

نیبرز، فرینڈز، اینڈ فیملیز

تسین کس طراں پچھان سکدے ہو تے بدسلوکی تون خطرے والیاں عورتاں دی مدد کر سکدے ہو

کیا تسین کسے اسطراں دے بندے واسطے فکرمند ہو جیہڑا تہاڈے خیال وچ بدسلوکی دا شکار ہے پر پتہ نہیں کی کیتا جاوے؟ ایہ بروشر خبرداری دیاں نشانیاں دسدا ہے تے اوہ طریقے جناں نال تسین مدد کر سکدے ہو۔

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

عورت نال بدسلوکی روکن دی مدد واسطے کمیونٹی وچ بر بندے دے کرنے واسطے اک کردار ہے۔ تسین اپنی کمیونٹی وچ انجمنان تک پہنچ سکدے ہو جیہڑیاں بدسلوکی حال عورتاں دی مدد کر دیاں نیں تے اوہ جیہڑیاں بد سلوکی کرنے والیاں دی مدد کر سکدیاں 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 ہے۔

بد سلوکی دیاں خبرداری نشانیاں

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

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

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، ہور تے ہور کم تے وی

اوہ ایہی کہنے دے کوشش کر داہے کہ شکار میں ہی اں تے افسردگی دا کھیل کھیلدا ہے

اوہ تہاڈے کولوں اسنوں دور رکھنے دی کوشش کردا ہے

اوہ ایکنٹنگ کر دا ہے جیویں اوہ اسدا مالک ہے

اوہ اپنے آپ نوں چنگا دکھان واسطے جھوٹہ بولدا ہے یا اپنی اچنگیاں گلاں نوں و دھا کے دسدا ہے

اوہ انج ایکنٹنگ کر دا ہے جیویں اوہ بہت اچی شے ہے اور گھر وچ اسدی دو جیاں نالوں زیادہ فدر ہے

شائد اوہ مافی منگنے والی تے اوہدے سلوک واسطے بہانے بنا نے والی بن جاوے یا اپنویں گل پین والی اور غصے والی بن جاوے

جد اوہ بندا ہے اوہ گل کر دیاں کبرہاندی 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 بنا دی 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

(بھانویں 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 بروشر وچ مشورے برابر دے لاگو بندے ہن۔)

وڈے خطرے دیاں نشانیاں

شاید خطرہ بہت زیادہ ہو سکدا ہے جے:

اوہ نویں نویں علیحدہ ہوئی ہے یا چھڈ جائے دا منصوبہ بنا رہی 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 تون میری نہیں تے کسے ہور دی وی نہیں ہونیں 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 رہا ہے (مثلاً کم، علیہدگی، افسردگی)

اس دے دل نوں لگ گئی ہے کہ اوہ کسے ہور نوں مل رہی ہے

اوہ اسنوں اسدی زندگی تباہ کرنے دا الزام دندا ہے

اوہ مدد نئیں بہالدا

اوہ اسدے سارے کم دیکھدا ہے، اسدیاں ٹیلیفون تے گلاں سندا ہے، اسدی ای میل پڑھدا ہے تے اس دا پچھا کر دا ہے

اس نوں اسدی زندگی تباہ کرنے دا الزام دندا ہے

اس نوں اسدی زندگی تباہ کرنے دا الزام دندا ہے

اس نوں اسدی زندگی تباہ کرنے دا الزام دندا ہے

اس نوں اسدی زندگی تباہ کرنے دا الزام دندا ہے

اس نوں اسدی زندگی تباہ کرنے دا الزام دندا ہے

اس نوں اسدی زندگی تباہ کرنے دا الزام دندا ہے

اس نوں اسدی زندگی تباہ کرنے دا الزام دندا ہے

اس نوں اسدی زندگی تباہ کرنے دا الزام دندا ہے

اس نوں اسدی زندگی تباہ کرنے دا الزام دندا ہے

اس نوں اسدی زندگی تباہ کرنے دا الزام دندا ہے

اس نوں کھل کے نہ دسیاں سٹاں لگیاں ہویاں نے

فون تک اس دی پہنچ نہیں

اس نوں دوجیاں 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

اس نوں اسدی زندگی تباہ کرنے دا الزام دندا ہے

اس نوں اسدی زندگی تباہ کرنے دا الزام دندا ہے

اس نوں اسدی زندگی تباہ کرنے دا الزام دندا ہے

اس نوں اسدی زندگی تباہ کرنے دا الزام دندا ہے

اس نوں اسدی زندگی تباہ کرنے دا الزام دندا ہے

اس نوں اسدی زندگی تباہ کرنے دا الزام دندا ہے



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

• تسین جو دیکھیا اس نال اسدی گل کرو اور یقین دلاؤ کہ تسین فکر مند ہو • اس نوں دسو کہ تسین اسدا یقین کردے ہو اور ایہ اس دا قصور نہیں •

• **جے اوہ چھڈّ 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 •

جے او بدسلوکی توں انکاری ہے:

• یقین دلاؤ کہ اوہ تہاڈے نال کدی وی گل کرسکدی ہے •

• اسدے فیصلیاں تے غصے یا مایوس نہ ہووو • 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 ہور 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 سكدے ہن •

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:

فکر و آلیاں گلاں	دھیان دینے والیاں گلاں
تسین سوچدے ہو کہ سچی سچی اوہ چھڈّ کے جانا نہیں چاہندی کیونکہ اوہ اس کول مڑ مڑ آ جاندی ہے	اس نوں جس قسم دی مدد دی ضرورت ہے شائد اس نوں ملی نہیں
تسین مسوس کردے ہو کہ دو نویں ساتھی تہاڈے دوست نیں	تسین مسوس کردے ہو کہ اک دوست بد سلوکی کر رہا ہے تے دوجا ڈر وچ رہ رہا ہے
تسین یقین کردے ہو کہ جے اسنوں مدد چاہی دی ہوندی، اوہ پچھ لیندی	اوہ شائد انی شرمندہ ہے کہ اوہ مدد دا نہیں پچھدی
تسین سوچدے ہو کہ ایہ اس دا اپنا معاملہ ہے	ایہ نہیں کہ جد کسے نوں دکھ دتا جا رہا ہووے
بمبشہ اپنے آپ نوں محفوظ رکھو • حملے دے وچکار ناں جاؤ • امرجنسی وچ پولس نوں کال کرو • عورتاں نال بدسلوکی روکن واسطے سارے کم کر سكدے ہن •	بمبشہ اپنے آپ نوں محفوظ رکھو • حملے دے وچکار ناں جاؤ • امرجنسی وچ پولس نوں کال کرو • عورتاں نال بدسلوکی روکن واسطے سارے کم کر سكدے ہن •

مدد کرنے توں اپنی جے جک تے قابو پانا

فکر و آلیاں گلاں	دھیان دینے والیاں گلاں
تسین سوچدے ہو کہ سچی سچی اوہ چھڈّ کے جانا نہیں چاہندی کیونکہ اوہ اس کول مڑ مڑ آ جاندی ہے	اس نوں جس قسم دی مدد دی ضرورت ہے شائد اس نوں ملی نہیں
تسین مسوس کردے ہو کہ دو نویں ساتھی تہاڈے دوست نیں	تسین مسوس کردے ہو کہ اک دوست بد سلوکی کر رہا ہے تے دوجا ڈر وچ رہ رہا ہے
تسین یقین کردے ہو کہ جے اسنوں مدد چاہی دی ہوندی، اوہ پچھ لیندی	اوہ شائد انی شرمندہ ہے کہ اوہ مدد دا نہیں پچھدی
تسین سوچدے ہو کہ ایہ اس دا اپنا معاملہ ہے	ایہ نہیں کہ جد کسے نوں دکھ دتا جا رہا ہووے
بمبشہ اپنے آپ نوں محفوظ رکھو • حملے دے وچکار ناں جاؤ • امرجنسی وچ پولس نوں کال کرو • عورتاں نال بدسلوکی روکن واسطے سارے کم کر سكدے ہن •	بمبشہ اپنے آپ نوں محفوظ رکھو • حملے دے وچکار ناں جاؤ • امرجنسی وچ پولس نوں کال کرو • عورتاں نال بدسلوکی روکن واسطے سارے کم کر سكدے ہن •

جانکاری

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

ہیلپ لائن دا سٹاف بدسلوکی دی شکار عورت یا بدسلوکی کرنے والے مرد دی مدد وچ تہاڈا ہتہ بٹا سكدا 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 **www.awhl.org** جانکاری واسطے دیکھو امرجنسی وچ اپنی مقامی پلس سروس نوں کرو •

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

www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca

فرانسیسی وچ سیواواں واسطے تسین **1-877-336-2433** (مفت فون) تے فیمید 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۔

فیمید ولوں مہیا کیتیاں گياں سیواواں دی زیادہ جانکاری واسطے **www.briserlesilence.ca** تے جاؤ: