

کیا تسیں کسے اسطراں دے بندے واسطے فکرمند ہو
جیہڑا تہاڑے خیال وچ بدسلوکی دا شکار بے پر پتہ نہیں
کی کیتا جاوے؟ ایہ بروشر خبرداری دیاں نشانیاں دسدا
بے تے اوہ طریقے جتاں نال تسیں مدد کر سگدے ہو .

عورت نال بد سلوکی دیاں نشانیاں دی جانکاری ودھانے
بارے نیبرز، فرینڈز، اینڈ فیملیز اک مہم بے اس کرکے
کہ اوہ لوک جیہڑے خطرے دے لاگے عورت دے یا
بدسلوکی کرنے والے مرد دے نیڑے ہن، مدد کرسکن .

عورت نال بدسلوکی روکن دی مدد واسطے کمیونٹی وچ
ہر بندے دے کرنے واسطے اک کردار بے . تسیں اپنی
کمیونٹی وچ انجمنان تک پہنچ سگدے ہو جیہڑیاں
بدسلوکی حال عورتاں دی مدد کر دیاں نیں تے اوہ
جیہڑیاں بد سلوکی کرنے والیاں دی مدد کر سگدیاں نیں .

اس مہم وچ انٹاریو دی حکومت ، انٹاریو ویمنز
ڈائریکٹریٹ تے دی یکسپرٹ پینل آن نیبرز، فرینڈز اینڈ
فیملیز، سینٹر فار ریسرچ اینڈ ایجوکیشن آن وائیلنس
اگینسٹ ویمن اینڈ چلڈرن دی معرفت اک شراکت بے .

نیبرز، فرینڈز، اینڈ فیملیز

تسیں کس طراں پچھان
سگدے ہو تے بدسلوکی
توں خطرے والیاں
عورتاں دی مدد کر
سگدے ہو



شاید خطرہ بہت زیادہ ہو سکتا ہے جے:

اوہ نوویں نوویں علیحدہ ہوئی
ہے یا چھڈ جانے دا
منصوبہ بنا رہی ہے
اس نوں اپنی تے اپنے بچیاں
دی جان دی سلامتی دا ڈر
ہے یا اوہ اپنا خطرہ دیکھ
نئیں سکدی
اوہ بچیاں دی نگرانی دے
جھگڑے وچ پئی ہوئی
ہے یا پہلے رشتے توں
اسدے بچے بن
اوہ اک دوجے رشتے وچ پئی
ہوئی ہے

اس دی اوہدے تے اوہدے
بچیاں تک پہنچ ہے
اس دی ہتھیاراں تک پہنچ ہے
اس دی اوہدے یا دوجیاں نال
بدسلوکی دا داستان ہے
جے اس نوں چھڈ جاوے تے
اس نوں دکھ دینے یا
مارنے دی دھمکی دتی
ہے: اوہ کہندا ہے کہ جے
توں میری نہیں
تے کسے پور دی وی
نہیں ہوئیں گی *
اوہ اس دے بچیاں، اسدے
پیارے جانوراں یا اسدی
جائیداد نوں نقصان
پچانے دی دھمکی
دندا ہے
اس نے اس نوں اپنے مرنے
دی دھمکی دتی ہے
اس نے اسنوں کٹیا، اسدا گل
گھٹیا ہے
اوہ زندگی دیاں بڑیاں تبدیلیاں
وچوں لنگہ ربا ہے (مثلاً
کم، علیحدگی، افسردگی)
اس دے دل نوں لگ گئی ہے
کہ اوہ کسے پور نوں مل
رہی ہے

تہانوں شائد شک ہووے کہ تہاڈے پڑوسی، دوست، یا
خاندان دے بندے نال بد سلوکی ہو رہی ہے پر پتہ نہیں کہ
کی کیتا جاوے یا اس بارے گل کیویں کیتی جاوے * شائد
تسین اس موقعے نوں زیادہ خراب کرنے دی فکر کردے
ہو، یا فکر مند ہو کہ کی کرینے * عورت نال بدسلوکی
دیاں خبرداری نشانیاں تے خطرے والیاں گلاں نوں
سمجھدے ہویاں تسین مدد کر سکتے ہو *

جے تسین اینہاں خبرداری نشانیاں وچوں کچھ
نووں پچھاندے ہو تے ہو سکتا ہے کہ ہن موقع
ہے کہ کچھ کیتا جاوے:

شائد اوہ مافی منگنے والی تے
اوہدے سلوک واسطے
بہانے بنا نے والی بن جاوے
یا اینویں گل پین والی اور
غصے والی بن جاوے
جد اوہ ہندا ہے اوہ گل کر
دیاں کبر ہاندی ہے
اوہ اکثر ہمار لگدی ہے تے
کم تے نئیں جاندی
اوہ اپنے زخماں نوں لکونے
دی کوشش کردی ہے
اوہ اخیر منٹ تے بہانے بنادی
ہے کہ تہانوں کیوں نئیں
مل سکدی یا اوہ تہانوں گلی
چے ملنے توں اکہ چر
اندی ہے
اوہ اداس، کلی کلی، وکھری
جئی لگدی ہے تے ڈری
ہوئی ہے
اوہ کوشش کرن لئی زیادہ نشہ
یا شراب استعمال کردی ہے

اوہ اسدی بے عزتی کردا ہے
ساری گل بات اوہ ہی کردا
ہے تے گل بات وچ ہتھ
اتے رکھدا ہے
اوہ ہر ویلے اسدا پچھدا رہندا
ہے، پور تے پور کم تے وی
اوہ ایہی کہنے دے کوشش کر
داہے کہ شکار میں ہی آن تے
افسردگی دا کھیل کھیلا ہے
اوہ تہاڈے کولوں اسنوں دور
رکھنے دی کوشش کردا ہے
اوہ ایکٹنگ کر دا ہے جیویں
اوہ اسدا مالک ہے
اوہ اپنے آپ نوں چنگا دکھان
واسطے جھوٹے بولدا ہے یا
اپنی اچنگیاں گلاں نوں و
دھا کے دسدا ہے
اوہ انج ایکٹنگ کر دا ہے
جیویں اوہ بہت اچی شے
ہے اور گھر وچ اسدی دو
جیاں نالوں زیادہ قدر ہے

(بہانویں بہت ای زیادہ بدسلوکی تے ڈونگے بندے بندی والے
رشتے وچ ای ہوندی ہے، بندے بندے تے بندی بندی والے
رشتیاں وچ وی ہو سکدی ہے * اس پرورش وچ مشورے برابر
دے لاگو بندے ہن *)

اسدی مدد کرنے دے طریقے

تسین جدوں بدسلوکی دیاں خبرداری نشانیاں پچھان لیندے ہو تے تسین ایہ تھوڑے جنے طریقیاں نال مدد کر سکدے ہو:

- تسین جو دیکھیا اس نال اسدی گل کرو اور یقین دلاؤ کہ تسین فکرمند ہو • اس نوں دسو کہ تسین اسدا یقین کردے ہو اور ایہ اس دا قصور نہیں •
- جے اوہ چھڈ جان دا منصوبہ بنا رہی ہے تے اسدا حوصلا ودھاؤ کہ اوہ اپنے ساتھی دا سامنا نہ کرے • اسدی سلامتی ضرور بچانی چاہی دی ہے •
- جد اوہ مدد لبہ رہی ہووے تے بچیاں دی دیکھ بھال کرنے دی پیشکش کرو •
- اس نوں، اسدے بچیاں اور پالتو جانوراں واسطے اپنا گھر محفوظ جگہ ورگا پیش کرو • جے اوہ تہاڈی پیشکش قبولدی ہے، اسدے ساتھی نوں اندر نہ آن دیو •
- اسدی حوصلا افزائی کرو کہ ضروری چیزاں دا اک چھوٹا بیگ بنہ کے رکھے کہ جے اس نوں لوڑ پوے تے اس نوں تہاڈے گھر وچ رکھ دیوے •
- جانو کہ تسین یا اوہ اسالٹڈ ویمنز ہیلپ لائن، مقامی شیلٹر، یا امرجنسی وچ پلس نوں کال کر سجدے ہو •

اس نوں کھل کے نہ دسیاں
سٹاں لگیاں ہویاں نے

فون تک اس دی پہنچ نہیں

اس نوں دو جیاں رکاوٹاں دا
سامنا ہے (مثلاً اوہ انگریز

ی نہیں بولدی، ہالے

کینیڈا دی قانونی باسی

نئیں، بہت دور دے

علاقے وچ رہندی ہے)

اس دے دوست یا خاندان
کوئی نہیں

اوہ اسنوں اسدی زندگی تباہ
کرنے دا الزام دندا ہے

اوہ مدد نئیں بھالدا

اوہ اسدے سارے کم دیکھدا

ہے، اسدیاں ٹیلیفون تے

گلاں سندا ہے، اسدی ای

میل پڑھدا ہے تے اس دا

پچھا کر دا ہے

نو کری رکھنا اس واسطے

مصیبت ہے

اوہ نشہ کر دا ہے یا ہر دن
بیندا ہے

اس کول قانون دی کوئی
عزت نہیں

سٹیٹسٹکس اشارہ کردی ہے کہ جیہڑیاں عورتاں ۲۵ توں
گھٹ عمر دیاں، معذور عورتاں دیسی عورتاں تے بن بیابیاں
نال رہندیاں عورتاں نوں بد سلوکی دا بہت زیادہ خطرہ ہے •
(سٹیٹسٹکس کینیڈا: فیملی وائلنس ان کینیڈا • اے سٹیٹسٹیکل
پروفائل ۲۰۰۵)

مدد کرنے توں اپنی جے جک تے قابو پانا

شائد ایہ تہاڈے واسطے کچھ فکر والیاں گلاں ہن کہ اس بارے آیا تہانوں مدد کرنی چاہی دی ہے:

دھیان دینے والیاں گلاں

ایہ زندگی یا موت دا معاملہ ہو سکدا ہے • تشدد ساریاں دا ہی معاملہ ہے

فکر والیاں گلاں

تسین مسوس کردے ہو کہ اس وچ میرا کی کم

ایہ کہنا کہ تسین پرواہ کردے ہو تے فکر کردے ہو، ہی چنگی شروعات ہن

تہانوں پتہ نہیں کہ کی کہا جاوے

کچھ نہ کرنے نال کم بہت خراب ہو سکدے ہن

شائد تسین معاملے زیادہ خراب کر دیو

پلس والیاں نے جواب دینا تے درجے وسیلے استعمال کرنا سکھیا ہویا ہے

ایہ انا زیادہ کمبھیر نہیں کہ پلس نوں وچ پایا جاوے

اس نال کلے گل کرو • جے تہانوں دھمکیاں ملدیاں نیں تے پلس نوں دسو

تسین ڈردے ہو کہ ایہ تشدد تہاڈے یا تہاڈے خاندان ول مڑ جائیگا

جے او بدسلوکی توں انکاری ہے:

- یقین دلاؤ کہ اوہ تہاڈے نال کدی وی گل کرسکدی ہے •
- اسدے فیصلیاں تے غصے یا مایوس نہ ہوو • ایہ سمجھنا بہت ضروری ہے کہ شائد اوہ ڈری ہوئی ہے یا اگلے قدم چکنے واسطے تیار نہیں •
- سمجھنے دی کوشش کرو کہ اسنوں مدد لینے وچ مشکل کیوں پیش آ رہی ہے • شائد اوہ شرمندگی مسوس کردی ہے •

• جے اس نوں پور جانکاری یا مدد چاہی دی ہے تے تسین اس نوں اس دے نال جانے واسطے کہو •

• جے اس دے بچے ہن، اس نوں نرمی نال دسو کہ تسین اسدی تے اسدے بچیاں دی سلامتی اور جذباتی بھلائی بارے فکر مند ہو • شائد اوہ اپنا حال پچھاننے واسطے تیار ہو جاوے جے اوہ پچھان لوے کہ اسدے بچے وی خطرے وچ ہو سکدے ہن •

دی اسالٹڈ ویمنز ہیلپ لائن 1-866-863-0511 سے 24 گھنٹے ٹیلیفون سروس پیش کردی ہے تے انتاریو وچ بدسلوکی دیاں شکار عورتاں واسطے کرائس لائن وچ بدسلوکی دیاں شکار عورتاں واسطے کرائس لائن TTY 1-866-863-7868 ہے • ایہ خدمت گمنام ہوندی ہے اور لکو کے رکھی جاندی ہے تے 154 زبانوں تائیں دتی جاندی ہے •

ہیلپ لائن دا سٹاف بدسلوکی دی شکار عورت یا بدسلوکی کرنے والے مرد دی مدد وچ تہاڈا ہنہ بٹا سکدا ہے اوہ • تہاڈی دیکھی ہوئی بدسلوکی دیاں خبرداری نشانیاں تے بحث کرن گے اور مدد کرنے والے طریقیاں واسطے عملی مت دیں گے •

اسالٹڈ ویمنز ہیلپ لائن دیاں خدمات دے بارے زیدہ جانکاری واسطے دیکھو www.awhl.org امرجنسی وچ اپنی مقامی پلس سروس نوں کرو •

بہت ہی زیادہ انتاریو والے عورتاں نال بدسلوکی گھٹانا ذاتی ذمہ داری مسوس کردے بن • اس نوں پچھاننا پہلا قدم ہے • خبرداری نشانیاں نوں غور نال دیکھو • ہور جانکاری واسطے دیکھو:

www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca

فرانسیسی وچ سیواواں واسطے تسبی 1-877-336-2433 (مفت فون) تے فیملی نال رابطہ کرو۔ جیہڑیاں بولیاں یا گھٹ سننے والیاں ہن، انہاں دی مدد واسطے فون نمبر 1-866-860-7082 ہے۔ دونوں فون نمبر تے گل بات خفیہ رکھی جاندی ہے۔

فیملی ولوں مہیا کیتیاں گیاں سیواواں دی زیادہ جانکاری واسطے www.briserlesilence.ca تے جاؤ:

دھیان دینے والیاں گلاں

فکر و آلیاں گلاں

تسبی سوچدے ہو کہ سچی سچی اوہ چھڈ کے جانا نہیں چاہندی کیونکہ اوہ اس کول مرڑ آ جاندی ہے

اس نوں جس قسم دی مدد دی ضرورت ہے شائد اس نوں ملی نہیں

تسبی ڈردے ہو کہ اوہ تہانوں ن غصے ہوویگی

شائد، پر ایہ تہانوں اپنی مدد پیش کرنے دا موقع ملیا ہے

تسبی مسوس کردے ہو کہ دونوں ساتھی تہاڈے دوست نیں

اک دوست بد سلوکی کر رہا ہے تے دوجا ڈر وچ رہ رہا ہے

تسبی یقین کردے ہو کہ اسنوں مدد چاہی دی ہوندی، اوہ پچھ لیندی

اوہ شائد انی شرمندہ ہے کہ اوہ مدد دا نہیں پچھدی

تسبی سوچدے ہو کہ اس دا اپنا معاملہ ہے

ایہ نہیں کہ جد کسے نوں دکھ دتا جا رہا ہووے

ہمیشہ اپنے آپ نوں محفوظ رکھو • حملے دے وچکار ناں جاؤ • امرجنسی وچ پولس نوں کال کرو • عورتاں نال بدسلوکی روکن واسطے سارے کم کر سکدے بن •