁੱਟਣਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰੋਕਨਾ ਆਦਿ।</td></tr>
<tr><td>ਜਿਨਸੀ</td><td>ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਬਲਾਤਕਾਰ, ਅਣਚਾਹੇ ਛੂਹਣਾ, 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਆਦਿ।</td></tr>
</table>

	ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰ	ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰ	ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਵਿਵਹਾਰ
ਆਰਥਿਕ	ਆਰਥਿਕ ਭਾਈਵਾਲੀ, ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਫੈਸਲੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ, ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੋਵੇਂ ਭਾਈਵਾਲ ਆਦਿ।	ਵਿੱਤ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਪੈਸੇ ਦਾ ਇੰਚਾਰਜ ਹੈ ਆਦਿ।	ਕਿਸੇ ਦਾ ਪੈਸਾ ਲੈਣਾ, ਉਸ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਕਰਜ਼ਾ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ, ਸਾਰੀਆਂ ਰਸੀਦਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਗਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ, ਵੀਜ਼ਾ ਸਮਰਥਨ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ ਆਦਿ।
ਅਧਿਆਤਮਿਕ	ਧਾਰਮਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਪਛਾਣਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।	ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਨਿਰਾਦਰ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰਨਾ, ਨਿਰਣਾਇਕ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਟੀਰੀਓਟਾਈਪ ਜਾਂ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਆਦਿ।	ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚਰਚ/ਮੰਦਿਰ/ਮਸਜਿਦ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ।
ਅਣਗਹਿਲੀ	ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਂਝੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਆਦਿ।	ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖਣਾ ਜੋ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਰੱਖਣਾ, ਪਰਿਵਾਰ, ਬੱਚਿਆਂ, ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।	ਭੋਜਨ, ਦਵਾਈ, ਆਸਰਾ, ਹੀਟਿੰਗ, ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਇਕੱਲੇ ਛੱਡਣਾ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾ ਮਿਲਣਾ ਆਦਿ।

ਆਓਤਿਆਰੋਆ (Aotearoa) ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਐਕਟ 2018 ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰੀਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਓਤਿਆਰੋਆ (Aotearoa) ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਬਚੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

- ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਇਸ ਦਾ ਗਵਾਹ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਕੁੱਟਣਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਅਣਗਹਿਲੀ, ਅਤੇ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ।

ਨਾਬਾਲਗ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਨ ਵਿਆਹ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਆਹ ਕਰਨਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਮੌਜੂਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਇੱਕ ਵਿਆਹ ਜਾਂ ਸਿਵਲ ਯੂਨੀਅਨ ਸਮਾਰੋਹ ਵਰਚੁਅਲ (ਔਨਲਾਈਨ) ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਆਓਤਿਆਰੋਆ (Aotearoa) ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਡਿਜੀਟਲ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਉੱਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਨਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਦਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

- ਫੈਮਿਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ ਐਕਟ 2018 ਦੇ ਤਹਿਤ ਆਓਤਿਆਰੋਆ (Aotearoa) ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਦਾਜ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਿੰਸਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਅਸਵੀਕਾਰਨਯੋਗ ਹੈ।

ਔਰਤ ਜਣਨ ਅੰਗ ਅੰਗ-ਭੰਗ/ਕੱਟਣਾ

- ਆਓਤਿਆਰੋਆ (Aotearoa) ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮਾਦਾ ਜਣਨ ਅੰਗ ਅੰਗ-ਭੰਗ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਔਰਤ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਅੰਗ-ਭੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕੋਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਅਪਰਾਧ ਹੈ।

ਪਰਿਵਰਤਨ ਥੈਰੇਪੀ

ਪਰਿਵਰਤਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਨਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਜੋ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਕੋਲ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨ ਹਰੇਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹੇ ਜੋੜੇ, ਸਿਵਲ ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋੜੇ, ਗੇਅ ਅਤੇ ਲੈਸਬੀਅਨ ਜੋੜੇ, ਸਾਬਕਾ ਪਾਰਟਨਰ, ਮਰਦ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਮਹਿਲਾ ਦੋਸਤ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ, ਫਲੈਟਮੇਟ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਸਾਡਾ ਮਾਣ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ ਪਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

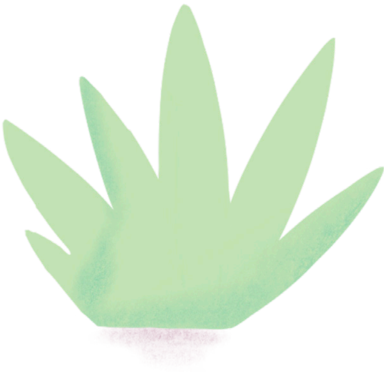
ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਫਸਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਦਾ ਘਾਣ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੱਕ ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡਰ ਵਾਂਗ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ/ਮਰਦਾਂ/ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਲਏ ਹਨ। ਪਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਜ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਾਣੋ ਕਿ:

- ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਸਹਿਕਰਮੀ, ਅਧਿਆਪਕ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ-ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਮਦਦ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਜਾਂ ਸੇਵਾ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਹਿਲਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਲਈ **111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ**, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖੋਹਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਿੰਸਾ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸੱਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ।
- ਚੱਲ ਰਹੇ ਸੰਵਾਦਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹੋ।

ਪੰਨਾ 16 'ਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਫਤਾਰ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ।**

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਜੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ – ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਜ਼ੀਰੋ-ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਰੱਖੋ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਬਚਣ ਵਾਲਿਆਂ (ਪੀੜਤਾਂ) ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂਵਾਂ ਬਣਾਓ।
- ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ।
- ਸਥਾਨਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ-ਰੋਕਥਾਮ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨਾ।
- ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਲਿੰਗ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿਓ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ।
- ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਸਤਰੰਗੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਅਪਾਹਜ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ, ਗੈਰ-ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਪੇਂਡੂ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹਾਸ਼ੀਏ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।

ਸਾਨੂੰ ਰਾਹ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੂਰੇ ਆਓਤਿਆਰੋਆ (Aotearoa) ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਕਸਬੇ, ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ, ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਸਟ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕਲੱਬ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਪੁਲਿਸ

- **ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ 111 ਡਾਇਲ ਕਰੋ**
- **ਕਾਲਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 55 ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸ਼ਕਤੀ

- **0800 742 584**
- **0800 SHAKTI**
- **24-ਘੰਟੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ**

ਏਸ਼ੀਆਈ, ਅਫਰੀਕੀ ਅਤੇ ਮੱਧ ਪੂਰਬੀ ਮੂਲ ਦੇ ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ

- **0800 733 843**
- **0800 REFUGE**
- **24-ਘੰਟੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ**

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਮਦਦ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਮਹਿਲਾ ਸ਼ਰਨ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ?

- **0800 456 450**
- **ਮੁਫਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ**
- **areyouok.org.nz**

ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਸਤਰੰਗੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਅਪਾਹਜ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਖੋਜ ਕਰੋ।

In Your Hands

- **Inyourhands.org.nz**
- **ਮੁਫਤ 24 ਘੰਟੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਅਤੇ**

ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

Bright Sky ਐਪ

Bright Sky ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ISBN ਪ੍ਰਿੰਟ: 978-1-99-110530-1
ਡਿਜੀਟਲ ISBN: 978-1-99-110531-8

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (MSD) ਦੁਆਰਾ ਆਓਤਿਆਰੋਆ (Aotearoa) ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਨਸਲੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਖਾਸ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਸ਼ਕਤੀ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਆਓਤਿਆਰੋਆ (Aotearoa) ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਏਸ਼ੀਆਈ, ਅਫਰੀਕੀ ਅਤੇ ਮੱਧ ਪੂਰਬੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। 1995 ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ, ਸ਼ਕਤੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਰੱਥ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ MSD, ਸ਼ਕਤੀ, ਅਤੇ Te Puna Aonui ਨਸਲੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਓਤਿਆਰੋਆ (Aotearoa) ਦੇ ਨਸਲੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

6882MCP AUG 2024 Punjabi