



ਹਿੰਸਾ

ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ

ਨਹੀ ਹੈ



Provincia di Cremona

RETE
CONTRO LA
SULLE **VIOLENZA**
DONNE



ਹਿੰਸਾ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਨਹੀ ਹੈ

ਇਹ ਛੋਟੀ ਪੁੱਸਤਕ ਉਹਨਾ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿਚ
ਹਨ।



ਅਸੀਂ ਓਹਨਾ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਸੱਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ
ਹਾਂ, ਜਿਨਾਂ ਨੇ ਔਰਤਾਂ ਉਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਣ
ਦਿੱਤਾ ਹੈ॥

ਹਿੰਸਾ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਨਹੀ ਹੈ

ਇਹ ਛੋਟੀ ਪੁੱਸਤਕ ਉਹਨਾ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿਚ ਹਨ।

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਹੋਈ ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਉਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰਾਂ, ਜਬਰਦਸਤੀ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਨਿੱਤ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ॥

ਸੋਚਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਨ ਤੇ ਆਤਿਆਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਆਕਤੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਟਲੀ ਅਤੇ ਯੂਰਪ ਵਿਚ 16 ਤੋਂ 35 ਸਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸਤੇਦਾਰੀ ਹੀ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਪਿਤਾ, ਪਤੀ, ਅਤੇ ਮੰਗੇਤਰ ਹੀ ਹਨ।

ਜਿੱਲਾ ਕਰਮੂਨਾ ਦੇ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਉਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਤਿਆਚਾਰਾਂ ਤੇ ਬਚਾਉ ਲਈ ਕੁਝ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਉਪਲੱਭਦ ਹਨ। ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਦੁੱਖ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਨਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਹਿਚਾਨ ਵੀ ਗੁਪਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ A.I.D.A. Onlus di Cremona ਤੇ Associazione Donne contro la violenza di Crema, ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਉਪਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਤਿਆਚਾਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੁਝਾਵ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ

ਹਿੰਸਾ ਕਈ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ:

ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਕਸ਼ਟ ਦੇਣਾ

ਜਿਵੇਂ ਲਾਤਾ ਮਾਰਨੀਆ, ਹੱਥ ਚੁੱਕਣਾ, ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਦੱਦਾ ਨਾਲ ਕੱਟਣਾ, ਸਾੜਨਾ, ਘਰ ਦਾ ਸਮਾਨ ਤੋੜਨਾ ਤੇ ਥੱਲੇ ਸੁੱਟਨਾ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਕਾਗਜ਼ ਪੇਪੇਰ ਪਾੜਨੇ ॥

ਮਾਨਸਿਕ ਦਮਾਗੀ ਕਸ਼ਟ ਦੇਣਾ

ਨਫਰੱਤ ਨਾਲ ਭਰੇ ਨਾਲ ਇੱਜਤ ਦੀ ਕਮੀ, ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾ ਸਾਮਨੇ ਬੇਇੱਜਤ, ਜਲੀਲ ਕਰਨਾ, ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਤੇ ਕੱਢਣਾ, ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸੋਚ ਵਿਚ ਡੱਬ ਜਾਣਾ, ਦਮਾਗੀ ਟੈਨਸ਼ਨ ਲੈਣੀ ॥

ਆਰਥਿਕ ਕਸ਼ਟ ਦੇਣਾ

ਜਿਵੇਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੁਕਣਾ, ਜਾਣ ਆਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੁਕਣਾ,
ਧਮਕੀਆ ਦੇਣੀਆ ਅਤੇ ਤਨਖਾਵਾਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਹੱਕ ਜਿੱਤਾਉਣਾ ॥

ਯੋਨ ਉਤਪਿੜਣ

ਜਿਵੇਂ ਦਫਤਰਾਂ ਵਿਚ ਮਾਰਕਿਟਾ, ਬਜਾਰਾਂ ਵਿਚ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਥਾਂਵਾ
ਤੇ ਔਰਤਾ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਔਰਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਤੰਗ
ਕੀਤਾ ਜਾਦਾਂ ਹੈ ਤੇ ਧਮਕਾਇਆਂ ਜਾਦਾਂ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਔਰਤਾ ਨੂੰ
ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣਾ ਪੈਦਾ ਹੈ ॥

ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਨ ਕਰਨਾ

ਜਿਵੇਂ ਔਰਤਾ ਨੂੰ ਧਮਕਾਉਣਾ, ਉਹਨਾ ਨਾਲ ਜਬਰਦਸਤੀ ਬਲਾਤਕਾਰ
ਕਰਨਾ, ਰੇਪ ਕਰਨਾ, ਫਿਰ ਬਲੈਕਮੇਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੈ ॥

ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ

ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਵਿਆਕਤੀ ਆਪਣੀ ਤਲੱਕਸ਼ੁਦਾ ਪੱਤਨੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਜਾਨਬੂਜ ਕੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਖਤਰਾ ਪਹੁੰਚਾਏਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਡਰ ਬੈਠ ਜਾਦਾਂ ਹੈ। ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਜੀਣਾ, ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ॥

ਆਸਿਸਟੈਡ ਹਿੰਸਾ

ਜਿਵੇਂ ਔਰਤਾ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾ ਸਾਮਨੇ ਮਾਰਨਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਵੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ॥

ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ

ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਕੋਈ ਬਾਹਰ ਦਾ ਵਿਆਕਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਬਲਕਿ ਨਜਦੀਕੀ, ਨੇੜੇ ਦੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ॥

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਜਨਬੀ ਅਨਪਛਾਣੇ ਵਿਆਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹਿੰਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਨਜਦੀਕੀ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਗੁਆਂਡੀ, ਮਿੱਤਰ ਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ॥

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਹਿੰਸਾ ਜਿਆਦਾ ਮਾਸੂਮ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹਿੰਸਾ ਹਰ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਜਿਆਦਾਤਰ ਘੱਟ ਆਤਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਘਰੇ ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀ ਝੱਲ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ॥

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਪਹਿਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ।

ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ॥

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਗਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹਿੰਸਾ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹਿੰਸਾ ਸਿਰਫ ਗਰੀਬਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹਰ ਵਰਗ ਤੇ ਹਰ ਧਰਮ ਦੀ ਔਰਤਾਂ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ॥

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਹੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਸਿਰਫ 20% ਲੋਕ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ॥

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਘਰੇਲੂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਸਹਿਣੀ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਘਰੇਲੂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਹਿਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਰ, ਚਿੰਤਾ, ਪੈਸੇ ਦੀ ਕਮੀ, ਘਰ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ॥

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਵਿਆਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸੰਲਤੁੰਲਤ ਵਿਗੜਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ॥

ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਇਹ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਵਿਆਕਤੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸੋਚ ਸੱਮਝ ਕੇ ਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਿੰਸਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਔਰਤਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਕੰਮ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ॥

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਹੱਲ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਹੱਲ ਘਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ
 ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ॥

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਹਿੰਸਾ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਹਿਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ
 ਹਨ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਵਿਆਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹਿੰਸਾ ਕਦੇ ਵੀ ਜਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਿੰਸਾ ਵਿਆਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ
 ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ॥

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਹਿੰਸਾ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਸਹਿਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ
 ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਰਿਸ਼ ਪਿਉ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ
 ਹੈ॥



ਕੰਮਾ ਤੇ ਯੋਨ ਉਤਪੀੜਨ

ਕੰਮਾ ਤੇ ਯੋਨ ਉਤਪੀੜਨ

ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬਦਨਾਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਇਜ਼ੇਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਨਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ

- ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਨਾ ਸਮਝੋ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲ ਨਾ ਸਮਝੋ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਲੁੱਕਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕੋਈ ਯਕੀਨ ਨਾ ਕਰੇਗਾ, ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕੋਈ ਹੱਸੇਗਾ।
- ਤੁਸੀ ਕੱਲੇ ਨਾ ਲੜੋ ਸਗੋ ਸਹਾਇਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ।
- ਤੁਸੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੱਦਮ ਨਾ ਚੁੱਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਮ ਜੁਵਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਤੁਸੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੱਦਮ ਨਾ ਚੁੱਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਉਲਟਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲੱਗ ਜਾਵੇਂ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਹਿੰਸਾ ਹੋਈ ਹੈ ਟਾਇਮ ਤੇ ਤਰੀਕ ਜਰੂਰ ਨੋਟ ਕਰੋ, ਤੇ ਕਿਦੇ ਨਾਲ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਕੋਲ ਮਜ਼ੋਦ ਸੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੇ ਉਹ ਤੁਸੀ ਲਿਖ ਲਾਉ।
- ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਸਿੰਧਾਕਾ ਤੋਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀ ਸਿੰਧਾਕਾ ਤੋਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਛੱਤ੍ਰੀ ਅੰਠੀਤ੍ਰੀਲਓਂਗਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਵਕੀਲ ਦੀ ਸਪੋਟ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਸੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਯੋਨ ਉਤਪੀੜਣ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਤੇ ਤੁਸੀ ਇਹਨਾ ਨੰਬਰਾ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **Consigliera Provinciale di parità**

c/o provincia di Cremona- Via Dante n.134- Cremona

Tel.0372 406514 (su appuntamento)

e-mail: consiglieraparita@provincia.cremona.it

- **CGIL - Uffici Vertenze***

Cremona - Via Mantova n. 25 - Tel. 0372 448600

Crema - Via Carlo Urbino n. 9 - Tel. 0372 448700

Casalmaggiore - P.zza Garibaldi n. 3 - Tel. 0372 448750

***Ufficio Vertenze** ਨਾਲ ਗਾਲ ਕਾਰੋ।

- **CISL - Ufficio Vertenze**

Cremona - Viale Trento e Trieste n. 54 - Tel. 0372 596811(centralino)

Tel.348 1566943 (numero di servizio)

- **UIL - Ufficio Vertenze**

Cremona - Viale Trento e Trieste n. 27/b - Tel.0372 26645



ਕੰਮਾ ਤੇ ਯੋਨ ਉਤਪੀੜ

ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਚੱਕਰ

ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਲੜਾਈ, ਝਗੜਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪਛੁਤਾਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਲੜਨ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਤਨੀ ਇਸ ਉਮੀਦ ਵਿਚ ਚੁਪ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਘੱਟ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪਤੀ ਦੁਬਾਰਾ ਹਿੰਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਹੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਚੱਕਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ॥

ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਸਰ

ਜਿੰਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਹੈ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੇ ਇਕੱਲਪੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿੰਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਤੇ ਇਹ ਸੋਚਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਠਾ ਰਹੇ ਤੇ ਪਤੀ ਦਾ ਸਭਾਂ ਬਦਲ ਜਾਵੇ।

ਯਾਦ ਰਹੇ: ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ॥

ਹਿੰਸਾ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਾਸਤੇ

ਹਿੰਸਾ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਵਾਤ:

- ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨੋ।
- ਅਹਿੰਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਜਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਸਮਝੋ ਕਿ ਜਿਸ ਉਤੇ ਹਿੰਸਾ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਡਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉ ਤੇ ਇਨਸਾਫ਼ ਮੰਗਣ ਲੱਗੋ ਸ਼ਰਮਿੰਦੇ ਨਾ ਹੋਵੋ।
- ਸਮਝੋ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਹੀ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਨ ਵਾਸਤੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਉ ਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਆਪਣੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕੂਮੈਂਟ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਾਰਤਾ ਇਡੈਂਟੀਫੀਕੇਸ਼ਨ, ਪਾਸਪੋਰਟ, ਡਾਂਕਟਰੀ ਕਾਰਡ, ਅਪਣੇ ਪਤਾਈ ਵਾਲੇ ਸੇਰਟੀਫੀਕੇਟ, ਲਿਭਰੇਤੋ ਦੀ ਲਵੋਰੇ, ਕੂਚ ਕੰਮ ਦੀ, ਕੋਈ ਪੁਲਿਸ ਰਿਪੋਰਟ ਆਦਮੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੈਂਕ ਅਕਾਉਂਟ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਬੈਂਕ ਕਾਰਡ, ਵਿਜਾ ਕਾਰਡ, ਕਰੀਡਿਟ ਕਾਰਡ, ਚੈਕ ਬੁੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਰੱਖੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਂਕ ਅਕਾਊਂਟ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਹੈ, ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੈਂਕ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਹਿਸਾ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਾਂ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਬੈਂਗ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਕਾਰਾਬਨੈਰੀ, ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਜਾ ਕੇ ਦੱਸੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ ਵਾਸਤੇ ਘਰ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਵਾ ਐਂਡਰੈਸ ਵੀ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਇਸ ਤਰਾ ਕਰੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਐਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਉਲਟਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕੇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੋਨਾਂ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

112	Carabinieri
113	Polizia
118	Pronto soccorso
1512	Numero verde nazionale antiviolenza

ਸਹਾਇਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਸਹਾਇਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ, ਅਤੇ ਮਿਲਕੇ ਵੀ ਸੁਨਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਕੀਲ ਦਾ ਤੇ ਰਹਿਨ ਲਈ ਘਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੈਠ ਲਿਖੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਦਿਨ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

Cremona

Associazione A.I.D.A onlus

Via Gallarati n. 2 (angolo Via Aselli)

ਸੋਮਵਾਰ 17.30 - 19.30; ਵੀਰਵਾਰ 17.30 - 19.30

Tel. 0372 30113/801427

Tel. 338 9604533 (ਹਰ ਰੋਜ਼ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ 22 ਵਜੇ ਤਕ)

aida.onlus@virgilio.it

Crema

Associazione Donne Contro la Violenza

Via xx Settembre n. 115

ਮੰਗਲਵਾਰ: 15.30 - 17.30; ਸ਼ਨੀਵਾਰ 10.00 - 12.00

(ਹਰ ਦਿਨ ਆਪੋਨਿਟਮੇਨਟ ਦੇ ਨਾਲ)

Tel. 0373 80999 (24 ਘੰਟੇ ਚਲਦਾ ਹੈ)

assocdonne@alice.it

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ:

M.I.A.- Sportello/Punto ascolto per donne

Casalmaggiore - Consorzio Casalasco dei Servizi Sociali

Via Corsica n.1

ਬੁੱਢਵਾਰ: 17.30 - 19.30

Tel. 377 9489384

gruppomia@gmail.com

Pronto Intervento Donna - Caritas Diocesana Cremonese

Cremona - Via Stenico n. 2/b

Tel.0372 35063 - 334 1062553 (24h/24)

caritas@diocesidicremona.it

Spazio Donna - Associazione Donne Senza Frontiere

Cremona - Forum Provinciale Cremonese dell' Associazionismo del Volontariato e della Cooperazione Sociale - Via C. Speciano n.2

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤੀਸਰਾ ਬੁੱਢਵਾਰ ਮਹੀਨੇ ਦਾ: 10.00 - 12.00 ਅਤੇ 17.00 - 19.00

Tel.0372 26548(ਸੋਮ ਟਾਈਮਟੇਬਲ)

donesenzafrotiere@gmail.com

Consultorio Familiare integrato ASL

Cremona - Vicolo Maurino n.12 - Tel.0372 497798/791

Crema - Via Manini n.21 - Tel.0373 218223/211

Casalmaggiore - Via Azzo Porzio n.73 - Tel.0375 284161
areaconsultoriale@aslcremona.it

U.C.I.P.E.M. Consultorio Familiare

Cremona - Via Milano n.5/c

ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ:9.00-12.00; ਸੋਮਵਾਰ-ਮੰਗਲਵਾਰ-ਬੁੱਢਵਾਰ:15.00-18.00

Tel.0372 20751

segreteria@ucipemcremona.it

Associazione Insieme per la Famiglia onlus

Crema - Via Frecavalli n.16

ਸੋਮਵਾਰ: 09.00 - 12.00;ਮੰਗਲਵਾਰ-ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ: 14.00 - 19.00

ਸ਼ਨੀਵਾਰ:9.00 - 12.00

Tel.0373 82723

Consultorio Laico Kappadue

Crema - Via della Fiera n.12

ਸੋਮਵਾਰ, ਮੰਗਲਵਾਰ: 9.30 - 12.30; ਮੰਗਲਵਾਰ: 16.00 - 19.00

ਸ਼ਨੀਵਾਰ:9.00-12-00

Tel. 0373 85536

kikos-kappadue@consorzioarcobaleno.it

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਐਡਰੈਸ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

Ambulatori Medici Gruppo Articolo 32

Cremona - Palazzina dei Servizi alla Persona - ਪਹਿਲੀ ਪਿਆਨੋ

Parco del Vecchio Passeggio - Viale Trento e Trieste n.35

ਮੰਗਲਵਾਰ: 9.30 - 11.00

ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ: 15.00 - 16.30

Soresina - Centro Pastorale - Via Genala n.11

ਵੀਰਵਾਰ: 15.00 - 16.00

Tel. 340 8263741

gruppoarticolo32@gmail.it

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਕੀਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ:

Centro per le Famiglie – Sportello legale di consulenza ed orientamento in materia di separazioni e divorzi

Cremona - Largo Madre Agata Carelli n.5 (ex Via Brescia n.94)

Tel.0372 407373/322 (ਅਪੋਇਨਟਮੇਨਟ)

centro.famiglie@comune.cremona.it

Avvocati di strada

Cremona - Palazzina dei servizi alla persona, Parco del Vecchio Passeggio,
Viale Trento e Trieste n. 35

ਸੋਮਵਾਰ: 17.00-19-00

Tel.328 5338060

cremona@avvocatodistrada.it

Servizio Orientagiovani di Crema - Sportello di Consulenza legale

ਬੁੱਢਵਾਰ: 15.00-17.00 (ਅਪੋਇਨਟਮੇਨਟ)

Tel.0373 893325/324

pariopportunita@comune.crema.cr.it

orientagiovani@comune.crema.cr.it

**ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤੇ Consoltori Familiari ASL
ed ai Servizi Tutela Minori dei Comuni e/o delle Aziende
consortili ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।**

ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕੀਲ ਵਸਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ 800290290

ਹਰ ਵਕਤ ਜਾਦ ਰਖੋ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸਿਬਤ ਚੇ ਨਿਕਲਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਨੇ ਵਿਚ **Servizi Sociali** ਦੀ ਮਦਦ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ **Aziende consortili**:

POIS - Porta Informativa dei Servizi Sociali/Porta Unica di Accesso

Cremona - C.so Vittorio Emanuele II n.42

ਸੋਮਵਾਰ, ਮੰਗਲਵਾਰ, ਵੀਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ: 8.30-13.30

ਬੁੱਢਵਾਰ: 8.30-16.30

Tel. 0372 407891/881

pois@comune.cremona.it

Azienda Sociale del Cremonese

Cremona - C.so Vittorio Emanuele II n.42

ਸੋਮਵਾਰ, ਮੰਗਲਵਾਰ, ਵੀਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ: 8.30-13.30

ਬੁੱਢਵਾਰ: 8.30-16.30

Tel. 0372 803440

info@aziendasocialecr.it

PUA - Porta Unica di Accesso/Segretariato Sociale

Crema - Via Manini n.21

ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ: 09.00-12.00

Tel. 0373 218725 - 0373 218711

servizi.sociali@comune.crema.cr.it

segreteria@comunitasocialecremasca.it

Consorzio Casalasco dei Servizi Sociali

Casalmaggiore - Via Corsica n.1

ਸੋਮਵਾਰ -ਸ਼ਨੀਵਾਰ: 9.00-13.00

ਮੰਗਲਵਾਰ - ਵੀਰਵਾਰ: 14.00-16.30

Tel. 0375 203122(ufficio di piano)

ufficiodipiano@concass.it

Traduzione a cura di Simonetta Donsante, Fatima Errzini, Roxana Guceanu, Palwinder Singh, con il contributo dell'Osservatorio Provinciale sull'Immigrazione.

Ideazione grafica a cura di Elisabetta Farnè
stampato nel mese di novembre 2012 presso la tipografia
Fantigrafica di Cremona.



Promosso nell'ambito del progetto "Territorio in rete contro la violenza sulle donne" da



Settore Lavoro, Formazione e Politiche Sociali
Servizio Politiche Sociali

Con il contributo di



Bando "Progettare la Parità in Lombardia – Piccoli progetti per grandi idee – Anno 2011"

Partner del Progetto

